

## Selbsttest: Bist Du hochsensibel?

für Erwachsene

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 **Deine Superpower** - wahrzunehmen.

Ich begleite und coache Dich 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.**

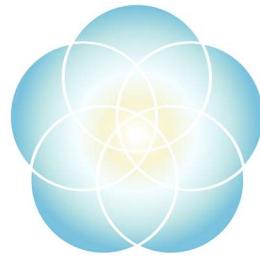
### Anleitung:

Beantworte jede dieser Fragen ganz nach Deinem Empfinden. Überlege nicht zu lange und mache es intuitiv.

Antworte mit „zutreffend“ (Z), wenn die Aussage wenigstens einigermassen auf Dich zutrifft.

Antworten mit „nicht zutreffend“ (N), wenn sie auf Dich nicht besonders oder überhaupt nicht zutrifft.

Z	N	Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke leicht überwältigt.
Z	N	Ich scheine Feinheiten in meiner Umgebung wahrzunehmen.
Z	N	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
Z	N	Ich reagiere eher empfindlich auf körperliche Schmerzen.
Z	N	Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen - entweder ins Bett, in einen abgedunkelten Raum oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von Reizen erholen kann.
Z	N	Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
Z	N	Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grellen Lichtern, starken Gerüchen, rauen Stoffen oder Einsatzwagen mit Martinshorn in der Nähe.
Z	N	Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
Z	N	Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
Z	N	Kunst oder Musik bewegen mich tief.
Z	N	Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch allein sein möchte.
Z	N	Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
Z	N	Ich bin schreckhaft.



Z	N	Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
Z	N	Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiss ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).
Z	N	Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
Z	N	Ich gebe mir grosse Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
Z	N	Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszene meide ich.
Z	N	Ich fühle mich unangenehm aufgereggt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
Z	N	Grosser Hunger löst bei mir eine starke Reaktion aus, er stört nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigt meine Stimmung.
Z	N	Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
Z	N	Ich bemerke und geniesse feine Düfte und Geschmäcker, schöne Klänge oder Kunstwerke.
Z	N	Ich empfinde es als unangenehm, wenn vieles um mich herum auf einmal geschieht.
Z	N	Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, die mich aufregen oder überwältigen.
Z	N	Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
Z	N	Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter als sonst abschneide.
Z	N	Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Der Selbsttest ist aus dem Buch „Hochsensible Menschen in der Psychotherapie“ von Elaine N. Aron (2010/2014).

### Auswertung:

Wenn Du mehr als 14 Fragen mit „zutreffend“ beantwortet hast, bist Du wahrscheinlich hochsensibel veranlagt.

Wenn auf Dich weniger Aussagen zutreffen, die aber dafür ganz und gar, dann kann es gut sein, dass Du ebenfalls hochsensitiv bist. Dies insbesondere, wenn Du ein Mann bist.