



Testbogen: Bin ich hochsensibel?

Anleitung: Dieser Testbogen soll Ihnen helfen, herauszufinden, ob Sie möglicherweise zu den hochsensiblen Menschen gehören. Beantworten Sie jede Frage ehrlich mit "Ja" oder "Nein". Zählen Sie am Ende die Anzahl der "Ja"-Antworten, um Ihr Ergebnis zu erfahren.

Fragen:

1. **Nehmen Sie Geräusche, Gerüche oder visuelle Details intensiver wahr als andere?**
 - Ja
 - Nein
2. **Fühlen Sie sich leicht von lauten Geräuschen oder chaotischen Umgebungen überfordert?**
 - Ja
 - Nein
3. **Haben Sie ein starkes Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe, um sich von intensiven Reizen zu erholen?**
 - Ja
 - Nein
4. **Erleben Sie tiefe emotionale Reaktionen auf Kunst und Musik?**
 - Ja
 - Nein
5. **Werden Sie von der Schönheit der Natur tief berührt und fühlen sich besonders mit ihr verbunden?**
 - Ja
 - Nein
6. **Sind Sie besonders einfühlsam und können leicht die Gefühle anderer Menschen spüren?**
 - Ja
 - Nein
7. **Fühlen Sie sich oft von intensiven sozialen Interaktionen oder großen Menschenmengen erschöpft?**
 - Ja
 - Nein
8. **Haben Sie ein ausgeprägtes Gewissen und ein starkes Bedürfnis, alles richtig zu machen?**
 - Ja
 - Nein
9. **Nehmen Sie häufig subtile Veränderungen in Ihrer Umgebung wahr, die anderen entgehen?**
 - Ja
 - Nein
10. **Fühlen Sie sich von Kritik oder negativen Rückmeldungen schnell verletzt oder überwältigt?**
 - Ja
 - Nein
11. **Können Sie sich leicht in Büchern, Filmen oder Tagträumen verlieren und intensiv mitempfinden?**
 - Ja
 - Nein
12. **Haben Sie ein starkes Bedürfnis nach Harmonie und vermeiden Konflikte, wenn möglich?**
 - Ja
 - Nein
13. **Erleben Sie intensive emotionale Reaktionen auf positive und negative Erlebnisse?**
 - Ja
 - Nein

14. **Haben Sie oft das Gefühl, dass Sie mehr Ruhe und Schlaf benötigen als andere Menschen?**
- Ja
 - Nein
15. **Können Sie gut zwischen den Zeilen lesen und spüren oft, was nicht ausgesprochen wird?**
- Ja
 - Nein
16. **Fühlen Sie sich schnell überfordert oder gestresst, wenn viele Dinge gleichzeitig passieren?**
- Ja
 - Nein
17. **Vermeiden Sie gewalttätige oder grausame Filme und Nachrichten, weil sie Sie stark belasten?**
- Ja
 - Nein
18. **Haben Sie oft das Gefühl, dass Sie anders sind als die meisten Menschen um Sie herum?**
- Ja
 - Nein
19. **Nehmen Sie Stimmungen und Energien in einem Raum sofort wahr, auch wenn nichts gesagt wird?**
- Ja
 - Nein
20. **Haben Sie ein starkes Bedürfnis nach kreativen Ausdrucksformen, wie Schreiben, Malen oder Musik?**
- Ja
 - Nein

Auswertung:

- **0-7 Ja-Antworten:** Es ist unwahrscheinlich, dass Sie hochemsensibel sind. Sie nehmen Ihre Umwelt eher durchschnittlich wahr und fühlen sich selten von Reizen überwältigt.
- **8-13 Ja-Antworten:** Sie könnten eine moderate Sensibilität aufweisen. Bestimmte Situationen und Reize nehmen Sie intensiver wahr, aber es gelingt Ihnen meist, gut damit umzugehen.
- **14-20 Ja-Antworten:** Sie gehören wahrscheinlich zu den hochemsensiblen Menschen. Ihre Wahrnehmung ist intensiver und Sie benötigen spezielle Strategien, um Überreizung zu vermeiden und gut für sich zu sorgen.

Schlusswort:

Dieser Test gibt Ihnen eine erste Einschätzung Ihrer Sensibilität. Hochemsensibilität ist keine Krankheit, sondern eine besondere Eigenschaft, die sowohl Herausforderungen als auch einzigartige Stärken mit sich bringt. Wenn Sie mehr über Hochemsensibilität erfahren oder Unterstützung benötigen, zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren.

Hochemsensibilität wird zur Stärke, wenn Sie sich damit beschäftigen und, falls Sie im Alltag damit Probleme haben, Hilfe holen, um sich und Ihr Potential zu entfalten und gelassen damit umgehen zu können.

Viel Erfolg beim Testen und es würde mich freuen, wenn dieser Test Ihnen geholfen hat, sich selbst besser zu verstehen!

Herzliche Grüße,

Brigitte Stürzenhofecker