

Selbsttest - Hochsensibilität

Sehr geehrte Klientin,

Sehr geehrter Klient,

bitte bewerten Sie, ob die Aussagen zutreffen / zumindest teilweise zutreffen (Ⓜ ankreuzen) oder nicht zutreffen (⓪ ankreuzen).

	zutreffend	nicht zutreffend
Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.	Ⓜ	⓪
Die Launen anderer machen mir etwas aus.	Ⓜ	⓪
Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.	Ⓜ	⓪
AN stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können.	Ⓜ	⓪
Koffein wirkt besonders stark auf mich.	Ⓜ	⓪
Helles Licht, kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.	Ⓜ	⓪
Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.	Ⓜ	⓪
Laute Geräusche bereiten mir unwohlsein.	Ⓜ	⓪
Kunst und Musik können mich tief bewegen.	Ⓜ	⓪
Ich bin gewissenhaft.	Ⓜ	⓪
Ich erschrecke leicht.	Ⓜ	⓪
Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.	Ⓜ	⓪
Wenn Menschen sich unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden muss, damit sie sich wohler fühlen.	Ⓜ	⓪
Es nervt mich, wenn ich viele Dinge gleichzeitig tun muss.	Ⓜ	⓪

	zutreffend	nicht zutreffend
Ich bin bemüht Fehler zu vermeiden und nichts zu vergessen.	②	①
Ich achte darauf, mir keine Filme mit Gewaltszenen anzuschauen.	②	①
Wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich schnell gereizt.	②	①
Veränderungen im Leben erschrecken und beunruhigen mich.	②	①
Starker Hunger beeinträchtigt meine Laune und Konzentration.	②	①
Ich genieße angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik, Kunst.	②	①
Ich achte sehr darauf, meinen Alltag so einzurichten, dass ich aufregende Situationen, oder solche, die mich überfordern umgehe.	②	①
Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich in einer Situation beobachtet werde ich nervös und schneide schlechter ab.	②	①
Als Kind schienen mich meine Eltern und Lehrer für sensibel und schüchtern zu halten	②	①

Bei mehr als 20 Punkten, besteht der Verdacht auf eine ausgeprägte Hochsensibilität und weitere Untersuchungen/ Tests sind erforderlich um mögliche Traumafolgestörungen auszuschließen.