

MACH DEN ERSTEN SCHRITT:

Teste Deine Hochsensibilität...

Du bist nicht sicher, ob Du hochsensibel bist?
Dann mache den unterstehenden Test und finde es heraus.

Beantworte die Fragen nach Deinem eigenen persönlichen Befinden.

Wenn die Aussage irgendwie zutrifft, kreuze an „Zutreffend“ an. Wenn die Aussage eher nicht zutrifft, dann kreuze entsprechend „Nicht zutreffend“ an.

Viel Freude damit!

	ZUTREFFEND	NICHT ZUTREFFEND
1) Mir scheint, dass ich Feinheiten und Kleinigkeiten um mich herum wahrnehme, die für andere verborgen bleiben.	☐	☐
2) Die Launen und Gefühle anderer machen mir etwas aus.	☐	☐
3) Ich bin eher schmerzempfindlich.	☐	☐
4) Wenn ich Kaffee oder schwarzen Tee trinke, werde ich schnell unruhig.	☐	☐
5) Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.	☐	☐
6) Ich kann mich lange mit einem Gedanken beschäftigen oder einem Gefühl nachgehen.	☐	☐
7) Laute Geräusche rufen ein Unwohlsein in mir hervor.	☐	☐
8) Kunst und Musik können mich sehr stark berühren.	☐	☐
9) Ich bin sehr gewissenhaft.	☐	☐
10) Ich erschrecke leicht.	☐	☐
11) Veränderungen in meinem Leben beunruhigen mich stark.	☐	☐
12) Wenn zu viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.	☐	☐
13) Ich bin sehr darum bemüht, mit niemandem in Konflikt zu geraten.	☐	☐
14) Es nervt mich sehr, wenn von mir verlangt wird, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.	☐	☐
15) Ich bin eher nicht spontan.	☐	☐

		ZUTREFFEND	NICHT ZUTREFFEND
16)	Ich werde eher fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.	☐	☐
17)	Ich brauche lange, um eine Entscheidung treffen zu können.	☐	☐
18)	Es fällt mir schwer, Prioritäten zu setzen.	☐	☐
19)	Ich achte darauf, mir keine Filme und Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.	☐	☐
20)	An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – am besten an einen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.	☐	☐
21)	Helles Licht, unangenehme Gerüche oder kratzige Stoffe können mich stark beeinträchtigen.	☐	☐
22)	Wenn sich andere Menschen unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was ihnen jetzt guttun würde.	☐	☐
23)	Wenn ich hungrig bin, bekomme ich schnell schlechte Laune und kann mich nicht mehr gut konzentrieren.	☐	☐
24)	Ich bemerke feine und angenehme Gerüche, Geschmäcker, Musik und Kunstgegenstände und kann diese sehr genießen.	☐	☐
25)	Als Kind galt ich sensibel und schüchtern.	☐	☐
26)	Es ist mir wichtig, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen und solchen, die mich überfordern könnten, aus dem Weg gehe.	☐	☐
27)	Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man ich mich bei der Ausübung meiner Arbeit beobachtet fühle, werde ich nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.	☐	☐
28)	Ich weine schnell. Auch aus Gründen, die für andere nicht nachvollziehbar sind.	☐	☐
29)	Ich kann die größte Freude erleben an kleinsten Gegenständen oder Tieren.	☐	☐
30)	Ich erlebe oft, dass meine Mitmenschen mich mit meinen Wahrnehmungen und Eindrücken nicht verstehen.	☐	☐
31)	Ich erlebe mich oft als anders und dadurch auch einsam.	☐	☐
32)	Ich bin leicht ablenkbar.	☐	☐
33)	Meine Umgebung stresst mich, wenn sie in Unordnung ist.	☐	☐

Nun zähle Deine Antworten zusammen.

MEINE
"ZUTREFFEND"
ANTWORTEN

Wenn Du mehr als 16 der Fragen mit "Zutreffend" beantwortet hast, bist Du sehr wahrscheinlich hochsensibel.

Vielleicht erklärt das einige Dinge in Deinem Leben und Du kannst manches nun anders einordnen.

Wenn dem so ist, freue ich mich für Dich. Das bringt Dich ein ganzes Stück weiter.

Wichtig: Das ist kein wissenschaftlicher Test, sondern eine Ansammlung von Hinweisen auf eine Hochsensibilität, wie sie sich aus meiner Erfahrung als Therapeutin ergibt und aus der Recherche verschiedener anderer Testverfahren (u.a. Elaine Aron)

Wenn Du magst, schau mal auf meiner Seite vorbei: www.sylvana-deussen.de. Dort findest Du weitere Informationen zu Hochsensibilität und meine Online-Angebote, um Dich zu begleiten.

Herzlichst, Deine Sylvana

FÜR DEINE NOTIZEN
