

Test: Bin ich hochsensibel?

Bitte beantworten Sie folgende Fragen und weisen Sie den Fragen die jeweils zutreffende Punktezahl zu:

trifft gar nicht zu: 1 Punkt
trifft eher nicht zu: 2 Punkte
trifft eher zu: 3 Punkte
trifft voll zu: 4 Punkte

1. Ich bin ungerne an Orten mit Hektik und hoher 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 Geschmackssinn
6. Bestimmte Konsistenzen von Essen schmecken mir 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 Ihre Gefühle mit Ihrem Gesagten nicht übereinstimmen.
12. Stimmungen anderer nehme ich nicht nur prägnant wahr, sie beeinflussen mich oftmals.
13. Ich schwanke in meinen eigenen Stimmungen stark.
14. Oftmals bin ich gerne alleine

15. Ich nehme oft große Rücksicht auf meine Familie und Freunde
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
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 hatte schon einmal eine Depression oder habe aktuell eine
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.

Hochsensibel Test Auswertung

30-45 Punkte:

Bei Ihrem Hochsensibel Test Ergebnis sind Sie mit großer Wahrscheinlichkeit nicht hochsensibel. Umso schöner, dass Sie sich dennoch die Zeit für den online 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 das ist für ein förderliches Miteinander und Respektieren der gegenseitigen Bedürfnisse eine Hilfe. Im Umgang mit hochsensiblen Verwandten, Freunden oder Ihrem Partner haben Sie nun vielleicht ein feineres Gespür für die individuellen Talente, Fähigkeiten und Belastungsgrenzen.

46-66 Punkte:

Sie konnten einige Fragen in dem Hochsensibel Test als eher oder sogar voll zutreffend beantworten, überwiegend haben Sie die Fragen für sich jedoch verneint. Es spricht einiges dafür, dass Sie nicht hochsensibel sind. Ein online Test zur Hochsensibilität kann jedoch immer nur einen ersten Anhalt geben. Reflektieren Sie Ihre eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen. Vermutlich sind Sie eine einfühlsame, sensible Person, die hin und wieder ihre reizarmen Auszeiten braucht, nicht aber die besondere Achtsamkeit eines hochsensiblen Menschen.

67-95 Punkte:

Nach diesem Hochsensibel Test sind Sie mit einiger Wahrscheinlichkeit ein hochsensibler Mensch. Sie haben verschiedene typische Merkmale und Symptome hochsensibler Personen für sich bejaht. Dabei können Sie das innere Erleben und die Empfindungen nicht auf allen Ebenen gleichermaßen reizintensiv feststellen. Das ist nicht ungewöhnlich. Ihre Hochsensibilität ist in einigen Bereichen stärker ausgeprägt als in anderen. Umso wichtiger ist die Kenntnis der individuellen Fähigkeiten, Talente aber auch Belastungsgrenzen. Mit dem differenzierten Wissen um die ganz eigenen Besonderheiten, haben Sie den ersten Schritt zu einem Leben in Ihrem Sinne getan. Achten Sie auch sich und Ihre Bedürfnisse, setzen Sie der Reizüberflutung gezielt Grenzen.

96-120 Punkte:

Nach unserem Test sind Sie ein hochsensibler Mensch. Ihre Hochsensibilität beschränkt sich nicht auf einzelne Bereiche, Sie nehmen vielfältige Reize intensiver wahr und auch Ihre Reizverarbeitung ist auf vielen Gebieten eine besondere. Es ist für Sie eine Lebensaufgabe, mit Ihrer Hochsensitivität ein weitgehend belastungsarmes Leben zu führen, in welchem Sie sich mit Ihren außergewöhnlichen Talenten, Empfindungen und Belastbarkeitsgrenzen wohl fühlen. Sicherlich haben Sie bereits vielfach Erfahrungen positiver und negativer Art im Umgang mit Ihrem Umfeld und den Sie umgebenden Menschen gemacht. Es ist für Sie eine ständige Herausforderung, Ihre eigenen Bedürfnisse mit den Anforderungen des Alltags in einen Ausgleich zu bringen.