

**Presseinformation 2/09**

11.02.2009

Jutta Nebel  
„Wenn du zu viel fühlst“

„Du bist nicht krank, du bist hochsensibel“-  
Bestseller zum Trendthema Hochsensibilität im Schirner Verlag

Unsere Neuerscheinung „Wenn du zu viel fühlst“ von Jutta Nebel hat sich als Bestseller entpuppt. Ein knappes Jahr nach Erscheinen geht unser Überraschungserfolg im Mai 2009 schon in die vierte Auflage.

Das Besondere an Jutta Nebels Buch ist die sehr persönliche und intime Schilderung, die durch praktische Tipps abgerundet wird. Dadurch hebt es sich von der bisher erschienenen Ratgeberliteratur ab. Jutta Nebel macht das komplexe Innenleben von Hochsensiblen für ein breites Publikum zugänglich, so dass sich viele angesprochen fühlen.

Hochsensible, kurz HSPs, fühlen mehr. Sie können im wahrsten Sinne des Wortes „eine Stecknadel fallen hören“. Durch eine besondere Disposition des Nervensystems nehmen sie Geräusche, Gerüche und Stimmungen ihrer Mitmenschen intensiver wahr. Sie wirken oft weniger belastbar. Nun weiß man: Hochsensible sind nicht „krank“, nur „anders“ – eben hochsensibel. Wenn sie ihren Alltag entsprechend umgestalten, kommen sie an ihr besonderes Potenzial.

Die Leser reagieren auf Nebels Erstlingswerk mit Begeisterung. Sätze wie „Hier hat jemand ein Buch über mich geschrieben!“ oder „Endlich jemand, der weiß, wie ich mich fühle“ zeigen, dass Nebel einen Nerv ihrer Zeit getroffen hat. Immer mehr Menschen, die in einer von Hektik und Stress regierten Alltagswelt nicht mehr wie gewohnt „funktionieren“, erkennen ihre eigene Hochsensibilität.

Im ersten Teil beschreibt die Autorin in Erzählepisoden, wie HSPs den Alltag erleben. Auch die Illustrationen, die die Autorin selbst gestaltet hat, bieten einen intimen Einblick in die Welt von Hochsensiblen.

Im zweiten Teil zeigt die Autorin praktische Wege auf, wie sich Hochsensibilität vom Handicap zur Chance entwickeln kann. Sie gibt Hinweise zum Training des Wahrnehmungsfilters, zur Gestaltung des Soziallebens, zur Ernährung und zur unterstützenden Anwendung von Heilsteinen.

Das Buch richtet sich an Hochsensible, Angehörige und Therapeuten. Andere HSPs erkennen sich wieder und fühlen sich inspiriert, während Interessierte lernen, HSPs im Alltag besser zu verstehen. Jutta Nebels Buch liefert einen wichtigen Beitrag zu einer breiteren gesellschaftlichen Akzeptanz des Themas.

184 Seiten, Paperback, 12,95, ISBN 978-3-89767-382-3

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter  
<http://www.das-wasser-des-lebens.eu>  
<http://www.zartbesaitet.net>

**Ihr Kontakt**

Petra Leitmeir  
Elisabethenstraße 20 – 22  
64283 Darmstadt  
Tel.: 06151 – 39183 150  
Fax: 06151 – 39183 101  
[petra.leitmeir@schirner.com](mailto:petra.leitmeir@schirner.com)  
[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Autorenkontakt:  
[Jutta-Nebel@web.de](mailto:Jutta-Nebel@web.de)

Für Rückfragen stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung!