

A decorative graphic consisting of a cluster of small dark green dots arranged in a starburst pattern, located in the top right corner of the grey header area.

# Bist du hochsensibel?

## HSP-Test

**Du denkst, oder du hast das Gefühl hochsensibel sein? Du bist sensibel, fühlst dich oft nicht verstanden, ausgegrenzt und nicht von dieser Welt? Du sehnst dich nach Tiefsinnigkeit in den Gesprächen und Small-Talk ist dir meist zu oberflächlich? Du hast einen sehr hohen Gerechtigkeitssinn und du bist immer auf der Suche nach dem Sinn?**

**Finde es heraus und teste dich**

Nehme dir etwa 15 Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen ganz in Ruhe.

**Anmerkung:**

Der Test soll dich beim Erkennen deiner Sensibilität unterstützen und orientiert sich an ersten Forschungsergebnissen aus Amerika. Er basiert auf Eigenschaften, die sehr vielen hochsensiblen Menschen zugeschrieben werden. Hochsensibilität ist keine Krankheit, sondern ein Wesenszug.

Es gibt durchaus Aussagen, die auf dich mehr oder weniger genau zutreffen.

Bist du hochsensibel, dann lasse dich gerne von meinen Tipps am Ende des Tests inspirieren. Sie können dich im Alltag, im Berufsleben und in deiner Freizeit im Umgang mit deiner Hochsensibilität unterstützen.

# Los geht 's

Beantworte die nachfolgenden Aussagen, mit **JA** wenn sie auf dich zutreffen und mit **NEIN**, wenn sie nicht auf dich zutreffen.

## Kindheit und Jugend

Ich brauchte Zeit, um im Kindergarten und in der Schule anzukommen, ich war erst in einer Beobachterrolle, auch heute brauche ich Ankommenszeit und beobachte erst.

**JA**      **NEIN**

Ich war ich ruhig, schüchtern und sensibel, bzw. wurde mir von meinem Umfeld so gespiegelt.

**JA**      **NEIN**

In meiner Kindheit hörte ich Sätze wie: Ich weiß nicht wie du bist, andere machen das doch auch, sei nicht so sensibel, nimm dir das doch nicht immer so zu Herzen, lasse dir ein dickes Fell wachsen.

**JA**      **NEIN**

Zeit verbrachte ich lieber alleine, viele Kinder um mich herum waren mir zu laut und zu wuselig.

**JA**      **Nein**

Ich spielte lieber mit einem Kind, als mit mehreren zusammen.

**JA**      **Nein**

## Heute

Ich bin sehr gewissenhaft.

**JA**      **Nein**

Ich bin sehr Geruchs-, und/oder Licht,-Geräuschempfindlich. Ich bin feinfühlig mit zwischenmenschlichen Stimmungen und/oder trage bestimmte Kleidungsstoffe ungern auf der Haut.

**JA**      **Nein**

Ich habe das Gefühl, dass ich Emotionen wie Freude, Traurigkeit ... oft intensiver erlebe, als meine Mitmenschen.

**JA**      **Nein**

Mir gehen Situationen, Erlebnisse oftmals auch länger nach und grüble generell viel.

**JA**      **Nein**

Kunst/Musik/Natur/Tiere können mich tief berühren.

**JA**      **Nein**

Nach Arbeitstagen, bin ich sehr müde und ich habe das Bedürfnis mich zurückzuziehen, beispielsweise an einen ruhigen Ort, ohne einen Einfluss von äußeren Reizen.

**JA**      **Nein**

Es fällt mir sehr schwer, mich in einem Großraumbüro zu konzentrieren und mich wohlfühlen.

**JA**      **Nein**

Ich denke, dass ich erkennen bzw. fühlen kann, wenn es Personen um mich herum nicht gut geht.

**JA**      **Nein**

Ich erkenne, welche Bedürfnisse meine Mitmenschen haben, damit sie sich wohlfühlen.  
(z. B. Wärme, Licht)

**JA**      **Nein**

Ich vertrage keinen Alkohol und Koffein, bzw. wirkt sich bei mir in einer bestimmten Form aus.

**JA**      **Nein**

Ich erschrecke ich oft.

**JA**      **Nein**

Serien und Filme die Gewalt, Drama etc. beinhalten, schaue ich nicht an.

**JA**      **Nein**

Ich möchte keine Fehler machen und mag es nicht beobachtet zu werden.

**JA**      **Nein**

Ich brauche eine regelmäßige Nahrungsaufnahme, sonst bin ich schlecht gelaunt, kann mich nicht konzentrieren und fühle mich unwohl.

**JA**      **Nein**

Ich habe eine Nahrungsunverträglichkeit, wie z. B. Histaminintoleranz oder vertrage manche Lebensmittel nicht, bzw. es schlägt mir auf den Magen.

**JA**      **Nein**

Ich vermeide Trubel, viele Menschenansammlungen und gehe dem gerne aus dem Weg. Bzw. brauche danach Zeit alleine, um wieder aufzutanken.

**JA**      **Nein**

Wenn ich viele Themen, Dinge sofort und spontan erledigen muss, reagiere ich gereizt.

**JA**      **Nein**

Ich kann Streit, Auseinandersetzungen nicht gebrauchen. Du gibst nach, weil du dich sehr nach Harmonie sehnst.

**JA**      **Nein**

Ich fühle sehr mit, wenn ein Mensch in meinem Umfeld traurig oder nicht gut gelaunt ist und kann möglicherweise nicht unterscheiden, ob es meine oder seine Gefühle sind. Grundsätzlich nehme ich vieles oft auch persönlich.

**JA**      **Nein**

Ich bin mir meiner Grenzen nicht bewusst bzw. stehe sehr oft nicht für mich ein. Ich mache es lieber anderen recht und möchte von allen gemocht werden.

**JA**            **Nein**

Ich habe einen hohen Anspruch an Ehrlich-, Gerechtig- und Verlässlichkeit. Außerdem habe ich einen allgemeinen hohen Wertanspruch.

**JA**            **Nein**

Ich habe ein komplexes Innenleben.

**JA**            **Nein**

Ich kenne meine Bedürfnisse nicht genau, bzw. lebe nicht meinen Bedürfnissen entsprechend.

**JA**            **Nein**

Ich pflege wenige Freundschaften, dafür sehr innig und bevorzuge 1:1 Unternehmungen, ich habe eher keinen großen Freundes- bzw. Bekanntenkreis u.

**JA**            **Nein**

*Vgl und in Anlehnung an Elaine N. Aron, 13. Auflage, 2019 Sind Sie hochsensibel, Seite 21 – 24*

## Auswertung

Der Fragebogen soll Dich bei Deiner Selbsteinschätzung unterstützen. Bei mehr als 15 JA-Antworten bist du mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit hochsensibel oder hochsensitiv. Je mehr JA-Antworten auf Dich zutreffen, desto feiner sind Deine Antennen. Treffen weniger Aussagen auf Dich zu, dafür sehr intensiv und ausgeprägt, so können durchaus hochsensible Wesensmerkmale auf Dich zutreffen. Jede Hochsensibilität ist einzigartig. Auch Deine!

Frage Dich, was Dich besonders in Deinem Leben herausfordert? Mit was kommst du gut zu recht? Was möchtest du verändern?



## 10 Fakten über Hochsensibilität

### Was sagt die Wissenschaft

Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal. Es ist keine Krankheit und keine psychische Störung.

Unter Hochsensibilität versteht man eine höhere Empfindsamkeit. Feinfühligere Menschen nehmen Reize von außen (Lärm, Schwingungen, Licht, Temperatur) und innen (Gefühle, Emotionen, Gedanken) intensiver wahr.

Ins Gehirn eines Hochsensiblen gelangen viel mehr "ungefilterte" Informationen. Die Verarbeitung funktioniert anders, das kann schneller zu einer Reizüberflutung und zu Erschöpfung führen.



- Hochsensibilität wird in der Wissenschaft bisher nicht anerkannt, es gibt jedoch viele Studien darüber
- Die US-amerikanische Psychotherapeutin Elaine N. Aron definierte den Begriff "Highly Sensitive Person" (HSP) im Jahr 1997

### Du bist nicht alleine

- Es gibt immer mehr Forschungen die belegen, dass 20 - 30 Prozent aller Menschen hochsensibel sind
- Dabei sind Frauen als auch Männer gleichermaßen betroffen
- Forscher vermuten, dass Hochsensibilität in den meisten Fällen angeboren ist, sich durchaus aber auch im Laufe des Lebens entwickeln kann
- Rund 30 % der hochsensiblen Menschen sind extrovertiert, 70 % introvertiert
- Hochsensibilität ist weder eine Schwäche noch eine außergewöhnliche Begabung. Sie bringt jedoch tolle Fähigkeiten mit, die du für dich leben darfst. Sie sind ein Geschenk.



**Und hier meine ersten Tipps zu mehr Leichtig- und Lebendigkeit sowie Freiheit und für deinen Weg zu deiner Persönlichkeit:**

### **Akzeptanz und lerne dich selbst lieben**

Du bist gut so wie du bist! Die Natur hat dich genau so gemacht, sie hat sich dabei was gedacht. Du bist einzigartig. Wir hochsensiblen möchten uns immer wieder anpassen. Dabei ist es so wichtig und okay nach unseren eigenen Bedürfnissen zu leben und "nein" zu sagen. Sei authentisch.

### **Akzeptiere das anderen Personen so sind wie sie sind**

Jeder Mensch ist anders. Akzeptiere sie, so wie sie sind. Es empfinden nicht alle so viel wie du. Auch du wirst mehr Akzeptanz erfahren. So wie du dich im innen fühlst, ziehst du das im Außen an.

### **Bedürfnisse und Werte**

Kennst du deine Bedürfnisse und deine Werte? Ein Bereich deiner Wegweiser sind deine Bedürfnisse und Werte. Beobachte dich in deinem Alltag, bzw. spüre in dich hinein. Frage dich, was brauche ich, was würde mir helfen, mich unterstützen und was ist mir wichtig. Stehe für dich ein.

### **Entspannung**

Für uns Hochsensible ist es besonders wichtig Zeit für uns selbst zu nehmen. Plane dir deine Auszeiten ein. Was tut dir gut? Dabei könnten dich Aufenthalte in der Natur, Meditationen, Atemübungen, Yoga und einiges mehr unterstützen.

### **Sag auch du JA! zu deinem Leben**

Wünschst du dir Unterstützung auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit und Erfüllung? Dann melde dich gerne bei mir. In einem kostenloses Kennenlerngespräch schauen wir, ob ich dich unterstützen kann.

Deine Sonja