

Selbsttest: Ist Dein Kind hochsensibel?

ein Fragebogen für Eltern oder andere Bezugspersonen

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, besonders empfindsame, (hoch)sensible Menschen und/oder deren Betreuungspersonen zu unterstützen und zu coachen. Gerne können wir zusammen lernen, die Feinfühligkeit als Besonderheit, Stärke und Gabe – also als **Superpower** - wahrzunehmen.

Ich begleite und coache Dich/Euch auf diesem manchmal doch sehr anspruchsvollen, herausfordernden und gleichzeitig spannenden und positiven Veränderungsprozess.

Mehr Informationen zu Hochsensibilität, zum gelingenden Umgang, zu meinen Angeboten und zu mir, findest Du auf meiner Internetseite. **Ich freue mich auf Deine Kontaktaufnahme.**

Anleitung:

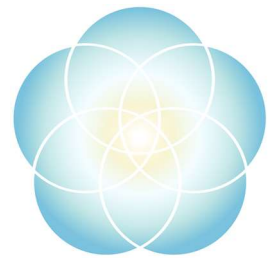
Bitte beantworte jede Frage so gut Du kannst. Überlege nicht zu lange und mache es intuitiv.

Kreuzen „J“ (Ja) an, wenn die Aussage genau oder zumindest mit Einschränkung auf Dein Kind zutrifft oder in der Vergangenheit längerfristig auf Dein Kind zugefallen hat.

Kreuze „N“ (Nein) an, wenn die Aussage weniger oder gar nicht auf Dein Kind zutrifft oder zugefallen hat.

Mein Kind...

J	N	erschrickt leicht.
J	N	hat eine empfindliche Haut, verträgt keine kratzenden Stoffe, keine Nähte in Socken oder Etiketten in T-Shirts.
J	N	mag keine grossen Überraschungen.
J	N	profitiert beim Lernen eher durch sanfte Belehrung als harte Bestrafung.
J	N	scheint meine Gedanken lesen zu können.
J	N	hat einen für sein Alter ungewöhnlich gehobenen Wortschatz.
J	N	ist geruchsempfindlich, sogar bei sehr schwachen Gerüchen.
J	N	hat einen klugen Sinn für Humor.
J	N	scheint sehr einfühlsam zu sein.
J	N	kann nach einem aufregenden Tag schlecht einschlafen.
J	N	kommt schlecht mit grossen Veränderungen klar.
J	N	findet nasse oder schmutzige Kleider unangenehm.



J	N	stellt viele Fragen.
J	N	ist perfektionistisch veranlagt.
J	N	bemerkst, wenn andere unglücklich sind.
J	N	bevorzugt leise Spiele.
J	N	stellt tiefgründige Fragen, die nachdenklich stimmen.
J	N	ist sehr schmerzempfindlich.
J	N	ist lärmempfindlich.
J	N	registriert Details (Veränderungen in der Einrichtung oder im Erscheinungsbild eines Menschen etc.).
J	N	denkt über mögliche Gefahren nach, bevor es ein Risiko eingeht.
J	N	erzielt die besten Leistungen, wenn keine Fremden dabei sind.
J	N	hat ein intensives Gefühlsleben.

Der Selbsttest ist aus dem Buch „Das Hochsensible Kind. Wie Sie auf die besonderen Schwächen und Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen.“ von Elaine N. Aron (2002/2017).

Auswertung:

Wenn Du 13 oder mehr Aussagen mit „Ja“ beantwortet hast, ist Dein Kind wahrscheinlich hochsensibel veranlagt.

Wenn nur eine oder zwei der oben genannten Aussagen auf Dein Kind zutreffen, dafür aber in extremem Ausmass, so ist es unter Umständen ebenfalls gerechtfertigt, Dein Kind als hochsensitiv zu bezeichnen.