

# Bist Du hochsensibel?

Beantworte jede Frage aus Deinem Gefühl heraus. Antworte mit "Ja", wenn die Aussage zumindest teilweise auf Dich zutrifft. Antworte mit "Nein", wenn die Aussage kaum oder gar nicht auf Dich zutrifft.

---

- ja nein      Starke Sinneseindrücke überwältigen mich leicht.
- ja nein      Ich kann subtile Veränderungen in meiner Umgebung bemerken.
- ja nein      Die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen beeinflussen mich.
- ja nein      Ich bin sehr schmerzempfindlich.
- ja nein      An Tagen, an denen viel los ist, habe ich das Bedürfnis, mich zurückzuziehen - ins Bett, in ein dunkles Zimmer oder einen anderen Raum, in dem ich mich in Ruhe erholen kann.
- ja nein      Ich reagiere besonders stark auf Koffein.
- ja nein      Ich werde leicht überwältigt von Reizen wie grellem Licht, starken Gerüchen, rauher Kleidung oder Sirengeräusch in meiner Nähe.
- ja nein      Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
- ja nein      Bei lauten Geräuschen fühle ich mich äußerst unwohl.
- ja nein      Die Wahrnehmung von Musik und/oder Kunst bewegt mich zutiefst.
- ja nein      Manchmal bin ich nervlich so angespannt, dass ich nur noch alleine sein will.
- ja nein      Ich bin gewissenhaft.
- ja nein      Ich bin schreckhaft.
- ja nein      Ich werde unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.
- ja nein      Wenn sich andere unwohl fühlen, weiß ich oft, was man verändern sollte, damit sie sich wohler fühlen (wie z.B. Beleuchtung oder Sitzordnung ändern).
- ja nein      Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, dass ich mehrere Sachen auf einmal erledigen soll.
- ja nein      Ich bin sehr bemüht darum, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.
- ja nein      Ich meide Filme und Fernsehsendungen mit Gewaltszenen.
- ja nein      Ich gerate in einen unangenehmen Zustand der Erregung, wenn zu viel um mich herum vorgeht.
- ja nein      Wenn ich sehr hungrig bin, beeinträchtigt das sehr stark meine Stimmung und Konzentration.
- ja nein      Veränderungen in meinem Leben wühlen mich auf.
- ja nein      Ich registriere und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.

# Bist Du hochsensibel?

- ja nein Ich finde es sehr unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Sachen gleichzeitig beschäftigen muß.
- ja nein Für mich hat es eine hohe Priorität, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich ärgerlich werde oder mich überwältigt fühle.
- ja nein Mich stören starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen.
- ja nein Wenn ich mit anderen konkurriere oder bei Tätigkeiten beobachtet werde, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich schlechter abschneide als ich eigentlich bin.
- ja nein Als Kind wurde ich von meinen Eltern und LehrerInnen als sensibel oder schüchtern bezeichnet.
- 

## Auswertung:

Wenn Du mehr als 14 Fragen mit "Ja" beantwortet hast, bist Du wahrscheinlich ein hochsensibler Mensch. Hast Du weniger als 14 Fragen mit "Ja" beantwortet, darunter aber einige, die auf Dich besonders stark zutreffen, dann könntest Du hochsensibel sein.