

PRESSEMITTEILUNG

Leben mit Hochsensibilität Herausforderung und Gabe



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

SENSIBELCHEN ODER HOCHSENSIBEL?

Wenn die Welt zu reizvoll wird ...

Bin ich überempfindlich? Oder tatsächlich verrückt? Menschen, die sich diese Fragen stellen, fühlen sich wie von einem anderen Stern und leiden - oft ein Leben lang. Die Niederländerin Susan Marletta-Hart, Journalistin und erfahrene Shiatsu-Therapeutin, bringt Licht in das bisher wenig bekannte Phänomen der „Hochsensibilität“. Sie zeigt auf Grundlage eigener Erfahrungen sowie neuester Forschungsergebnisse und Fallbeispiele, wie man als Hochsensibler in dieser Welt nicht nur überleben kann, sondern lernt, sein besonderes Potential zu schätzen und zu schützen und seine Gaben dem größeren Ganzen zur Verfügung zu stellen.

Bielefeld, September 2009.

Hochsensibilität - endlich (an)erkannt. In den 1990-er Jahren wurde das Bild der Hochsensibilität (HS) erstmals von der amerikanischen Psychologin Dr. Elaine Aron erkannt und erforscht. Etwa 15-20 % aller Kinder und Erwachsenen sollen davon betroffen sein, oft ohne es zu wissen. HS beginnt bei vielen schon in der Kindheit mit dem beherrschenden Gefühl, in Welt und Gesellschaft keinen Platz zu finden. Zur Diskussion steht, inwieweit es sich bei HS um eine Veranlagung handelt oder man auf Grund von Traumata, Dauerstress und schwierigen Lebensbedingungen erst hochsensibel wird.

Hochsensibilität kann sich auf allen Ebenen des Lebens manifestieren - körperlich, seelisch und geistig. Informationen und Sinneseindrücke werden wesentlich komplexer und ungefilterter verarbeitet als es bei Durchschnittsmenschen der Fall ist. Dadurch lösen laute Musik, große Menschenmengen, bestimmte Lebensmittel, grelles Licht, fremde Eindrücke, Einkaufszentren, Wetterwechsel, etc. bei den Betroffenen heftige Stressreaktionen durch Überreizung bis hin zu völliger Erschöpfung und Arbeitsunfähigkeit aus.

Schweres Defizit oder spirituelle Gabe? Hochsensible möchten vor allem Verbindung spüren und

fühlen sich gleichzeitig gefangen und getrennt. Sie wollen anhalten, wenn der Rest der Welt beschleunigt, sich besinnen, wenn andere auf Gewinnmaximierung und Erfolg aus sind. Sie sehnen sich nach Einkehr, Schönheit und den tiefen Wahrheiten des Lebens. Durch erhöhte Beobachtungsgabe, Empathie, Gewissenhaftigkeit, Intuition und Kreativität nehmen sie viele Dinge wahr, die ihrem Umfeld verschlossen bleiben. Auf Stressfaktoren reagieren sie mit Überforderung, Krankheit, Rückzug, Schüchternheit und mangelnder Frustrationstoleranz.

Hilfe zur Selbsthilfe. Susan Marletta-Hart hat in vielen Gesprächen mit Betroffenen erlebt, wie (über)lebenswichtig Erdung, Meditation, Balance und Ruhe für hochsensible Menschen sind, damit sich ihre Fähigkeiten voll entfalten können. Mit vielen Tipps und Anleitungen aus der therapeutischen Körperarbeit lehrt sie Hilfe zur Selbsthilfe und zeigt, wie man aus Sicht des Tao und des Zen-Buddhismus mit einfachen Übungen die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse schulen kann.

„Nach 40 Jahren Kampf habe ich endlich einen Modus gefunden, mit mir selbst zu leben.“

„Es fühlt sich gut an, zu wissen, dass mehr Menschen so sind wie ich.“

„Tief in meinem Inneren fühle ich jetzt meine Basis, nämlich das sichere Wissen: Ja, das passt zu mir, so bin ich.“

(Stimmen zum Buch)

„Leben mit Hochsensibilität“, in den Niederlanden bereits ein absoluter Bestseller, wird sicher auch im deutschsprachigen Raum auf große Resonanz stoßen und vielen Betroffenen Mut machen. Darüber hinaus weckt das Buch Verständnis für ein Phänomen, das für die Neugestaltung unserer Zukunft ein großes Potenzial bereit hält.

Susan Marletta-Hart: *Leben mit Hochsensibilität*
296 Seiten, Broschur, € (D) 19,80, € (A) 20,40
Erscheinungstermin: 15.09.2009/Aurum Verlag
ISBN 978-3-89901-203-3

ÜBER DIE AUTORIN



Mit Hochsensibilität kann man nicht nur überleben, mit dieser herrlichen Eigenschaft kann man lernen, aus der Fülle zu leben.

Susan Marletta-Hart arbeitete einige Jahre bei verschiedenen Fernsehprogrammen und als freie Journalistin. Eine Shiatsu-Ausbildung brachte sie mit ihrer Hochsensibilität in Kontakt. Sie arbeitete einige Zeit als Therapeutin, praktiziert Yoga, Qigong und Meditation und beschäftigt sich mit inneren Transformationsprozessen. Die Bestsellerautorin ist Mutter zweier Kinder und lebt und arbeitet in der Schweiz und in den Niederlanden.

www.susanmarlettahart.nl

www.susanmarlettahart.com

(deutsche Seite in Vorbereitung)

ÜBER DEN VERLAG

Wege in die Weite zu gehen: Dieses Ziel hat sich der Aurum Verlag mit seinem Programm zu den Bereichen **Christliche Mystik, Natur und Spiritualität, Buddhismus, ganzheitliche Gesundheit und Kreativität** gesetzt. Was kann Inspiration sein für die ganz persönliche Suche, den individuellen Weg? Das ist die Frage, die uns am Herzen liegt.

Dabei schöpft der Verlag aus den Schätzen der verschiedenen Weisheitstraditionen, um sie in frischer und undogmatischer Offenheit dem heutigen Leser zugänglich zu machen.

Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J. Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow, Lebensbaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Unsere Bücher erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz liegt bei vier Millionen Euro.

Unsere bekanntesten Autoren sind u. a. der Dalai Lama, Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Louise Hay, Thich Nhat Hanh, Philip Carr-Gomm, Wolf-Dieter Storl und Paul Ferrini.

www.weltinnenraum.de

PRESSEKONTAKT

Monika Gehle
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J. Kamphausen | AURUM |
TAO Cinemathek |
J. Kamphausen GmbH
Buddestraße 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0) 521 5605218
Fax +49 (0) 521 5605229
m.gehle@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.