

Bist du hochsensibel?

1. Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme. Ja / Nein
2. Die Launen anderer machen mir etwas aus. Ja / Nein
3. Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit. Ja / Nein
4. Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus. Ja / Nein
5. Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben. Ja / Nein
6. Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins
in mir hervor. Ja / Nein
7. Kunst und Musik können mich tief bewegen. Ja / Nein
8. Ich bin gewissenhaft. Ja / Nein
9. Ich erschrecke leicht. Ja / Nein
10. Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken
und beunruhigen mich. Ja / Nein
11. Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt. Ja / Nein
12. Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden
beziehungsweise nichts zu vergessen. Ja / Nein
13. Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt,
mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Ja / Nein
14. Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu
erledigen habe. Ja / Nein

15. Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen. Ja / Nein
16. An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können - ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe, und keinen Reizen ausgesetzt bin. Ja / Nein
17. Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden. Ja / Nein
18. Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen. Ja / Nein
19. Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration. Ja / Nein
20. Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände. Ja / Nein
21. Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten. Ja / Nein
22. Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregende Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe. Ja / Nein

23. Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.

Ja / Nein

Wenn du 12 oder mehr Aussagen mit „Ja“ angekreuzt hast, bist du wahrscheinlich hochsensibel.

Dieser Test ist lediglich eine Richtlinie.

(Quelle: *„Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen.“* mvg, Heidelberg 2005, ISBN 3-636-06246-8 von Dr. Elaine Aron)