



Fragebogen umfängliche Analyse - Bin ich hochsensibel?

Einladung zur Selbstwahrnehmung und Identität

Die folgenden Impulse laden dich zu einer Selbsteinschätzung ein. Viele beziehen sich auf den Vergleich mit anderen Menschen, denn Hochsensibilität (etwa 20 % der Bevölkerung) zeigt sich vor allem im Unterschied zu den 80 % Nicht-HSP.

Es ist nicht leicht einzuschätzen, ob du intensiver fühlst, mehr wahrnimmst oder tiefer nachdenkst als andere. Schließlich kannst du nur beobachten, was andere zeigen oder über sich erzählen.

Die Fragen sind nicht für eine schnelle Ja/Nein-Auswertung gedacht. Es handelt sich nicht um einen Test mit Punkten oder Diagnosen, sondern um eine Einladung zur Selbstreflexion. Entscheidend ist die innere Beobachtung: wiederkehrende Muster im Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen. So kann eine spannende Entdeckungsreise zu dir selbst beginnen.

Das Gesamtbild zählt – nicht jede einzelne Antwort. Manches wirst du klar mit „Ja“ beantworten, anderes eher mit „teilweise“. Besonders extrovertierte oder abenteuerlustige Hochsensible erleben typische Merkmale oft abgeschwächt. Auch das gehört dazu.

Gehe die Fragen möglichst offen und wertfrei an. Hochsensibilität ist kein „gut“ oder „schlecht“, sondern ein facettenreiches Gesamtpaket mit Licht- und Schattenseiten. Entdecke, was davon in dir lebendig ist.

Rückblick

- Haben Sie im Laufe Ihres Lebens unzählige Male Sätze zu hören bekommen wie „Sei doch nicht so empfindlich!“, „Stell dich nicht so an“, „Du bist überempfindlich“, „Du Sensibelchen!“, „Jetzt reiß dich mal zusammen“, „Was hast du jetzt schon wieder?“, „Das bildest du dir nur ein“, „Du machst es aber kompliziert“, „Mit dir ist es immer so schwierig“, „Du denkst zu viel!“, „Du überreagierst!“, „Du steigerst dich da in etwas hinein!“?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie selbst mehrfach gedacht, dass Sie irgendwie verkehrt sind? Dass etwas mit Ihnen nicht stimmt? Sie nicht in diese Welt passen? Haben Sie sich häufig nicht zugehörig gefühlt? Sondern als Außenseiter? Missverstanden, unverstanden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Hielten Eltern, Verwandte und Lehrer Sie für scheu, schüchtern, gehemmt oder (über-)ängstlich, als Sie Kind und Jugendliche/r waren?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Erinnern Sie sich daran, dass Mitschüler und Freunde Sie aufforderten, bei Aktivitäten mitzumachen, während Sie noch zögerten und erst einmal zuschauen und überlegen wollten?

Ja oft Eher selten Nein gar nicht

- Haben Sie schon oft im Leben den Wunsch gehabt, ein dickeres Fell zu haben, um besser gegen die Unbilden des Lebens geschützt zu sein? Robuster und belastbarer, stabiler und weniger verletzlich zu sein?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie selbst nach Erklärungen (Diagnosen) gesucht für Ihr Sosein? Haben Sie vielleicht sogar schon einmal Diagnosen wie AD(H)S, Autismus oder Borderline in Erwägung gezogen? Haben vielleicht andere (eventuell auch Fachpersonen) Vermutungen in Richtung psychischer Erkrankung geäußert?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wahrnehmen

- Haben Sie ganz generell eine umfangreiche, differenzierte und intensive Wahrnehmung über alle Sinne?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Bemerken Sie Nuancen und Feinheiten in Ihrer Umgebung (z.B. leise, entfernte Geräusche, feinste Gerüche, leichte Geschmacksnoten, kaum sichtbare Veränderungen), die anderen gar nicht (störend) auffallen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Empfinden Sie manche oder viele Reize als sehr störend: manches Kunstlicht (Neon- oder Energiesparlampen), grelles Licht, blendende Sonne, schnelle Bildfolgen, Lärm, bestimmte Geräusche, strenge Gerüche, Zugluft, einengende, kratzige Kleidung (z. B. Etiketten in Pullis, Hemden und T-Shirts!), Menschenansammlungen? Stellen Sie fest, dass Sie dadurch in Ihrem Wohlbefinden schnell beeinträchtigt sind?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Sind Sie durch Ihre intensive Wahrnehmung in einer Umgebung wie: (Supermarkt, Kaufhaus, Einkaufszentrum, Großstadt ...) von den vielen Eindrücken eher als die meisten anderen überstimuliert?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Ist starker Lärm (z. B. Martinshorn von Einsatzfahrzeugen, quietschende Bremsen eines einfahrenden Zugs oder ein Presslufthammer ...) oder andauernder Lärm (z. B. Straßenlärm, Baustellenlärm, Partylärm aus der Nachbarwohnung ...) für Sie quälend? Sind manche leisen Dauergeräusche (z. B. Pfeifen eines Heizkörpers, Ticken einer Uhr ...) für Sie nervig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie Probleme mit Geräuschen, die von Mitmenschen ausgehen: Kau- und Atemgeräusche, Räuspern, Husten, Schnarchen ...?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fällt es Ihnen in einem geräuschvollen Umfeld schwer, sich zu konzentrieren? Können Sie schlecht Hintergrundgeräusche (zum Beispiel Radio, TV, sich unterhaltende Menschen) ausblenden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Sind Sie ziemlich schreckhaft? Leicht zu irritieren? Brauchen Sie lange, um nach einer Störung wieder den Faden zu finden und zur Normalität zurückzukommen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Können Sie gut Fehler, Unstimmigkeiten, Widersprüche und Unwahrheiten aufspüren?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Lesen Sie zwischen den Zeilen und hören Sie Untertöne und Zwischentöne heraus? Haben Sie ein Gespür für Unterschwelliges?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie ein feines Gespür für die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen? Bekommen Sie z. B. bei einer Party schon nach wenigen Minuten mit, wer an wem interessiert ist, wer wen mag oder nicht mag?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Denken

- Machen Sie sich oft viele Gedanken?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Denken Sie lange und intensiv über vieles nach? Ist es Ihnen wichtig, den Dingen auf den Grund zu gehen? Geraten Sie vielleicht öfter ins Grübeln?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fällt es Ihnen relativ leicht, in komplexen Zusammenhängen zu denken? Querverbindungen herzustellen? Über den Tellerrand hinauszuschauen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Kommen Sie öfter auf ungewöhnliche Lösungsideen? Haben Sie schneller als andere Lösungen parat?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fällt es Ihnen leicht, Analogien zu bilden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie einen besonderen Sinn für Situationskomik und Skurriles?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie schon öfter die Rückmeldung von anderen bekommen, Sie würden Gedankensprünge machen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Beziehen Sie gemachte Erfahrungen stark in Ihr Denken mit ein? Denken Sie vorausschauend?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Ist es Ihre Gewohnheit, bei Entscheidungen möglichst viele Aspekte in Ihre Überlegungen mit einzubeziehen? Fällt es Ihnen mitunter ziemlich schwer, Entscheidungen zu treffen? Brauchen Sie vielleicht länger für Entscheidungen als andere?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Neigen Sie zu kritischem Denken? Nehmen Sie nicht so leicht etwas als gegeben hin? Hinterfragen Sie Vorgaben? Stellen Sie gegebenenfalls auch Autoritäten infrage?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie einen Fokus darauf, Gedankengänge, Konzepte und Modelle auf Logik, Richtigkeit und Stimmigkeit zu prüfen (z.B. diesen Fragenkatalog)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Denken Sie sehr bildhaft? Sind Sie Tagträumer/in? Haben Sie eine rege Fantasie und eine gute Vorstellungskraft? Ergeben sich daraus sowohl Kreativität und Vorfreude als auch Befürchtungen und Sorgen (schlimmstenfalls Katastrophenphantasien)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Finden Sie Philosophie und Geisteswissenschaften spannend? Interessieren Sie sich für das große Ganze? Sind Sie offen für Spiritualität oder Religion?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Können Sie sich lebhaft an vergangene Begebenheiten und Erlebnisse erinnern?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie ein gutes episodisches Gedächtnis, erinnern Sie sich an Einzelheiten zurückliegender Begebenheiten? Vielleicht an Sätze, die jemand einmal zu Ihnen gesagt hat?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie über Ihre Intuition einen guten Zugang zu Ihrem Wissens- und Erfahrungsschatz?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Fühlen

- Haben Sie einen relativ engen Wohlfühlbereich (z.B. zwischen zu warm und zu kalt, zu langweilig und zu viel los ...)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fühlen Sie sich in einer lauten, turbulenten Umgebung und im Zusammensein mit vielen Menschen von den vielen Eindrücken eher als andere überreizt, erschöpft und erholungsbedürftig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie ein intensives Gefühlsleben? Erleben Sie in starkem Maße gefühlsmäßige Höhen und Tiefen?

•

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Halbt emotional Erlebtes – egal ob positiv oder negativ – grundsätzlich lange nach? Trauern Sie lange? Dauert es lange, bis Sie sich nach einer Aufregung wieder beruhigt haben? Brauchen Sie Ruhezeiten, um Erlebtes gefühlsmäßig verarbeiten zu können? Zerren Sie lange von einem außergewöhnlich schönen Erlebnis?

•

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Werden Sie mitunter von Ihren Gefühlen geradezu überwältigt? Erschrecken Sie manchmal angesichts Ihrer heftigen Reaktionen? Finden Sie es gelegentlich schwer, Ihre starken Gefühlsregungen unter Kontrolle zu halten?

•

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Kommen Ihnen leicht die Tränen?

•

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Spüren Sie hin und wieder einen Weltschmerz?

•

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Träumen Sie lebhaft? Gehen Ihnen Träume öfter lange nach?

•

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Vermeiden Sie es, Spielfilme und Krimis mit brutalen Gewaltszenen anzusehen?
-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Erschüttern Sie Bilder von Kriegen, Hungersnöten, Katastrophen in Nachrichten und Reportagen? Geht Ihnen das Leid von Mensch und Tier, die Zerstörung der Natur sehr nahe?
-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fühlen Sie sich sehr verbunden mit der Natur und allen Kreaturen?
-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie eine gefühlsmäßig intensive Verbindung zu den Menschen, mit denen Sie in Beziehung stehen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Empfinden Sie Konfliktsituationen als sehr belastend? Wirken Streit und Missstimmung bei Ihnen lange nach?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie ein starkes Einfühlungsvermögen?erspüren Sie leicht Befindlichkeiten und Stimmungen bei anderen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Gefühlsäußerungen und Stimmungen anderer einen starken Einfluss auf Ihre eigene Gefühlslage? Haben Sie den Eindruck, dass Sie geradezu die Stimmungen anderer übernehmen? Fühlen Sie häufig so stark mit, dass Sie mit leiden, wenn es Ihrem Gegenüber schlecht geht? Fällt es Ihnen schwer, sich emotional abzugrenzen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Empfinden Sie starke Glücksgefühle durch Naturerlebnisse (zB. Sonnenuntergang, Sternenhimmel, Morgentau, Schmetterlinge auf Blumen, Weitblick von einem Berggipfel, Meeresrauschen)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Genießen Sie sinnliche Eindrücke: eine Augenweide, einen Wohlklang, einen Wohlgeruch, einen Wohlgeschmack, ein Wohlgefühl?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Beglückt Sie Schönes und Schöngeistiges? Erfreuen Sie sich außerordentlich an Kunst (Malerei, Bildhauerei, Musik, Gesang, Theater ...)? Sind Sie davon zuweilen sehr angerührt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kommunizieren

- Neigen Sie dazu, Ihre Worte mit Bedacht zu wählen? Sich vorsichtig auszudrücken? Sich indirekt mitzuteilen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Sind Sie andererseits sehr direkt und unumwunden, wenn Sie sich verletzt fühlen und aufgebracht sind? Sind sie dann vielleicht nicht gerade zimperlich in der Wortwahl?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Reagieren Sie schon mal, gereizt bis hin zu aggressiv, wenn Sie überlastet sind?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Genügen Ihnen oftmals Andeutungen, kleine Gesten, Blicke und Nuancen im Ton, um zu verstehen, was andere Ihnen mitteilen wollen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie sich schon gewundert, warum Andeutungen und körpersprachlicher Ausdruck meist nicht ausreichen, um von anderen verstanden zu werden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Empfinden Sie die Art zu kommunizieren von anderen Menschen, häufig zu direkt, schroff und unsensibel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Wünschen Sie sich oftmals mehr räumliche Distanz zu Ihrem Gesprächspartner, um sich wohlfühlen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Sind Sie sehr harmoniebedürftig? Brauchen Sie im Konfliktfall unbedingt konstruktive, faire Auseinandersetzungen? Nimmt heftiger Streit Sie sehr mit?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Sind Sie darum bemüht, Konflikte zu klären, weil Ihnen unausgesprochene Differenzen zu schaffen machen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Nehmen Sie das, was (zu Ihnen) gesagt wird, schnell sehr persönlich? Fühlen Sie sich leicht angegriffen und gekränkt? Ist Kritik sehr schlimm für Sie? Nehmen Sie sich Zurechtweisungen und Vorwürfe sehr zu Herzen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Finden Sie Verhaltensweisen, die andere als Spaß verstehen, gar nicht witzig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Ist es für Sie unverzichtbar, dass Ihre Gesprächspartner ehrlich und wahrhaftig sind?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Führen Sie lieber inhaltsreiche, tiefschürfende, statt belanglose, oberflächliche Gespräche? Können Sie Smalltalk wenig abgewinnen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Können Sie gut zuhören (wenn es Ihnen gut geht)? Ist es schon oft vorgekommen, dass andere sich mit Problemen an Sie wenden und Ihnen ihr Herz ausschütten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fällt es Ihnen immer wieder schwer, sich ausreichend abzugrenzen? Anderen ein Nein zuzumuten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Beziehungs- und Lebensgestaltung

- Orientieren Sie sich stark an Werten? Haben Sie z. B. einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn? Sind Sie idealistisch?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie häufig den Impuls, anderen Menschen und überhaupt anderen Kreaturen helfen zu wollen? Sich für eine bessere Welt einzusetzen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Sind Ihnen harmonische und friedliche Beziehungen außerordentlich wichtig – im Privat- und im Arbeitsleben?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Sind Sie geneigt, viel Rücksicht auf andere zu nehmen? Ist es Ihnen schon öfter passiert, dass Sie eigene Bedürfnisse hintangestellt und sich angepasst haben?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Wissen Sie manchmal gar nicht genau, was Sie selbst wirklich wollen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Erahnen Sie oftmals, was andere brauchen und wünschen? Haben Sie dann den Impuls, anderen etwas Gutes tun zu wollen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fühlen Sie sich wohler im Zusammensein mit nur einer Person oder in einer kleinen Gruppe? Finden Sie Familienfeiern und Partys leicht anstrengend?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie zwischendurch immer mal wieder das starke Bedürfnis, sich aus der Gemeinschaft zurückzuziehen, um sich zu erholen und wieder zu sich zu finden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Brauchen Sie überhaupt verhältnismäßig viel Zeit für sich allein, um sich wohlfühlen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Meiden Sie wenn möglich Menschenansammlungen? Fühlen Sie sich unwohl in vollen Einkaufszentren oder auf Großveranstaltungen? Sind Volksfeste nicht Ihr Ding? Bereiten Ihnen Vergnügungsparks kein Vergnügen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Gibt es Ihnen viel, in der Natur zu sein? Sind Sie ausgesprochen gerne am/im Wasser? Finden Sie in der Natur so gut wie sonst nirgends Erholung?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Finden Sie Urlaubsreisen oft gar nicht wirklich erholsam? Bereiten die Vorbereitungen, die Anreise, die ungewohnte Umgebung, ausgedehnte Unternehmungen am Urlaubsort Ihnen Stress?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Gehen Sie mit Bedacht, Umsicht und Vorsicht an Neues heran? Sind Sie zunächst abwartend und beobachtend, bevor Sie handeln? Bereiten Sie sich gründlich auf Ihre Vorhaben vor? Sind Sie bestrebt, Risiken zu minimieren?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Finden Sie es schwer, mit größeren Veränderungen im Leben (z. B. Umzug, Jobwechsel ...) zurechtzukommen? Selbst dann, wenn Sie sie selbst herbeigeführt haben und sie im Grunde erfreulich sind?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Bedeutet es Ihnen viel, Ihre Kreativität und Ihre künstlerische Ader in irgendeiner Weise auszuleben?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Gestalten Sie Ihre Umgebung gerne liebevoll und individuell? Mit einem besonderen Sinn für Ästhetik?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Arbeitshaltung und Leistungsfähigkeit

- Ist es Ihnen sehr wichtig, Sinn in Ihrem beruflichen Tun zu finden? Ihre Begabungen einzusetzen? Ihre Berufung zu finden und ihr zu folgen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie einen sehr hohen Anspruch an die Qualität Ihrer Arbeit? Sind Sie ausgesprochen pflichtbewusst und gewissenhaft? Sind Sie sehr bemüht, Fehler zu vermeiden und nichts zu vergessen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Nehmen Sie die Dinge sehr genau? Haben Sie eine große Liebe zum Detail? Geht das manchmal bis hin zum Perfektionismus?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Kommt bei Ihnen ganz klar Qualität vor Quantität?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fühlen Sie sich sehr unwohl, wenn Sie bei der Arbeit beobachtet werden? Werden Ihre Arbeitsergebnisse dann schlechter als sonst?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Brauchen Sie relativ viel Freiraum bei der Ausführung Ihrer Aufgaben, um motiviert zu bleiben und zu guten Arbeitsergebnissen zu kommen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Stehen Sie nicht gern im direkten Wettbewerb?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Können Sie sehr schlecht unter Zeit-,Leistungs- und Erwartungsdruck arbeiten? Machen Sie sich auch viel (unnötigen) Druck selbst?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Werden Sie leicht nervös und fahrig, wenn Sie mehrere Dinge in kurzer Zeit zu erledigen haben? Wenn vieles gleichzeitig auf Sie einströmt? Wenn mehrere Personen zugleich etwas von Ihnen wollen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Sind Sie in Ihrer Leistungsfähigkeit in hohem Maße abhängig von für Sie geeigneten Umgebungsbedingungen? Stresst es Sie, wenn es um Sie herum laut, hektisch und turbulent zugeht?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Fühlen Sie sich nach einem Arbeitstag in einer reizvollen Umgebung und mit vielen sozialen Kontakten so erschöpft, dass sie dann ein starkes Rückzugsbedürfnis haben?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Denken Sie öfter einmal, dass eine Vollzeitbeschäftigung über viele Jahre hinweg für Sie kaum zu schaffen ist?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Hat es sich schon gezeigt, dass Sie in Ausnahmesituationen einen kühlen Kopf bewahren können, wissen, was zu tun ist und besonnen handeln?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Körperempfindungen und Körperreaktionen

(Dieser ganze Fragenblock ist nicht für alle HSP gleichermaßen zutreffend)

- Geraten Sie im Vergleich zu anderen deutlich früher in einen Zustand der Überreizung, das heißt der nervlichen und körperlichen Erschöpfung – auch mit entsprechenden Stresssymptomen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Beeinträchtigt Sie zu wenig Schlaf am darauffolgenden Tag erheblich in Ihrer Befindlichkeit und Leistungsfähigkeit?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Reagieren Sie leicht mit körperlichen Symptomen auf seelische Probleme bzw. Überlastung (z.B. Migräne, Magenschmerzen ...)? Haben Ärzte schon von psychosomatischen Erkrankungen gesprochen? Haben Sie schon mit Fieber im Bett gelegen ohne weitere Symptome, so als ob der Körper eine Erholungsphase erzwingen würde?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie (eigentlich) ein feines Gespür für Ihren eigenen Körper? Merken Sie z. B. schon leiseste Anzeichen einer beginnenden Erkältung?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Spüren Sie manchmal in irritierender Weise den eigenen Herzschlag?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie eine niedrige Schmerzschwelle (auffällig z. B. beim Zahnarzt)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Beobachten Sie an sich starke Reaktionen auf Koffein und Alkohol? Meiden Sie womöglich Kaffee und/oder Alkohol? Oder trinken Sie nur wenig davon?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Stellen Sie häufig starke Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten fest (auch bei pflanzlichen und homöopathischen Mitteln)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Leiden Sie unter Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Vertragen Sie viele Zusatzstoffe in der Nahrung nicht?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Sie eine empfindliche Haut? Haben sie (hin und wieder) mit Hautproblemen zu kämpfen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Reagieren Sie stark mit verschiedenen Symptomen auf Schadstoffe in der Luft (z. B. Rauch, Staub, Auspuffgase, Chemikalien)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Haben Hunger- und Durstgefühle einen erheblichen Einfluss auf Ihre Befindlichkeit?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wenn du etwa zwei Drittel der Fragen oder mehr mit „Ja“ oder einer deutlichen Tendenz zu „Ja“ beantwortet hast, spricht vieles dafür, dass du zur Gruppe der hochsensiblen Menschen gehörst – vor allem, wenn diese Merkmale schon lange zu dir passen.

Nicht jede hochsensible Person findet sich in allen Punkten wieder. Meist verteilen sich die Ja-Antworten über verschiedene Bereiche. Besonders extrovertierte oder abenteuerlustige Hochsensible werden manche Aussagen nur eingeschränkt bestätigen.

Wie stark sich Hochsensibilität zeigt, hängt zudem von deiner Lebensgeschichte, deinem Umfeld und deinem Lebensstil ab. Entscheidend ist das Gesamtbild – nicht das einzelne Detail. Der letzte Themenblock zu körperlichen Empfindungen trifft nicht auf alle HSP zu, kann für manche jedoch das Verständnis abrunden.

Hypnosepraxis “Nordhastedt”

Bettina Rodowski, Dipl. Hypnosetherapeutin | Mentaltrainerin | Systemische Aufstellung | Coach für
Persönlichkeitsentwicklung & Breathwork Atem-Sessions

Schulweg 58, 25785 Nordhastedt, 01556 | 187 82 47, www.higherhealing.de E-Mail: hallo@higherhealing.de