Sensibel oder hochsensibel?

In Büchern und im Internet findest Du verschiedene Tests zur Frage

„Bin ich hochsensibel?"

Für den unten stehenden Test habe ich die verschiedenen Fragen und Antworten unterschiedlicher Verfasser betrachtet, zusammengeführt und mit eigenen Erfahrungen abgeglichen. Nach Art einer Meta-Analyse wurden die folgenden Fragen als mögliche Hinweisgeber auf eine Hochsensibilität herausgearbeitet.

Beachte dabei bitte, dass ein solcher Test nicht den Anspruch haben kann, wissenschaftlich belastbare Aussagen zu treffen. Der Test kann eine erste Annäherung an die Frage sein, ob du überdurchschnittlich sensibel bist oder nicht.

Alles weitere müsste sich durch individuelle Betrachtung der eigenen Person und losgelöst von den Verallgemeinerungen eines solchen Tests ergeben.

Der Test: 30 Aussagen – 120 Punkte

Der Test beinhaltet 30 Aussagen. Bitte notiere für die Aussage

trifft gar nicht zu: 1 Punkt

trifft eher nicht zu: 2 Punkte

trifft eher zu: 3 Punkte

trifft voll zu: 4 Punkte

Am Ende des Tests zur Sensibilität zähle bitte die Punkte zusammen.

Die Auswertung zum Test folgt im Anschluss.

1. Ich bin ungern an Orten mit Hektik und großer Lautstärke.

2. Ich reagiere empfindlich auf grelles Licht.

3. Wenn mich Kleidung einengt, fühle ich mich schnell unwohl.

4. Ich reagiere stark auf Koffein.

5. Ich habe einen feinen Geschmacks- und/oder Geruchssinn.

6. Bestimmte Konsistenzen von Essen mag ich nicht.

7. Ich fühle mich von Ärzten unverstanden.

8. Ich bin motorisch unruhig und ständig in Bewegung.

9. Neue, unbekannte Situationen beunruhigen mich.

10. Der Umgang mit Menschen, insbesondere in Gruppen, kostet mich oft viel Energie.

11. Im Gespräch mit Menschen spüre ich schnell, wenn ihr Gesagtes mit ihren Gefühlen nicht übereinstimmt.

12. Stimmungen anderer nehme ich nicht nur eindeutig wahr, sie beeinflussen mich oftmals.

13. Ich schwanke in meinen eigenen Stimmungen stark.

14. Häufig bin ich gerne allein.

15. Ich habe eine hohe Schmerzempfindlichkeit.

16. Ich habe viel Phantasie und hänge oft Träumen nach.

17. Meine Familie und Freunde verstehen mich oft nicht.

18. Ich habe einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.

19. Ich bin sehr gewissenhaft und/oder akribisch.

20. Ich bin sehr kreativ.

21. Ich habe einen besonderen Zugang zur Natur, Musik oder Kunst.

22. Mit Lügen kann ich sehr schlecht umgehen.

23. Ich bin tendenziell zu gutgläubig.

24. Ich fühle mich oft für Geschehnisse verantwortlich.

25. Ich fühle mich Situationen oft hilflos ausgeliefert.

26. Ich kann mir Gesprochenes und/oder Wahrnehmungen über einen sehr langen Zeitraum merken.

27. Ich habe schon einmal daran gedacht, hochbegabt zu sein.

28. Ich habe schon einmal daran gedacht, an ADHS erkrankt zu sein.

29. Ich kann das Denken nicht „abstellen", oftmals jagen ganze Gedankenketten durch meinen Kopf.

30. Mehrere gleichzeitig zu erledigende Aufgaben sind für mich eine Herausforderung.

Bitte zähle nun Deine Punkte zusammen.

Wie viele Punkte hast Du erreicht?

Hochsensibel-Test Auswertung

30-45 Punkte:

Du bist mit großer Wahrscheinlichkeit nicht hochsensibel. Umso schöner ist es, dass du dir die Zeit für den Test genommen hast. Du hast damit dein Interesse am Thema Hochsensibilität bekundet und einen Einblick erhalten, welche Facetten des Lebens ein hochsensibler Mensch anders erfährt. Schon dies ist für ein verständnisvolles Miteinander und Respektieren der unterschiedlichen Bedürfnisse förderlich.

Im Umgang mit hochsensiblen Verwandten, Freunden oder Deinem Partner hast du nun vielleicht eine Idee für die individuellen Talente, Fähigkeiten und Belastungsgrenzen.

46-66 Punkte:

Du hast einige Fragen im Test als eher oder sogar voll zutreffend beantwortet. Überwiegend hast du sie jedoch für dich verneint. Es spricht einiges dafür, dass du nicht hochsensibel bist. Dies ist allerdings nur ein erster Anhalt. Reflektiere deine eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen.

Möglicherweise bist du eine einfühlsame Person, die hin und wieder ihre reizarmen Auszeiten braucht, nicht aber die besondere Achtsamkeit eines hochsensiblen Menschen.

67-95 Punkte:

Du bist mit einiger Wahrscheinlichkeit ein hochsensibler Mensch. Verschiedene wiederkehrende Merkmale hochsensibler Personen hast du für dich bejaht. Das innere Erleben und die Empfindungen stellst du dabei nicht auf allen Ebenen gleichermaßen reizintensiv fest. Das ist nicht ungewöhnlich. Deine Sensibilität ist in einigen Bereichen stärker ausgeprägt als in anderen.

Umso wichtiger ist die Kenntnis deiner individuellen Fähigkeiten, Talente aber auch Belastungsgrenzen. Achte auf dich und deine Bedürfnisse, setze im Hinblick auf Reize gezielt Grenzen.

96-120 Punkte:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass du ein hochsensibler Mensch bist. Deine Sensibilität beschränkt sich nicht auf einzelne Bereiche, Du nimmst vielfältige Reize intensiver wahr und ihre Verarbeitung ist auf mehreren Gebieten eine besondere. Vielleicht liegt für dich eine große Herausforderung darin, in deiner Sensibiltät eine gute Balance zwischen deinen Talenten, Empfindungen und Belastbarkeitsgrenzen zu finden? Du bist mit deiner Hochsensibilität nicht allein. Hast Du eine Sehnsucht danach, endlich verstanden zu werden?

Besonders sensibel – und nun?

Wenn du mehr über deine Hochsensibilität wissen möchtest und darüber hinaus vielleicht den Verdacht hast, dass auch dein Kind hochsensibel sein könnte, dann wende dich gerne an Barbara. Sie ist die Expertin und kann dir in einem persönlichen Coaching bestimmt helfen.

Ein Test kann nur ein erster Schritt sein. Hast Du mit dem Test Deine Vermutung bestärkt, dass Du eine hochsensible Person bist? Dann liegt vermutlich die vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität nahe.