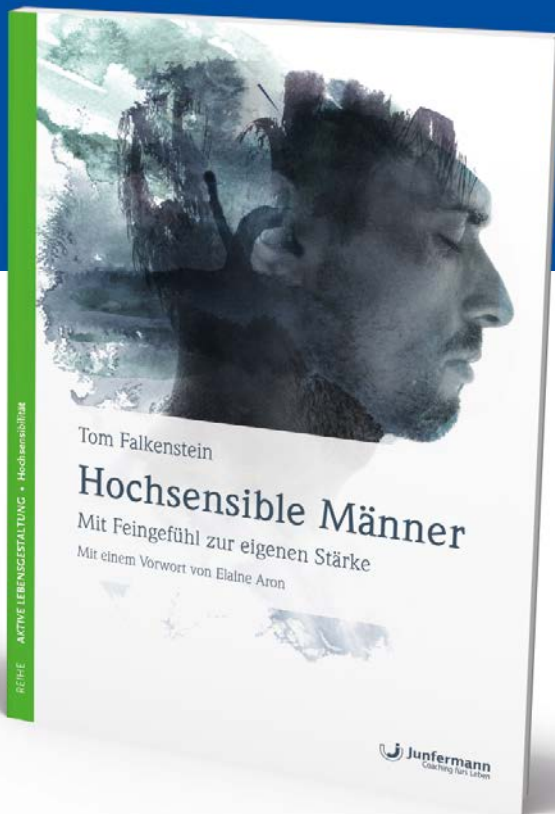


WARUM DIE WELT FEINFÜHLIGE MÄNNER BRAUCHT

Hochsensible Männer

Mit Feingefühl zur eigenen Stärke



Die Forschung zum Thema Hochsensibilität wurde in den 1990er-Jahren von Elaine Aron eingeleitet. Dieses Phänomen geht mit tiefer Informationsverarbeitung, einer Tendenz zur Überstimulation, hoher Emotionalität und sensorischer Empfindlichkeit einher. Der hochsensible Mann ist zusätzlich noch mit dem gängigen Rollenklischee konfrontiert.

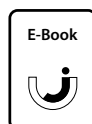
Immer wieder erleben Psychotherapeuten wie Tom Falkenstein, wie diese besonders tiefsinnigen Klienten unter ihrer angeborenen Temperamenteigenschaft leiden. Sie schämen sich für ihre Empfindsamkeit. In seinem Buch beleuchtet der Autor alle Aspekte der Hochsensibilität aus Sicht des Mannes: Merkmale, Abgrenzung von psychiatrischen Diagnosen – und vor allem: den selbstfürsorglichen Umgang mit der eigenen Sensibilität. Zahlreiche Übungen sowie Interviews mit hochsensiblen Männern, die gut mit ihrer Disposition leben, zeigen auf: Das Ziel ist nicht, weniger sensibel zu sein, sondern seine Stärken schätzen und einsetzen zu lernen.

Ca. 220 Seiten, kart.
Format: 17 x 24 • WG 1534
Ca. € [D] 22,00 • € [A] 20,60
ISBN 978-3-95571-493-2



Als E-Book:

Ca. € [D] 19,99
EPUB: ISBN 978-3-95571-693-6
MOBI: ISBN 978-3-95571-694-3
PDF: ISBN 978-3-95571-695-0



Erscheint September 2017

Tom Falkenstein

ist Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis in Berlin.



ZIELGRUPPE / STICHWÖRTER

Männer, die sich als (hoch)sensibel einstufen und im Alltag / im Beruf / in Beziehungen aufgrund ihrer Empfindsamkeit Probleme haben.

Hochsensibilität, Rollenbilder, männliche Identität, Selbstakzeptanz

WEITERE TITEL

Aron
»Hochsensible Menschen in der Psychotherapie«



Hensel
»Mit viel Feingefühl«

