



Selbsttest: Bin ich hochsensibel?

Finde in wenigen Minuten heraus, ob Du zur Gruppe der Hochsensiblen gehörst. Beantworte die folgenden Aussagen ganz intuitiv mit **Ja**, **Teilweise** oder **Nein**.

1. Reizverarbeitung & Wahrnehmung

- Ich reagiere empfindlich auf Lärm, grelles Licht oder starke Gerüche.
- Ich spüre die Stimmung eines Raumes, bevor jemand etwas gesagt hat.
- Ich brauche regelmäßige Rückzugszeiten, um mich zu erholen.

2. Emotionale Tiefe & Empathie

- Ich fühle Emotionen sehr intensiv – meine eigenen und die anderer.
- Gewalt oder Ungerechtigkeit machen mich innerlich lange betroffen.
- Ich habe ein feines Gespür für Zwischentöne und unausgesprochene Worte.

3. Denken & inneres Erleben

- Ich denke sehr viel nach – oft auch über Sinn, Menschlichkeit und das große Ganze.
- Ich bin sehr selbstreflektiert und oft innerlich tief bewegt.
- Ich kann mich leicht in Fantasie, Musik oder Kunst verlieren.

4. Leistungsdruck & Außenwahrnehmung

- Ich fühle mich unter Druck schnell überfordert, selbst wenn andere noch „funktionieren“.
- Ich habe mich oft gefragt, ob mit mir etwas „nicht stimmt“, weil ich so intensiv fühle.
- Ich wurde schon als „zu empfindlich“, „überempfindlich“ oder „zu sensibel“ bezeichnet.

Auswertung:

Zähle die Anzahl der „Ja“-Antworten:

- **8–12 x Ja** → Du bist mit großer Wahrscheinlichkeit hochsensibel.
- **4–7 x Ja** → Du trägst viele Anteile der Hochsensibilität in Dir.
- **0–3 x Ja** → Du hast vermutlich andere feine Qualitäten, die nicht unbedingt mit Hochsensibilität zusammenhängen.
-

[Hier eingeben]

Kraftvolle Mini-Meditation für Hochsensible Seelen (ca. 5 Minuten)

Anleitung Du kannst dich dazu hinlegen und eine schöne ruhige Musik bei YouTube aufrufen. (suche bei YouTube den Begriff „Enspannungsmusik“)

Setze Dich oder lege dich bequem hin. Schließe sanft Deine Augen. Lege Deine Hände auf Dein Herz.

Atme tief durch die Nase ein – und durch den Mund aus. Noch einmal. Und noch einmal.

Sprich in Deinem Inneren – oder höre zu:

"Ich bin feinfühlig – und das ist ein Geschenk."

"Ich darf Pausen machen, ich darf fühlen, ich darf SEIN."

"Ich bin sicher in meinem Körper, geborgen in meinem Inneren."

"Ich lasse alles los, was nicht zu mir gehört."

"Ich ehre mein feines Wesen – mit jeder Faser meines Seins."

Spüre, wie Dein Herz ruhig schlägt. Du bist genau richtig, so wie Du bist.

Bleibe noch einen Moment in dieser liebevollen Verbindung mit Dir.

Dann atme tief ein – und öffne Deine Augen in Deinem Tempo.

Bei allen Fragen die zu diesem Thema auftauchen, kannst du mir gerne eine Email an mail@monika-rudolph.de schreiben oder einen Online Termin auf meiner Homepage www.monika-rudolph.de vereinbaren.

[Hier eingeben]

©Praxis Seelenblick – Monika Rudolph

Januar 2025

