

KENNZEICHEN UND EIGENSCHAFTEN HOCHSENSIBLER PERSONEN

Fragebogen

- Starke Sinneseindrücke überwältigen mich leicht.
- Ich kann subtile Veränderungen in meiner Umgebung bemerken.
- Die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen beeinflussen mich.
- Ich bin sehr schmerzempfindlich.
- An Tagen, an denen viel los ist, habe ich das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – ins Bett, in ein dunkles Zimmer oder einen anderen Raum, in dem ich mich in Ruhe erholen kann.
- Ich reagiere besonders stark auf Koffein.
- Ich werde leicht überwältigt von Reizen wie grellem Licht, starken Gerüchen, rauer Kleidung oder Sirengeräusch in meiner Nähe.
- Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
- Bei lauten Geräuschen fühle ich mich äußerst unwohl.
- Die Wahrnehmung von Musik und/oder Kunst bewegt mich zutiefst.
- Manchmal bin ich nervlich so angespannt, dass ich nur noch alleine sein will.
- Ich bin gewissenhaft.
- Ich bin schreckhaft.
- Ich werde unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.
- Wenn sich andere unwohl fühlen, weiß ich oft, was man verändern sollte, damit sie sich wohler fühlen (z. B. Beleuchtung oder Sitzordnung ändern).
- Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, dass ich mehrere Sachen auf einmal erledigen soll.
- Ich bin sehr bemüht darum, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.
- Ich meide Filme und Fernsehsendungen mit Gewaltszenen.
- Ich gerate in einen unangenehmen Zustand der Erregung, wenn zu viel um mich herum vorgeht.
- Wenn ich sehr hungrig bin, beeinträchtigt das meine Stimmung und Konzentration ausgesprochen stark.
- Veränderungen in meinem Leben wühlen mich auf.
- Ich registriere und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
- Ich finde es sehr unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Sachen gleichzeitig beschäftigen muss.
- Für mich hat es eine hohe Priorität, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich ärgerlich werde oder mich überwältigt fühle.
- Mich stören starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen.
- Wenn ich mit anderen konkurriere oder bei Tätigkeiten beobachtet werde, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich schlechter abschneide, als ich eigentlich bin.
- Als Kind wurde ich von meinen Eltern und Lehrern als sensibel oder schüchtern bezeichnet.

Wenn Sie mehr als 14-mal mit „ja“ geantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich ein hochsensibler Mensch, aber auch, wenn zwar nicht so viele, einige Aussagen aber besonders stark auf Sie zutreffen.

Diese Liste zeigt, in welchen Lebensbereichen sich die Hochsensibilität auswirkt und schnell auszumachen ist. Alle genannten Merkmale können stärker oder schwächer vorhanden sein oder sogar gänzlich fehlen. Darüber hinaus gibt es weitere Symptome, die sich bei der einen oder anderen hochsensiblen Person zeigen.