

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.