

HSP-TEST: IST IHR KIND HOCHSENSITIV?

Bitte beantworten Sie jede Frage so gut Sie können. Kreuzen Sie „J“ (Ja) an, wenn die Aussage genau oder zumindest mit Einschränkungen auf ihr Kind zutrifft oder in der Vergangenheit längerfristig auf Ihr Kind zutroffen hat. Kreuzen Sie „N“ (Nein) an, wenn die Aussage weniger oder gar nicht auf Ihr Kind zutrifft oder zutroffen hat.

Mein Kind...

	J	N
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		

24 hat ein intensives Gefühlsleben.		
Auswertung:	J	N
Anzahl der Aussagen, die Sie mit „Ja“ und „Nein“ beantwortet haben		

Wenn sie dreizehn oder mehr Aussagen mit „Ja“ beantwortet haben, ist Ihr Kind wahrscheinlich hochsensitiv. Kein psychologischer Test ist jedoch so genau, dass Sie Ihre Erziehung allein an diesem Ergebnis ausrichten können, zudem ist jedes Kind sehr individuell und sollte sowieso ganzheitlich und nicht aus einer einseitigen Sichtweise betrachtet werden.

Wenn nur eine oder zwei der oben genannten Aussagen auf Ihr Kind zutreffen, dafür aber in extremem Masse, so ist es unter Umständen ebenfalls gerechtfertigt, Ihr Kind als hochsensitiv zu bezeichnen.

Weiterführende Infos und Tipps finden Sie auf der Internetseite [www.kine-praxis](http://www.kine-praxis.ch) 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 den Test galt der Test aus dem Buch „Das hochsensible Kind“ von Dr. Elaine N. Aron. 5. unveränderte 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.