

TEST

WIE SENSIBEL BIN ICH WIRKLICH

*Nimm dir fünf Minuten Zeit und finde heraus,
ob du hochsensibel bist und in welchen Bereichen
deine Sensibilität besonders ausgeprägt ist.*

HOCHSENSIBILITÄT IM TEST

Dieser Test verschafft dir einen ersten Eindruck davon, ob du hochsensibel bist und inwieweit sich das auf die körperlichen Sinne und das »Hörsinnliche« bezieht. Notiere jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im normalen Alltag auf dich zutreffen. Die Zahlen bedeuten:

0 trifft nicht oder fast nicht zu 1 trifft teilweise oder selten zu 2 ist oft zutreffend 3 ist besonders ausgeprägt 4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertraue deiner Intuition, denk nicht lange darüber nach. Kreuz pro Aussage jeweils nur ein Kästchen an und lass keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

0 1 2 3 4

01. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
02. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
03. Ich habe an geschäftigen Tagen oft das Bedürfnis mich zurückzuziehen.
04. Auf Koffein, Teein und Medikamente reagiere ich heftiger als andere Menschen.
05. Meine Augen reagieren sehr empfindlich auf grelles Licht oder Helligkeitsunterschiede.
06. Raue, kratzige und »künstliche« Textilien auf meiner Haut versuche ich zu meiden.

0 1 2 3 4

07. Ich leide stark unter engen Kleidungsstücken und körperlicher Einengung.
08. Ich bin geruchs- und geschmacksempfindlich.
09. Heiß-Kalt-Unterschiede bei Speisen und Getränken schmerzen leicht im Mund und an den Zähnen.
10. Süße, Schärfe, Bitterkeit oder Säure bei Speisen können mir schnell zu viel sein.
11. Manche Speisen kann ich wegen ihrer Konsistenz im Mund nicht ertragen.
12. Künstliche Nahrungsmittelzusatzstoffe oder chemische Substanzen tun mir nicht gut.
13. Laute und plötzliche Geräusche bereiten mir körperliches Unbehagen.
14. Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
15. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
16. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
17. Hungergefühle stören meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
18. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge und Kunstwerke.
19. Ich fühle, wenn mir Nahrungsmittel oder andere Substanzen schaden.

0 1 2 3 4

20. Ich neige zu allergischen Reaktionen.
21. Die Bewegungen und Funktionen meines Körpers nehme ich ständig wahr.
22. Wenn ein Mensch oder ein Tier leidet, kann ich das körperlich kaum ertragen.
23. Ich hatte schon öfter Vorahnungen, die sich später bewahrheitet haben.
24. Ich sah Krankheiten oder Todesfälle mir nahestehender Personen voraus.
25. Ich träumte schon öfter von Ereignissen, die später so eintrafen.
26. Ich sehe (höre, fühle), wenn Umgebungseinflüsse für andere hinderlich sind.
27. Wenn mir ein Mensch begegnet, fühle ich eine Art »Abbildung« von ihm in mir.
28. Ich kommuniziere gern mit Tieren oder Pflanzen.
29. Ich bin in meinen (Tag-)Träumen mit einer »wissenden« Instanz verbunden.
30. Manchmal nehme ich etwas wahr, was eigentlich nicht erklärlich ist.
31. Ich habe öfter Angst- oder Schamgefühle, weil ich unerklärliche Dinge wahrnehme.
32. Ich kenne die Angst, verrückt zu sein, schizophren oder anders psychopathisch.

0 1 2 3 4

33. In meiner Familie gibt es Menschen mit unerklärlichen medialen Fähigkeiten.
34. Als Kind lebte ich in einer eigenen Traumwelt und sprach mit anderen Wesen.
35. Ich fühle, wenn Umstände oder Menschen meine Empfindsamkeit behindern.
36. Ich möchte gern weniger wahrnehmen, denn viel zu fühlen ist nicht leicht.
37. Ich suchte in »alten Traditionen« nach Erklärungen für meine intensiven Wahrnehmungen.
38. Ich verschweige gegenüber meinen Nächsten, was ich (über sie) sehe / fühle / höre.
39. Winzigste Details an einem Menschen oder in einer Umgebung lassen mich tiefer »sehen«, »fühlen«, »hören«.
40. Künstliche Nahrungsmittelzusätze oder chemische Substanzen beeinträchtigen meine Wahrnehmung.
41. Wenn ich erlebe, dass jemand leidet, Mensch oder Tier, kann ich das auch seelisch kaum ertragen.
42. Ich kann schlecht lügen oder mich verstellen, mich sozial anpassen.
43. Ich lese zwischen den Zeilen und erspüre den Autor eines Buches oder die Stimmung eines Briefschreibers.
44. Ich nehme wahr, wenn jemand subtil manipulieren will. Ich meide solche Menschen.

Die Auswertung findest du im Buch ab Seite 11.