

HSP-TEST: SIND SIE HOCHSENSITIV?

Dieser Test ist ein oberflächlicher Test, anhand dessen Sie herausfinden können, ob Sie Anlagen in diese Richtung haben.

Erkennen Sie sich selbst in den Fragen sehr gut, ist die Wahrscheinlich gross, dass sie Anlagen in diese Richtung haben. Können sie nichts damit Anfang ist die Wahrscheinlichkeit gering, hochsensitiv zu sein.

Kreuzen Sie einfach an ob die folgenden Aussagen auf sie zutreffen oder nicht zutreffend sind. Einige Fragen darunter können Sie vermutlich klar mit nein beantworten. Die eine oder andere Frage beantworten sie heute vielleicht anders als sie es früher getan hätten. Einfach, weil Sie bereits gelernt haben, damit umzugehen. Auch diese können sie entsprechend mit zutreffend beantworten.

	Z	N
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

	beeinträchtigen mein Wohlbefinden.		
19	Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).		
20	Ein starkes Hungergefühl (es kann sehr plötzlich kommen) verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.		
21	Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.		
22	Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.		
23	Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.		
24	Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen		
25	Harmonie ist mir wichtig, Konflikten weiche ich eher aus.		
Auswertung:		Z	N
Anzahl der zutreffenden und nicht zutreffenden Aussagen			

Wen sie dreizehn oder mehr Aussagen mit zutreffend angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensitiv.

Aber, offen gestanden, ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als hochsensitiv zu bezeichnen.

Weiterführende Infos und Tipps finden Sie auf der Internetseite www.kine-praxis unter „Hochsensitivität / AD(H)S“ oder bei den Links unter „Hochsensibilität / Hochsensitivität“. Für Fragen oder ein persönliches Gespräch stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Quellverweis:

Als Grundlage für diesen Test galt der Test aus dem Buch „Sind Sie hochsensibel“ von Dr. Elain N. Aron. 9. Auflage 2013. Die Universitätsprofessorin und Psychotherapeutin, hat diverse Bücher zu diesem Thema verfasst, sie hat sich als eine der ersten intensiv mit diesem Thema befasst und Forschung dazu betrieben.