



# Leseprobe

Rolf Sellin

## Wenn die Haut zu dünn ist

Hochsensibilität – vom Manko zum Plus

---

»Zahlreiche praktische Denkanstöße  
...« *Gehirn & Geist*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 176

Erscheinungstermin: 25. April 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

Etwa 20 % aller Menschen nehmen wesentlich intensiver wahr als andere. Die besondere Gabe der Hochsensibilität wird jedoch von vielen Betroffenen als Belastung empfunden. Auch das Umfeld reagiert oft mit Unverständnis: Musst du immer so empfindlich sein?

Dieser Praxisratgeber hilft Hochsensiblen endlich zu verstehen, warum sie »anders« sind. Er verrät, wie sie mit Stolpersteinen im Privaten wie im Beruf umgehen und das eigene Potenzial nutzen.

Mit ausführlichem Selbst-Test.

Das Phänomen der Hochsensibilität ist inzwischen einer breiteren Öffentlichkeit bekannt: 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung nimmt mehr Reize wahr als andere – und das intensiver. Die Entdeckung, dass es anderen ähnlich ergeht, wird von den Betroffenen mit großer Erleichterung aufgenommen. Doch dann stellt sich die Frage: Wie geht man mit seiner hohen Sensibilität um?

Dieser Praxisratgeber geht weit über eine Beschreibung des Phänomens hinaus. Er zeigt vielmehr Möglichkeiten und Methoden für einen konstruktiven Umgang mit der Wahrnehmung auf. Denn Wahrnehmung ist die größte Begabung der Hochsensiblen, kann jedoch zugleich ihr größter Schwachpunkt sein.

Der Autor Rolf Sellin, selbst hochsensibel und Gründer und Leiter des Instituts *HSP – Kompetenz für Hochsensible* in Stuttgart, hat sich die Frage gestellt, wieso es Hochsensible gibt, die glücklich und erfüllt mit ihrer Begabung leben und sie zu ihrer Entfaltung nutzen können, während die Mehrzahl der Hochsensiblen ihre Begabung als Last erlebt und häufig sogar darunter leidet. Dabei zeigte sich, dass der Unterschied in der Einstellung zu sich selbst liegt. Während die einen ihr eigenes Wesen annehmen konnten, versuchen die anderen ihr Leben lang, »nicht so sensibel« zu sein.

Diese Beobachtung führte Sellin weiter zu neuen Erkenntnissen, die hier zum ersten Mal in Buchform veröffentlicht werden: Die Anpassung an »die

Normalen«und die Unterdrückung der eigenen Sensibilität führt dazu, dass die Wahrnehmung des eigenen Körpers übergangen wird. Dadurch passen sich die Betroffenen noch mehr an andere an, die eigenen Bedürfnisse kommen dabei zu kurz und die eigene Position im Leben wird nicht mehr wie selbstverständlich eingenommen. Die Orientierung an andere und das Mehr an Außenreizen führen zu ständigem Kräfteverlust, zu Schwierigkeiten sich abzugrenzen, zu Konfliktscheu und niedrigem Selbstwert. Sellin beschreibt auch die Auswirkungen dieser Art der Wahrnehmung auf das Denken und in der Folge die Entscheidungsschwäche, die bei Hochsensiblen so stark verbreitet ist. Darüber hinaus leiden viele Hochsensible an chronischen Beschwerden, die immer dann auftauchen, wenn sie ihre Bedürfnisse und Grenzen wieder einmal übergangen und sich selbst nicht mehr wahrgenommen haben.

Ausgehend von der bewussten Steuerung und Dosierung der Wahrnehmung entwickelt Sellin praktische Methoden, die die Defizite der Betroffenen ausgleichen, sodass die Begabung der Hochsensiblen nicht länger ein Manko bleibt, sondern zum Plus in ihrem Leben wird. Besinnungsfragen, Experimente, Selbsttests und praxiserprobte Methoden, die er seit Jahren erfolgreich in seinen Seminaren vermittelt, runden die spannende Lektüre ab.



© Frank P. Kistner,  
Stuttgart, 2010

## **Autor** **Rolf Sellin**

---

Rolf Sellin, geboren 1948, ursprünglich Dipl.-Ing. Architekt, ist selbst hochsensibel. Er hat wirkungsvolle Methoden für den Umgang mit der Hochsensibilität entwickelt, die bei der aktiven Steuerung der Wahrnehmung ansetzen. Der Heilpraktiker für Psychotherapie gründete und leitete das HSP-Institut in Stuttgart und bildete Psychotherapeuten und Pädagogen für den Umgang mit Hochsensiblen fort.



