

Seznam zdrojů

Obecné zdroje

www.wikipedia.de – online encyklopedie Wikipedia

www.zitatezumnachdenken.com – sbírka citátů

1. ČÁST

Základní informace o vysoké citlivosti: Jací jsou citliví lidé?

Literatura

Aron, Elaine N.: *Sind Sie hochsensibel? Ein praktisches Handbuch für hoch sensible Menschen. Das Arbeitsbuch.* MVG Verlag, 2014, s. 23 n.

Harke, Sylvia: *Hochsensibel. Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück.* Verlag Via Nova 2014, s. 23 nn.

Heintze, Anne: *Außergewöhnlich NORMAL.* Ariston Verlag, 2013, s. 50 nn. a s. 69 nn.

Hensel, Ulrike: *Mit viel Feingefühl – Hochsensibilität verstehen und wertschätzen.* Junfermann, 2013, s. 56 nn.

Klages, Wolfgang: *Der sensible Mensch – Psychologie, Psychopathologie, Therapie.* Enke, 2. vydání, 1991, s. 48 nn.

Konrad, Sandra: *Hochsensibilität ist keine psychische Störung, sondern ein besonderes Temperament.* Beltz Verlag, *Psychologie heute*, vydání 9/2015, s. 24 nn.

Mönks, Franz J.; Rogalla, Marion (eds.): *Sensitivität nach Dabrowski.* Studienverlag, *Journal für Begabtenförderung – für eine begabungsfreundliche Lernkultur*, vydání 2/2010, s. 4 nn.

Parlow, Georg: *Zart BESAITET – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen.* Festland Verlag, 2003, s. 35 nn.

Schorr, Brigitte; Schirmacher, Thomas (eds.): *Hochsensibilität. Empfindsamkeit leben und verstehen.* SCM Hänssler, 2011, s. 8 nn. a s. 20

Sellin, Rolf: *Wenn die Haut zu dünn ist. Hochsensibilität – vom Manko zum Plus*. Kösel Verlag, 2011, s. 124 n.

Sher, Barbara: *Du musst dich nicht entscheiden, wenn du tausend Träume hast*. Dtv, 2012, s. 11 n.

Tomschi, Petra: *Das VielfühlerBuch Hochsensibilität*. 2014, s. 16 nn. a s. 76 nn.

Trappmann-Korr, Birgit: *Hochsensitiv: Einfach anders und trotzdem ganz normal*. VAK Verlag, 2010, s. 117

Internet

Hilfe für Hochsensible. Von Reizen überflutet [online]. *Stuttgarter Zeitung* [Cit. 24. 8. 2014]. Dostupné na WWW: <www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.hilfe-fuer-hochsensible-vonreizen-ueberflutet.4ea00a69-8007-4fc0-853e-271610b6bac5.html>

Hochsensibel oder nicht? Unterschiede zwischen Hochsensibilität und anderen Persönlichkeitsmerkmalen [online]. *TypenTestBlog Larse Lorbera* [Cit. 27. 4. 2015]. Dostupné na WWW: <www.typentest.de/blog/2015/04/hochsensibel-oder-nicht-unterschiedezwischen-hochsensibilitat-und-anderen-personlichkeitsmerkmalen/>

High Sensation Seeker [online]. Dostupné na WWW: <www.eliane-reichardt.de/themen/sonderfall-hss/>

Bornemann, Stefan: *Hochsensible Mitarbeiter – introvertierte Tarnkappen träger mit großem Talent zum Wertschätzen* [online]. [Cit. 24. 2. 2015]. Dostupné na WWW: <www.lead-conduct.de/2015/02/24/hochsensible-mitarbeiter-introvertierte-tarnkappen-traeger-mit-grossem-talent-zum-wertschaetzen/>

2. ČÁST

Zkušenosti a perspektivy: Co prožívají vysoce citliví lidé?

Autentické příběhy

Příběhy, shromážděné výhradně pro tuto knihu, vycházejí ze skutečných zážitků. Všichni jejich autoři souhlasili se zveřejněním. Příběhy jsou zveřejněny buď pod jménem a příjmením, nebo jen pod křestním jménem nebo pod pseudonymem (označeno *).

Literatura

Harke, Sylvia: *Hochsensibel. Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück*. Verlag Via Nova, 2014, s. 45 nn. a s. 251 nn.

Hensel, Ulrike: *Mit viel Feingefühl – Hochsensibilität verstehen und wertschätzen*. Junfermann, 2013, s. 141 nn.

Knaths, Marion: *Spiele mit der Macht. Wie Frauen sich durchsetzen*. Hoffmann und Campe, 2007

Parlow, Georg: *Zart BESAITET – Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen*. Festland Verlag, 2003, s. 73 nn.

Internet

PsyGA – ein Angebot der Initiative Neue Qualität der Arbeit [online]. Dostupné z WWW: <www.psyga.info/psychische-gesundheit/daten-und-fakten/>

3. ČÁST

Strategie a impulsy: Co dodává citlivým lidem sílu?

Literatura

Bauer, Joachim: *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens*. Karl Blessing Verlag, 2015

Feist, Silvia: Nimm dein Leben in die Hand. Emotion. *Das Frauenmagazin*, 06/2015, s. 48 nn.

Hensel, Ulrike: *Mit viel Feingefühl – Hochsensibilität verstehen und wertschätzen*. Junfermann, 2013, s. 120 nn.

Martens, Andree: Klüger spüren. Intuition im Management. *Manager Seminare*, číslo 209, srpen 2015, s. 30 nn.

Perfahl, Barbara: *Ein Zuhause für die Seele – In fünf Schritten zum Wohlfühl-Zuhause*. Kreuz Verlag, 2015

Rinpoche, Sogyal: *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod*. Fischer Verlag, 5. vydání, 2004

Rosenberg, Marshall B.: *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Junfermann, 6. vydání, 2005

Scherer, Marianne: Die heilende Kraft der Vergebung. *Bio*, 2011/3, s. 84 nn.

Westphalen, Jutta: *Hilfe zur Selbsthilfe – Emotionale Krisen meistern*. Via nova, 2015, s. 32

Internet

Bühr, Bernhard: *Richtig ernähren bei Hochsensibilität. Starke Kost für sanfte Gemüter* [online]. [Cit. 1. 11. 2013]. Dostupné na WWW: <<http://ernaehrung-heilen.de/richtigernaehren-bei-hochsensibilitaet/#more-1042>>

Bundesamt für Naturschutz. *Naturschutz & Gesundheit* [online]. Dostupné na WWW: <http://natgesis.bfn.de/natgesis_erholung-wohlbefinden.html>

Dalhoff, Inga: *Gesunderhaltung für Hochsensible – Sanfte Wege der Heilung* [online]. Dostupné na WWW: <www.inga-dalhoff.de/blog/item/gesunderhaltung-fuer-hoch-sensible.html#ernaehrung>

Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren [online]. Dostupné na WWW: <www.dg-e.de>

Grün, Anselm: Die Kraft der Vergebung. *Die Welt* [online]. [Cit. 1. 6. 2010]. Dostupné na WWW: <www.welt.de/7869463>

Grundbausteine gesunder Ernährung [online]. Dostupné na WWW: <www.gesundheit.de/ernaehrung/gesundessen/ernaehrungswissen/grundbausteine-der-gesunden-ernaehrung>

Haas, Maria: Warum die Natur der Psyche guttut. *Apotheken Umschau* [online]. [Cit. 31. 6. 2014]. Dostupné na WWW: <www.apotheken-umschau.de/Psyche/Warum-die-Natur-der-Psyche-guttut-347417.html>

Heintze, Anne: *Kaffee und Hochsensibilität: Wer löscht ein Feuer mit Kerosin?* [online]. Dostupné na WWW: <<http://open-mind-akademie.de/2014/05/kaffee-und-hochsensibilitaet-werloescht-ein-feuer-mit-kerosin/>>

Icarus – Decoding the intelligence of global animal behaviour [online]. Dostupné na WWW: <www.orn.mpg.de/Abteilung_Wikelski und www.tiersensoren.mpg.de>

Kern, Anna-Barbara: *Ideologiefreie Ernährung für Hochsensible* [online]. Dostupné na WWW: <<http://hochsensibelsein.de/ideologiefreie-ernaehrung-fuer-hochsensible-2/>>

Kersig, Susanne – *Website der Autorin und Psychologin mit Schwerpunkt Achtsamkeit und emotionale Kompetenz* [online]. Dostupné na WWW: <www.achtsamkeit.info>

MBSR-MBCT Verband e. V. – *Achtsamkeit im Leben* [online]. Dostupné na WWW: <www.mbsr-verband.de>

Psychologie: Meditation verbessert Gehirnzellen. *Spiegel Online* [online]. [Cit. 12. 6. 2012]. Dostupné na WWW: <www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/hirnforschungmeditation-verbessert-nerven-a-838296.html>

Světlo majáku: Manifest citlivě silných lidí

Backhaus, Anne; Czogalla, Alexander: Glück – Die Erforschung unserer größten Sehnsucht. *Die Welt* [online]. [Cit. 16. 10. 2014]. Dostupné na WWW: <www.welt.de/gesundheit/psychologie/article133414925/Glueck-Die-Erforschung-unserer-groessten-Sehnsucht.html>

Gründling, Kristian: *Der Upstalsboom-Weg*. Kurzfilm der Grünfilm Medienproduktion [online]. 2014. Dostupné na WWW: <<https://vimeo.com/77430089>>

Informace a rady na téma vysoká citlivost

Webová stránka vědkyně Dr. Elaine N. Aron

www.hsperson.com

www.sensitivethemovie.com

Spolky a organizace v Německu, Rakousku a Švýcarsku

Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e. V. (IFHS): www.hochsensibel.org

Verband pro Sensitivität und Empathie im Beruf e. V. (VSEB) – Der Berufsverband für Hochsensibilität und hochsensible Menschen: www.vseb.org

Zart besaitet – Verein zur Förderung hochsensibler Menschen: www.zartbesaitet.net

Das Potenzial der Hochsensiblen – Infoplattform: www.hochsensibilitaet.ch

Doporučená literatura

- Bauer Joachim: *Proč cítím to, co ty. Intuitivní komunikace a tajemství zrcadlových neuronů*. Grada Publishing, 2015.
- Béreš Marián: *Kouč vlastního života. Cesta ke spokojenému životu*. Grada Publishing, 2013.
- Betschart Martin: *Vidím do tebe! Už vím, jak funguješ*. Grada Publishing, Praha, 2015.
- Bruno Tiziana, Adamczyk Gregor: *Řeč těla. Jak rozumět signálům řeči těla a cíleně je používat*. Grada Publishing, 2013
- Burch Vidyamala, Penman Danny: *Meditace pro zdraví. Praktický průvodce pro zvládání bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti*. Grada Publishing, 2015.
- Fennell Melanie: *Jak překonat nízké sebevědomí. Osobní průvodce pro změnu nezdravých vzorců v myšlení a chování*. Grada Publishing, 2014.
- Fiore Neil: *Snadná cesta z prokrastinace. Jak přestat odkládat úkoly*. Grada Publishing, dotisk 2014.
- Hadfield Sue: *Pozitivní myšlení. Jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky*. Grada Publishing, 2013.
- Harrison Eric: *Jak jednoduše meditovat každý den. Snadná cvičení pro dosažení klidu, zdraví a jasné mysli*. Grada Publishing, 2014.
- Harrison Eric: *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli. Jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Grada Publishing, dotisk 2016.
- Hasson Gill: *Emoční inteligence. Jak zvládat a řídit své i cizí emoce*. Grada Publishing, 2015.
- Johnstone Matthew: *Zklidněte svou mysl. Ilustrovaný průvodce jednoduchou meditací*. Grada Publishing, 2015.
- Knuf Andreas: *Jak zklidnit splašenou mysl. Cesta k vnitřnímu klidu*. Grada Publishing, 2014.
- Löhken Sylvia: *Introverti a extroverti. Jak spolu vycházet a vzájemně se doplňovat*. Grada Publishing, 2014.
- Löhken Sylvia: *Síla introvertů. Jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*. Grada Publishing, 2013.
- Potts Conrad, Potts Suzanne: *Asertivita – umění být silný v každé situaci*. Grada Publishing, 2014.

Prieß Mirriam: *Jak zvládnout syndrom vyhoření. Najděte cestu zpátky k sobě.* Grada Publishing, 2015.

Puddicombe Andy: *Uklidte si v hlavě – stačí 10 minut denně.* Grada Publishing, 2015.

Rosbach Gabriele: *Síla přítomného okamžiku. 15 meditačních cvičení pro plnější a radostnější život.* Grada Publishing, 2014.

Schiraldi Glenn R.: *Deset kroků k vyšší sebedůvěře. Začněte si věřit!* Grada Publishing, 2014.

Simon George: *Vlci v rouše beránčím. Jak odhalit skryté manipulátory a bránit se jim.* Grada Publishing, 2015.

Sinclair Michael, Seydel Josie: *Všímavost. Cesta ke zklidnění mysli pro ty, co nestíhají.* Grada Publishing, 2015.

Topf Cornelia: *Emoční inteligence pro ženy. Jak ji rozvíjet a využívat.* Grada Publishing, 2014.

Vosoba Pavel: *Dokonalý život. Být průměrný není normální.* Grada Publishing, dotisk 2015.