

HSP-„Test“: Bin ich hochsensibel?

Ich habe mich entschieden, Ihnen statt eines Tests mit Punkteergebnis eine Liste von Fragen zur Selbsteinschätzung an die Hand zu geben.

Die Fragen sind ein Auszug aus den noch umfangreicheren Fragen, die ich in meinem Buch „Mit viel Feingefühl – Hochsensibilität verstehen und wertschätzen“ zusammengestellt habe.

Mein Tipp: Bei Amazon gibt es einen Blick ins Buch. Die Seiten, die dort zu lesen sind, enthalten die kompletten **Fragen, die Aufschluss geben** zu Ihnen selbst aus dem ersten Kapitel „Sind Sie hochsensibel? Ist Ihr Gegenüber hochsensibel?“ (ab Seite 13).

Eine ganze Reihe von Fragen:

- Haben Sie im Laufe Ihres Lebens unzählige Male Sätze zu hören bekommen wie „Du bist aber überempfindlich“, „Sei doch nicht so empfindlich!“, „Stell dich nicht so an“, „Nimm dir doch nicht alles so zu Herzen“, „Musst du es immer so kompliziert machen?“, „Du überreagierst!“?
- Hielten Ihre Eltern und Lehrer Sie für schüchtern, ängstlich oder gehemmt, als Sie ein Kind waren?
- Fühlten und fühlen Sie sich häufig unverstanden und verkannt?
- Haben Sie schon viele Male gedacht, dass Sie irgendwie verkehrt sind? Dass etwas mit Ihnen nicht stimmt?
- Haben Sie schon in vielen Situationen den sehnlichen Wunsch gehabt, ein dickeres Fell zu haben, körperlich robuster und belastbarer, psychisch stabiler und weniger leicht verwundbar zu sein?
- Beeinträchtigen andauernder Lärm, grelles Licht, strenge Gerüche, Zugluft, einengende, kratzige Kleidung Ihr Wohlbefinden beträchtlich?
- Fällt es Ihnen in einer geräuschvollen Umgebung schwer, sich zu konzentrieren? Sind manche leisen Dauergeräusche (zum Beispiel Pfeifen eines Heizkörpers, Ticken einer Uhr ...) für Sie richtig nervig? Bekommen Sie leise und entfernte Geräusche mit, die andere gar nicht bemerken?
- Sind Sie schreckhaft? Leicht zu irritieren? Brauchen Sie lange, um nach Störungen wieder zur Normalität übergehen zu können?
- Fühlen Sie sich unwohl in Menschenansammlungen, bei Großveranstaltungen, in Einkaufszentren oder Vergnügungsparks?
- Stresst es Sie, wenn es um Sie herum hektisch und turbulent zugeht? Fühlen Sie sich leicht überfordert, wenn vieles gleichzeitig auf Sie einströmt?
- Haben Sie zwischendurch immer wieder das starke Bedürfnis, sich zurückzuziehen, um sich zu erholen und innerlich zur Ruhe zu kommen? Brauchen Sie viel Zeit für sich allein?
- Brauchen Sie in hohem Maße günstige Umgebungsbedingungen, um sich wohl fühlen zu können und leistungsfähig zu sein?
- Bemerkten Sie Nuancen und Feinheiten, die anderen gar nicht auffallen? Haben Sie die Gabe, Fehler, Unstimmigkeiten und Widersprüche aufzuspüren? Können Sie gut zwischen den Zeilen lesen und Zwischentöne heraushören?

- Denken Sie gründlich über vieles nach? Ist es Ihnen wichtig, den Dingen auf den Grund zu gehen?
- Fällt es Ihnen leicht, zu abstrahieren und in größeren Zusammenhängen zu denken?
- Haben Sie eine große Liebe zum Detail? Nehmen Sie die Dinge sehr genau?
- Sind Sie pflichtbewusst, gewissenhaft und zuverlässig? Legen Sie auch großen Wert auf die Zuverlässigkeit anderer? Haben Sie einen sehr hohen Anspruch an die Qualität Ihrer Arbeit?
- Haben Sie einen guten Zugang zu Ihrer Intuition? Fällt Ihnen auf, dass Sie im Vergleich zu anderen erstaunlich viel unterschwellig wahrnehmen?
- Fühlen Sie sich ausgesprochen wohl in der Natur? Können Sie in der Natur besonders gut entspannen? Empfinden Sie Glückgefühle durch Naturerlebnisse?
- Erfreuen Sie sich am Kunstgenuss (Musik, Malerei, Bildhauerei, Theater ...)? Lieben Sie Schönes und Schöngeistiges?
- Sind Sie in vieler Hinsicht kreativ? Finden Sie neue Lösungen und Strategien? Schaffen Sie Künstlerisches oder Kunsthandwerkliches? Haben Sie einen ausgeprägten Sinn für Ästhetik?
- Ist es Ihnen äußerst wichtig, Sinn in Ihrem Tun zu finden? Mit Ihren Fähigkeiten einen Beitrag zum großen Ganzen zu leisten?
- Können Sie Smalltalk wenig abgewinnen? Führen Sie lieber inhaltsreiche und tiefeschürfende Gespräche?
- Haben Sie ein intensives Gefühlsleben? Reagieren Sie ab und zu emotional sehr heftig? Werden Sie von Ihren Gefühlen oft geradezu überwältigt? Dauert es lange, bis Sie sich wieder beruhigt haben, wenn Sie sich aufgereggt haben?
- erspüren Sie leicht Stimmungen und Gemütsregungen anderer? Haben Launen und Befindlichkeiten anderer einen starken Einfluss auf Sie?
- Beziehen Sie das, was andere sagen, leicht auf sich? Fühlen Sie sich schnell angegriffen und gekränkt? Nehmen Sie sich Vorwürfe sehr zu Herzen?
- Empfinden Sie Konfliktsituationen als extrem belastend? Wollen Sie am liebsten möglichst bald wieder Harmonie herstellen? Kann es leicht passieren, dass Sie dabei eigene Bedürfnisse hintanstellen? Wissen Sie oft gar nicht, was Sie selbst wirklich wollen?
- Fällt es Ihnen leicht, sich in andere Menschen einzufühlen und auf andere einzugehen? Kommt es häufig vor, dass andere sich mit Problemen an Sie wenden und Ihnen ihr Herz ausschütten? Fällt es ihnen oftmals schwer, sich ausreichend abzugrenzen?
- Widerstrebt es Ihnen, Filme mit Gewaltszenen anzusehen? Gehen Ihnen Bilder von Kriegen, Hungersnöten, Katastrophen in Nachrichten und Reportagen lange nach?
- Geht Ihnen das Leid von Mensch und Tier, die Zerstörung der Natur sehr nahe? Haben Sie das Bestreben, sich für Menschen und Tiere in Not und ganz allgemein für eine bessere Welt einzusetzen?
- Sind Sie auffällig schmerzempfindlich? Beobachten Sie an sich starke Reaktionen auf Koffein und Alkohol? Stellen Sie starke Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten fest? Leiden Sie unter Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten?
- Haben Sie ein feines Gespür für Ihren eigenen Körper? Stellen Sie fest, dass sie leicht mit körperlichen Symptomen auf psychische Probleme reagieren?
- Sind Sie sehr wissbegierig und lernfreudig? Vielseitig interessiert? Aufgeschlossen für Wissenserweiterung und neue Erkenntnisse?

Auswertung:

Ein Anhaltspunkt: Wenn Sie mehr als zwei Drittel der Fragen mit „ja“ oder „tendenziell ja“ beantwortet haben, spricht einiges dafür, dass Sie hochsensibel sind.