

Selbsttest: Bin ich hochsensibel?

Bitte bewerte jede Aussage nach folgendem Schema:

3 Punkte - Trifft voll und ganz auf mich zu

2 Punkte - Trifft eher zu

1 Punkt - Trifft eher nicht zu

0 Punkte - Trifft gar nicht zu

Nimm dir Zeit und antworte ehrlich. Es gibt kein "richtig" oder "falsch".

Kategorie 1: Reizverarbeitung & Wahrnehmung

1. Ich bemerke feine Details, die anderen entgehen (z. B. leise Geräusche, Gerüche, Lichtveränderungen).
2. Ich fühle mich schnell überwältigt, wenn viele Eindrücke gleichzeitig auf mich einwirken.
3. Ich reagiere empfindlich auf starke Reize (Lärm, grelles Licht, Gerüche).
4. Ich brauche regelmäßig Rückzug, um Eindrücke zu verarbeiten.
5. Ich nehme subtile Stimmungen in Räumen wahr, ohne dass etwas ausgesprochen wird.
6. Ich reagiere stark auf Reizüberflutung (z. B. Kopfschmerzen, Erschöpfung).

Kategorie 2: Emotionale Tiefe & Empathie

1. Ich fühle Emotionen sehr intensiv, auch die von anderen.
2. Ich kann mich tief in andere Menschen hineinversetzen.
3. Ich bin leicht gerührt (z. B. bei Musik, Kunst, Szenen im Film).
4. Ich brauche Zeit, um emotionale Erlebnisse zu verarbeiten.

Selbsttest: Bin ich hochsensibel?

5. Ich spüre, wenn jemand nicht ehrlich oder nicht authentisch ist.
6. Ich fühle mich schnell verantwortlich für das Wohlbefinden anderer.

Kategorie 3: Stressanfälligkeit & Selbstschutz

1. Ich bin schnell erschöpft nach sozialen oder lauten Umgebungen.
2. Ich brauche regelmäßige Pausen im Alltag.
3. Ich bin gegenüber Druck oder Stress besonders empfindlich.
4. Ich fühle mich schnell überfordert, wenn ich mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen soll.
5. Ich hasse Zeitdruck und plötzliche Planänderungen.
6. Ich reagiere sensibel auf Streit oder aggressive Stimmung.

Kategorie 4: Sinnsuche & Tiefgang

1. Ich denke oft über den Sinn des Lebens nach.
2. Oberflächliche Gespräche ermüden mich.
3. Ich reflektiere viel über mein Verhalten und meine Entscheidungen.
4. Ich interessiere mich für spirituelle oder philosophische Themen.
5. Ich habe das Gefühl, "anders" oder "tiefer" zu fühlen als andere.
6. Ich brauche innere Übereinstimmung mit dem, was ich tue.

Selbsttest: Bin ich hochsensibel?

Kategorie 5: Kreativität & Vorstellungskraft

1. Ich bin sehr fantasievoll oder kreativ.
2. Ich finde kreative Tätigkeiten beruhigend und erfüllend.
3. Ich habe ein reiches Innenleben (z. B. Träume, Visionen, Ideen).
4. Ich kann stundenlang über ein Thema nachdenken, das mich fasziniert.
5. Ich verbinde gerne verschiedene Gedanken, Details oder Gefühle miteinander.
6. Ich bin oft in "Tagträumen" oder inneren Bildern versunken.

Kategorie 6: Körperliche Sensibilität

1. Ich reagiere empfindlich auf Koffein, Medikamente oder bestimmte Nahrungsmittel.
2. Ich bemerke kleinste Veränderungen an meinem Körper (z. B. Unwohlsein, Verspannungen).
3. Ich reagiere stark auf Temperaturveränderungen.
4. Ich vertrage bestimmte Kleidung, Stoffe oder Etiketten schlecht.
5. Ich brauche Ruhe, wenn ich krank oder erschöpft bin - mehr als andere.
6. Ich reagiere auf Hunger, Schmerzen oder Schlafmangel besonders intensiv.

Kategorie 7: Soziale Empfindsamkeit & Kommunikation

1. Ich finde es belastend, wenn Menschen in meiner Umgebung schlecht gelaunt sind.

Selbsttest: Bin ich hochsensibel?

2. Ich meide große Gruppen oder laute soziale Anlässe.
3. Ich denke lange über Gespräche oder Konflikte nach.
4. Ich fühle mich oft fehlinterpretiert oder missverstanden.
5. Ich passe mich schnell an, um Konflikte zu vermeiden.
6. Ich bin häufig innerlich angespannt, wenn ich unter Menschen bin, die ich nicht gut kenne.

Selbsttest: Bin ich hochsensibel?

Auswertung

Zähle deine Gesamtpunktzahl (max. 126 Punkte).

100-126 Punkte: Sehr hohe Wahrscheinlichkeit für Hochsensibilität

75-99 Punkte: Hinweise auf Hochsensibilität

50-74 Punkte: Teilweise sensibel, selektive Merkmale

Unter 50 Punkte: Wenig Hinweise auf Hochsensibilität

Tipp: Hochsensibilität ist keine Schwäche, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal mit vielen Stärken.