

HSP-Selbsttest

Der nachfolgende Test ermöglicht eine rasche Selbsteinschätzung. Er basiert auf dem Selbsttest von Elaine N. Aron, wir verwenden jedoch bewusst positive Formulierungen. Wie viele Fragen kannst du mit Ja beantworten? Zähle mit, hake an oder mach eine Strichliste.

- 1) Ich habe ein Sensorium für feine Töne und Untertöne, lese zwischen den Zeilen.
- 2) Ich brauche Harmonie und Frieden, um mich wohlzufühlen.
- 3) Ich registriere Körperempfindungen sehr rasch, auch wenn sie gering sind.
- 4) Genussmittel (wie Kaffee und Alkohol) wirken besonders stark auf mich.
- 5) Meine innere Welt ist sehr reich und vielfältig.
- 6) Ich liebe die Stille um mich und in mir.
- 7) Musik, Bilder, Filme, Texte etc. lösen in mir starke Gefühle aus und können mich sehr berühren.
- 8) Ich erledige meine Aufgaben gewissenhaft.
- 9) Ich reagiere auch auf geringe Reize stärker als andere.
- 10) Ich habe es gern, wenn ich ein stabiles, stetiges Leben führen kann.
- 11) Ich bin und arbeite gerne in einer ruhigen, entspannten Umgebung.
- 12) Ich bin sehr genau bis perfektionistisch in allem, was ich tue.
- 13) Ich erledige am liebsten eines nach dem anderen.
- 14) Ich nehme mir gerne Zeit für die Dinge, die ich zu tun habe.
- 15) Ich sehe mir nur aufbauende Filme und Fernsehsendungen an.
- 16) Ich liebe es, mich zum Ausgleich in meine „Höhle“ zurückzuziehen.
- 17) Ich habe gerne stimmungsvolles Licht, angenehme Düfte, leise Musik und weiche Stoffe auf der Haut.
- 18) Ich bin sehr einfühlsam und weiß meistens, wie ich anderen das Leben angenehmer machen kann.
- 19) Es ist wichtig für mich, rechtzeitig genügend hochwertige Nahrung zu mir zu nehmen.
- 20) Ich freue mich über feine Gerüche, Geschmäcker und über Kunstgenuss.
- 21) Als Kind wirkte ich auf andere häufig sehr sensibel und schüchtern.
- 22) Ich lebe gerne mein Leben möglichst entspannt und achte auf das richtige Maß.
- 23) Ich mache meine Arbeit am liebsten unbeobachtet und wenn es um nichts geht.

Bei 12 oder mehr Aussagen, die mit Ja beantwortet wurden, ist die Wahrscheinlichkeit groß, hochsensitiv zu sein. © Erschienen in: Knoll, Mätzener, Ziegelwanger: *Vom Arbeiten und Leben Drei Hochsensitive erzählen*, BoD 2016