dtv




Kathrin Sohst
**Wer stärker fühlt, hat mehr vom Leben**
Warum Sensibilität eine verborgene Kraft ist und wie sie uns die Welt eröffnet

Originalausgabe
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-26261-3
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 24. April 2020

Kathrin Sohst

# Wer stärker fühlt, hat mehr vom Leben

## Warum Sensibilität eine verborgene Kraft ist und wie sie uns die Welt eröffnet

*Vom großen Nutzen feiner Antennen*

Was verbinden wir mit dem Wort Sensibilität: eher Feingefühl und Einfühlungsvermögen oder Rührseligkeit und Überempfindlichkeit? Tatsächlich gelten sensible Menschen schnell als Mimose, als wenig belastbar und mit einem zu dünnen Nervenkostüm ausgestattet. Viele von ihnen unterdrücken daher ihre Empfindungen und Gefühle, passen sich an oder ziehen sich in einen geschützten Raum zurück. Denn sie nehmen Sinnesreize besonders differenziert wahr, verarbeiten sie besonders tief und reagieren besonders stark darauf. Das gilt für Unangenehmes, wie z. B. laute Geräusche, eine wuselige Umgebung, einen intensiven Duft oder grelles Licht ebenso wie für Angenehmes: bereichernde Erfahrungen in der Natur, Musik oder menschliche Nähe.

Kathrin Sohst zeigt, wie wir sensibel, offensiv und selbstbewusst agieren, unsere Emotionen in konstruktive, positive Handlungsenergie verwandeln und so die Sensibilität als wertvolle Ressource nutzen können. Denn die vermeintliche Schwäche ist in Wahrheit eine Stärke. Wenn wir intensiv auf innere und äußere Reize reagieren, kommen wir besser mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit unserem gesamten Lebensraum in Kontakt. Wir merken sehr schnell, wenn irgendwo „dicke Luft“ herrscht, wenn unser Gesprächspartner etwas anderes sagt, als er meint, oder die Stimmung am Kippen ist. Wir spüren aber auch sehr zuverlässig, wenn wir Gefahr laufen, uns zu überfordern. Dann können wir gegensteuern, bevor wir Schaden nehmen. So erweist sich Sensibilität als ein kraftvolles Element im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, als ein kluger Wegweiser, der uns dann Orientierung gibt, wenn wir mit dem Verstand nicht weiterkommen. Anschaulich legt die Autorin dar, wie sensible Menschen es schaffen können, souverän durchs Leben zu navigieren.



COPY

© Das Lichtbild Studio

Autor*in

**Kathrin Sohst**

Kathrin Sohst, Jahrgang 1979 und selbst hochsensibel, hat im Laufe der Jahre gelernt, ihre Empfindsamkeit konstruktiv für ihre Belange einzusetzen. Diesen wertvollen Erfahrungsschatz teilt sie nun mit ihren sensiblen Leserinnen und Lesern. Anhand ihres eigenen Lebenswegs bietet sie auf der Basis des aktuellen Forschungsstands viele Anregungen und Impulse, wie man mit der Intensität der Gefühle souverän und entspannt umgehen und sich so ganz neue Räume erschließen kann – nicht zuletzt den Garten, der vermeintlich den Harten vorbehalten ist.  Kathrin Sohst ist PR-Beraterin, Emotional Leadership Practitioner und Coach. Sie hat den ersten deutschen Kongress zum Thema Hochsensibilität initiiert, hält regelmäßig Vorträge und ist medial bestens vernetzt. Die Tests für dieses Buch hat sie gemeinsam mit einer Psychologin erarbeitet. Die Naturliebhaberin lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Hamburg.www.kathrinsohst.de

## Pressestimmen

*»Anschaulich legt die Autorin dar, wie sensible Menschen es schaffen können, souverän durchs Leben zu navigieren.«*

*bookreviews.at*, *Barbara Ghaffari*, 11. Oktober 2020

*»Aus meiner Sicht ist das Buch sehr hilfreich für sensible/hochsensible Menschen und ihr Umfeld.«*

*binesblogs.de*, *Sabine Döhmen-Boesel*, 20. Dezember 2020

*»Ein empfehlenswerter Ratgeber über die Vielfalt der emotionalen Diversität und zugleich Anleitung für eine individuelle wie gesellschaftliche Neuorientierung in Umbruchzeiten wie diesen.«*

*bn Bibliotheksnachrichten (Salzburg)*

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

## Autor*in Kathrin Sohst bei dtv

- Wer stärker fühlt, hat mehr vom Leben, Paperback, ISBN: 978-3-423-26261-3

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München