



Bin ich hochsensibel und/oder hochsensitiv?

Am Sinnvollsten ist es, wenn Du die Fragen zügig durchgehst und die, zu denen Du „Ja“ sagen kannst, markierst.

Die Anzahl der mit „Ja“ beantworteten Fragen und die Intensität Deiner Reaktion auf die Fragen geben Dir erste Hinweise, ob Du hochsensibel und/oder hochsensitiv bist. Wie bei allen „Selbst-Tests“ bildet Deine Selbstwahrnehmung die Grundlage. Das Ergebnis kann je nach Tagesverfassung etwas variieren. Hinzu kommt, dass jeder Mensch die Fragen unterschiedlich interpretiert.

Lass es leicht und einfach fließen, ohne „zu viel Kopf“ 😊

Es ist wichtig, zu erfassen, dass es nicht darum geht, Dir das Etikett „hochsensibel“ und/oder „hochsensitiv“ aufzudrücken oder Dich in eine Schublade zu stecken. Es geht darum, dass Du evtl. hochsensibel und/oder hochsensitiv bist und dann beginnst, Dich damit zu beschäftigen, was das bedeutet.

Der Fragebogen liefert gute Anhaltspunkte, ob Du Dich weiter mit dem Thema befassen möchtest. Hochsensibilität ist keine Diagnose, sondern ein Wesenszug.

1. Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke schnell ge- oder überfordert.
2. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
3. Ich habe an geschäftigen Tagen oft das Bedürfnis, mich zurückzuziehen.
4. Die Möglichkeit, mich zurückziehen zu können, ist grundsätzlich sehr wichtig für mich.
5. Es braucht sehr viel Energie, wenn ich zu viele Dinge auf einmal zu tun habe.
6. Ich reagiere auf Koffein, Teein und Medikamente heftiger als andere Menschen.
7. Meine Augen reagieren sehr empfindlich auf grelles Licht und Helligkeitsunterschiede.
8. Raue, kratzige und »künstliche« Textilien auf meiner Haut vermeide ich.
9. Ich leide stark unter engen Kleidungsstücken und körperlicher Einengung.
10. Ich bin geruchs- und geschmacksempfindlich.

11. Süße, Schärfe, Bitterkeit oder Säure in Speisen können mir schnell zu viel sein.
12. Manche Speisen kann ich wegen ihrer Konsistenz im Mund nicht ertragen.
13. Künstliche Nahrungsmittelzusatzstoffe oder chemische Substanzen tun mir nicht gut.
14. Laute und plötzliche Geräusche bereiten mir körperliches Unbehagen.
15. Langanhaltende, eintönige Geräusche können mich sehr fordern.
16. Ich bin tief berührt von Kunst, Musik und Literatur.
17. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.

18. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
19. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
20. Ich vermeide es, Fehler zu machen.
21. Ich organisiere mich so, dass ich immer an alle mir wichtigen Dinge denke.
22. Hungergefühle stören meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
23. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge und Kunstwerke.
24. Ich fühle, wenn mir Nahrungsmittel oder andere Substanzen schaden.
25. Die Bewegungen und Funktionen meines Körpers nehme ich ständig wahr.
26. Wenn ein Mensch oder ein Tier leidet, kann ich das körperlich kaum ertragen.
27. Ich sehe (höre, fühle), wenn Umgebungseinflüsse für mich und für andere hinderlich sind.
28. Wenn mir ein Mensch begegnet, fühle ich eine Art »Abbildung« von ihm in mir.
29. Ich fühle mich in meinen (Tag-)Träumen mit einer »wissenden« Instanz verbunden.
30. Manchmal nehme ich etwas wahr, das eigentlich nicht erklärbar ist.

31. Ich habe öfter Angst- oder Schamgefühle, weil ich unerklärliche Dinge wahrnehme.
32. Ich kenne das Gefühl oder die Angst, verrückt zu sein (oder zu werden).
33. Als Kind lebte ich in einer eigenen Traumwelt und wurde eher als schüchtern wahrgenommen.
34. Ich fühle, wenn Umstände oder Menschen meine Empfindsamkeit behindern.
35. Ich möchte gern weniger wahrnehmen, denn viel zu fühlen, ist nicht leicht.
36. Ich suchte in »alten Traditionen« nach Erklärungen für meine intensiven Wahrnehmungen.
37. Ich verschweige gegenüber meinen Nächsten, was ich (über sie) sehe/ fühle/ höre.
38. Ich kann schlecht lügen, mich verstellen oder mich sozial anpassen.
39. Ich lese oder höre zwischen den Zeilen und nehme Stimmungen sehr fein wahr.
40. Ich nehme Menschen, die subtil manipulieren wollen oder lügen, wahr und meide sie.
41. Ich weiß oft, was zu tun ist, wenn Menschen sich in einem bestimmten Umfeld unwohl fühlen (z. B. die Sitzordnung ändern oder das Licht anpassen).

Wie geht es weiter?

- Wenn Du das Gefühl hast, dass Du hochsensibel bist, ist meine Empfehlung, Dich weiter in das Thema „Hochsensibilität“ (und ggfls. auch „Vielbegabung“) zu vertiefen.
- Auf meiner Webseite www.katrinstigge.com findest Du ggfls. weitere Inhalte, die Dich interessieren.
- Ich veranstalte im Raum Basel regelmäßig Themen-Abende. Du bist herzlich willkommen.
- Wir können uns gerne online zu einem halbstündigen und kostenfreien Austausch treffen. Melde Dich gerne über mail@katrinstigge.com