

Die HSP-Skala-Sind Sie hochsensibel?¹

Ein Selbsttest

Anleitung: Beantworten Sie jede dieser Fragen ganz nach Ihrem Empfinden. Antworten Sie mit ja, wenn die Aussage wenigstens einigermaßen auf Sie zutrifft. Antworten Sie mit nein, wenn sie auf Sie nicht besonders oder überhaupt nicht zutrifft.

Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke leicht überwältigt.

ja nein

Ich scheine Feinheiten in meiner Umgebung wahrzunehmen.

ja nein

Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.

ja nein

Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.

ja nein

Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder ins Bett, in einen abgedunkelten Raum oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von Reizen erholen kann.

ja nein

Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.

ja nein

Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grellen Lichtern, starken Gerüchen, rauen Stoffen oder Einsatzwagen mit Martinshorn in der Nähe.

ja nein

¹⁾ Quelle: Buch: *Hochsensible Menschen in der Psychotherapie*, Elaine N. Aron, Jungfermann Verlag 2014

Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben.

ja nein

Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.

ja nein

Kunst oder Musik bewegen mich tief.

ja nein

Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch allein sein möchte.

ja nein

Ich bin ein gewissenhafter Mensch.

ja nein

Ich bin schreckhaft.

ja nein

Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.

ja nein

Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).

ja nein

Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.

ja nein

Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.

ja nein

Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.

ja nein

Ich fühle mich unangenehm aufgeregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.

ja nein

Großer Hunger löst bei mir eine starke Reaktion aus, er stört nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigt meine Stimmung.

ja nein

Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.

ja nein

Ich bemerke und genieße feine Düfte und Geschmäcker, schöne Klänge oder Kunstwerke.

ja nein

Ich empfinde es als unangenehm, wenn vieles um mich herum auf einmal geschieht.

ja nein

Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, die mich aufregen oder überwältigen.

ja nein

Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.

ja nein

Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter als sonst abschneide.

ja nein

Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

ja nein

Anleitung für die Auswertung des Selbst-Test für Hochsensibilität:

Wenn Sie mehr als 14 Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel. Wenn auf Sie weniger Aussagen zutreffen, die aber dafür ganz und gar, dann können Sie sich ebenfalls mit Fug und Recht als hochsensibel bezeichnen. Kein psychologischer Test ist bombensicher.

Systemische Therapeutin
 **Sandra Cordes**

Einzel-, Paar- und Familientherapie
Teamberatung, Supervision

Im Ärztehaus
Hofstraße 71
48712 Gescher
Tel.: 02542 8799680
Mobile: 0177 5774813
Homepage: www.cordes-sandra.de
E-Mail: info@cordes-sandra.de
Termine nach Vereinbarung