



Bin ich hochsensibel?

Test von Elaine N. Aron



Wofür ist der Test ?

Dieser Test stammt aus dem Buch „Sind Sie hochsensibel?“ von Elaine N. Aron. Er ersetzt weder die eigene Intuition, noch Gespräche mit Expert*innen. Viel mehr hilft er, zu erkennen, wie sehr man sich mit dem Thema Hochsensibilität identifizieren kann, sowie erste Merkmale zu verstehen.



Sind Sie hochsensibel?

Antworten Sie mit „zutreffend“, wenn die Aussagen zumindest teilweise auf Sie zutreffen. „Unzutreffend“ steht für Aussagen, die kaum oder gar nicht auf Sie zutreffen.

1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
4. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
5. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.
6. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
7. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.
8. Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
9. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
10. Kunst oder Musik bewegen mich tief.
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.
12. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
13. Ich bin schreckhaft.
14. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
15. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).

16. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
17. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
18. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
19. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
21. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
22. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
23. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
24. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.
25. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
27. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.



Ergebnis

Wenn Sie mehr als 12 oder mehr Aussagen als zutreffend bezeichnet haben, sind Sie wahrscheinlich ein hochsensibler Mensch. Sollte die Punktzahl niedriger sein, aber die Aussagen in hohem Maße zutreffen, können Sie ebenfalls zu den hochsensiblen Menschen zählen. Dafür empfehlen wir ein Gespräch mit Expert*innen.

Quelle: Elaine N. Aron