

HSP-Selbsttest: Sind Sie hochsensibel? (Teil: I)

Beantworten Sie jede der 23 Frage nach Ihrem persönlichen Empfinden.
Kreuzen Sie die Frage an, wenn die Aussage zumindest annähernd zutrifft.
Nicht ankreuzen, wenn sie kaum oder gar nicht zutrifft.

1. Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.
2. Die Launen anderer machen mir etwas aus.
3. Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.
4. Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.
5. Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
6. Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.
7. Kunst und Musik können mich tief bewegen.
8. Ich bin gewissenhaft.
9. Ich erschrecke leicht.
10. Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.
11. Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.
12. Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.
13. Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.
14. Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.
15. Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.
16. An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.
17. Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.
18. Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).
19. Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.
20. Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.
21. Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.
22. Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.
23. Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.

Auswertung: Wenn du einige dieser Fragen mit „zutreffend“ beantwortest, könntest du hochsensibel sein. Das ist kein wissenschaftlicher Test. Es kann sein, dass eine einzige zutreffende, aber wichtige Aussage schon ausreicht, um hochsensibel zu sein. Hochsensibilität ist keine Krankheit oder psychische Störung, sondern eine wertvolle Eigenschaft, die besondere Herausforderungen und Stärken mit sich bringt. Allerdings unter ungünstigen Lebensumständen und ohne rechtzeitige Hilfe kann es zu seelischen Problemen, wie Dauerstress, Burnout oder sogar zu psychosomatischen Krankheiten kommen.