



Sensibel oder hochsensibel?

Ein Test:

In Büchern und im Internet finden Sie verschiedene Tests zur Frage „Bin ich hochsensibel?“ Für den unten stehenden Test (zusammengestellt von Stefan Kunkat) wurden die verschiedenen Fragen und Antworten unterschiedlicher Verfasser betrachtet und zusammengeführt. Beachten Sie 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 Sie überdurchschnittlich sensibel sind 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 notieren Sie 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 zählen Sie bitte die Punkte zusammen. Die Auswertung zum Test folgt im Anschluss.

1. Ich bin ungern an Orten mit Hektik und großer Lautstärke. 4
2. Ich reagiere empfindlich auf grelles Licht. 3
3. Wenn mich Kleidung einengt, fühle ich mich schnell unwohl.4
4. Ich reagiere stark auf Koffein.4
5. Ich habe einen feinen Geschmacks- und/oder Geruchssinn. 4
6. Bestimmte Konsistenzen von Essen mag ich nicht. 2
7. Ich fühle mich von Ärzten unverstanden. 3
8. Ich bin motorisch unruhig und ständig in Bewegung. 3
9. Neue, unbekannte Situationen beunruhigen mich. 3
10. Der Umgang mit Menschen, insbesondere in Gruppen, kostet mich oft viel Energie. 4
11. Im Gespräch mit Menschen spüre ich schnell, wenn ihr Gesagtes mit ihren Gefühlen nicht übereinstimmt. 4
12. Stimmungen anderer nehme ich nicht nur eindeutig wahr, sie beeinflussen mich oftmals. 4
13. Ich schwanke in meinen eigenen Stimmungen stark.2
14. Häufig bin ich gerne allein.3

15. Ich habe eine hohe Schmerzempfindlichkeit.4
16. Ich habe viel Phantasie und hänge oft Träumen nach. 4
17. Meine Familie und Freunde verstehen mich oft nicht. 4
18. Ich habe einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitsinn. 4
19. Ich bin sehr gewissenhaft und/oder akribisch. 4
20. Ich bin sehr kreativ. 2
21. Ich habe einen besonderen Zugang zur Natur, Musik oder Kunst. 3
22. Mit Lügen kann ich sehr schlecht umgehen. 3
23. Ich bin tendenziell zu gutgläubig. 2
24. Ich fühle mich oft für Geschehnisse verantwortlich. 1
25. Ich fühle mich Situationen oft hilflos ausgeliefert. 3
26. Ich kann mir Gesprochenes und/oder Wahrnehmungen über einen sehr langen Zeitraum merken. 4
27. Ich habe schon einmal daran gedacht, hochbegabt zu sein.1
28. Ich habe schon einmal daran gedacht, an ADHS erkrankt zu sein. 2
29. Ich kann das Denken nicht „abstellen“, oftmals jagen ganze Gedankenketten durch meinen Kopf.4
30. Mehrere gleichzeitig zu erledigende Aufgaben sind für mich eine Herausforderung.4

Bitte zählen Sie nun Ihre Punkte zusammen. Wählen Sie Ihren Punkte-Bereich:
Wie viele Punkte hast Du erreicht?

- 30-45
- 46-66
- 67-95
- 96-120

Hochsensibel-Test Auswertung

30-45 Punkte:

Sie sind mit großer Wahrscheinlichkeit nicht hochsensibel. Umso schöner ist es, dass Sie sich die Zeit für den Test genommen haben. Sie haben damit Ihr 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 Ihrem Partner haben Sie nun vielleicht eine Idee für die individuellen Talente, Fähigkeiten und Belastungsgrenzen. Möchten Sie an Ihrem „Gespür“ arbeiten? Dann beschäftigen Sie sich mit der Frage, ob man Empathie lernen kann.

46-66 Punkte:

Sie haben einige Fragen im Test als eher oder sogar voll zutreffend beantwortet. Überwiegend haben Sie sie jedoch für sich verneint. Es spricht einiges dafür, dass Sie nicht hochsensibel sind. Dies ist allerdings nur ein erster Anhalt. Reflektieren Sie die eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen. Möglicherweise sind Sie eine einfühlsame Person, die hin und wieder ihre reizarmen Auszeiten braucht, nicht aber die besondere Achtsamkeit eines hochsensiblen Menschen.

67-95 Punkte:

Sie sind mit einiger Wahrscheinlichkeit ein hochsensibler Mensch. Verschiedene wiederkehrende Merkmale hochsensibler Personen haben Sie für sich bejaht. Das innere Erleben und die Empfindungen stellen Sie dabei nicht auf allen Ebenen gleichermaßen reizintensiv fest. Das ist nicht ungewöhnlich. Ihre Sensibilität ist in einigen Bereichen stärker ausgeprägt als in anderen. Umso wichtiger ist die Kenntnis Ihrer individuellen Fähigkeiten, Talente aber auch Belastungsgrenzen herauszuarbeiten.

Achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse und setzen Sie im Hinblick auf Reize gezielt Grenzen.

96-120 Punkte:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie ein hochsensibler Mensch sind. Ihre Sensibilität beschränkt sich nicht auf einzelne Bereiche, Sie nehmen vielfältige Reize intensiver wahr und ihre Verarbeitung ist auf mehreren Gebieten eine besondere. Vielleicht liegt für Sie eine große Herausforderung darin, in Ihrer Sensibilität eine gute Balance zwischen Ihren Talenten, Empfindungen und Belastbarkeitsgrenzen zu finden? Sie sind mit Ihrer Hochsensibilität nicht allein. Haben Sie eine Sehnsucht danach, endlich verstanden zu werden? Schauen Sie auf meiner Seite „Buchtips und Links“ nach, hier habe ich einige Bücher benannt.

Besonders sensibel – und nun?

Ein solcher Test kann nur ein erster Schritt sein. Hat sich mit dem Test Ihre Vermutung bestärkt, dass Sie eine hochsensible Person sind? Dann liegt vermutlich die vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema Hochsensibilität nahe. Die Internetrecherche und das Lesen von Büchern werden Sie dem Thema immer näher bringen.