

Test: „Bin ich hochsensibel“

Die Fragen der Reihe nach beantworten und einfach ankreuzen.

Bewerte, in wieweit die Aussagen auf dich zutreffen, es gibt kein richtig oder falsch. Wenn du dir nicht sicher bist, antworte spontan ohne groß darüber nachzudenken.

Viel Spaß

1. Ich nehme oft Kleinigkeiten wahr, die andere übersehen oder gar nicht erst bemerken?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Meine Haut ist sehr empfindlich?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich reagiere sehr stark auf Koffein? (z.B. Kaffee oder Tee)

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich bin sehr geräuschempfindlich?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich bin sehr lichtempfindlich?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Unangenehme Gerüche belasten mich sehr?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Häufig bin ich die erste Person, die etwas riecht oder hört?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Wetterschwankungen nehme ich sehr genau wahr?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Habe ich schlecht geschlafen, merke ich das noch Tage später?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Bin ich müde, fällt es mir schwer mich zu konzentrieren?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Zahlen stehen bei mir im Zusammenhang mit Farben?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich habe ein ausgeprägtes Gefühl für Farben und Formen?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich bin einfühlsamer als andere?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Von meiner Umwelt bekomme ich mehr mit als andere?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Was Essen betrifft, da bin ich sehr wählerisch?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Musik kann mich zu Tränen rühren?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Bestimmte Filme kann ich mir einfach nicht anschauen?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Schicksale anderer Menschen, hinterlassen keinen Eindruck bei mir?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Meinen Herzschlag spüre ich immer sehr genau?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich rege mich oft, zu schnell auf?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Kleinigkeiten bringen mich schnell aus der Ruhe?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Sexuell bin ich leicht erregbar?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Schlimme Nachrichten, beunruhigen mich sehr schnell?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich komme leicht ins Schwitzen?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich werde schnell nervös?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. In schwierigen Situationen bleibe ich ruhig und gelassen?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich werde schnell rot?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich erschrecke mich leicht?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich bin sehr kitzelig?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Meine Stimme zittert schnell?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich weine sehr schnell?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Störende Geräusche kann ich oft nicht ausblenden?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich schlafe oft schlecht, weil ich immer wieder an störende Dinge denken muss?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Wenn mich etwas beunruhigt, kann ich oft an nichts anderes mehr denken?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen, fällt es mir schwer mich auf eine Stimme zu konzentrieren?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Bin ich aufgeregt, fällt es mir schwer mich auf eine Sache zu konzentrieren?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Mich stören oft Kleinigkeiten, die andere gar nicht wahrnehmen?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Oft strömt viel auf mich ein, ohne dass ich mich wehren kann?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Bei den kleinsten Zahnschmerzen kann ich an nichts anderes mehr denken?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Wo andere nur zwei Möglichkeiten bedenken, beschäftige ich mich mit unzähligen Varianten?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. In meiner Familie fühle ich mich anders, wie der Rest?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. In meiner Familie stoße ich mit meinem Verhalten, oft auf Unverständnis?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich habe schon viel schlimmes im Leben erlebt?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Bei den kleinsten Schmerzen denke ich an etwas schlimmes?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Auch wenn es laut und wild um mich herum ist, kann ich in Ruhe ein Buch lesen?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Dinge, die mich stören kann ich einfach ausblenden?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Details sind mir wichtig?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Zum Entspannen bevorzuge ich Situationen, in denen ich mich ganz in Ruhe mit einer Sache beschäftigen kann?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Wenn ich etwas lernen will, brauche ich dazu sehr viel Ruhe?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Andere, haben mir sogar schon in der Kindheit gesagt, ich soll nicht so empfindlich oder sensibel sein?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Als Kind war ich schon empfindsam?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Meine Gefühle kenne ich genau?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich beschäftige mich sehr genau mit meinen eigenen Gefühlen und Gedanken?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich denke oft an Dinge, die jemand anderes gesagt oder gemacht hat?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Meine eigenen Gefühle nehme ich sehr genau wahr?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich kenne meine inneren Motive genau?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich versuche immer genau zu wissen, was in mir vorgeht?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich beschäftige mich sehr viel mit mir selbst?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

1. Ich bin kein Mensch, der viel über sich nachdenkt?

Trifft gar nicht zu Trifft eher nicht zu Trifft eher zu Trifft genau zu

Nach dem beantworten aller Fragen, siehst wie oft du bei den Fragen „Trifft genau zu“ und „Trifft eher zu“ mit „Ja“ geantwortet hast. Je öfter, desto wahrscheinlicher ist eine vorliegende Hochsensibilität. Dieser Test zeigt eine grobe Richtung, ob du hochsensible bist oder nicht. Wenn du eine genaue Auswertung oder weitere Informationen möchtest, dann vereinbare gerne einen Termin bei mir.