

Die folgenden Fragen helfen dir zu erkennen, ob du zu den Hochsensiblen zählst oder nicht. Beantworte die Fragen bitte so spontan wie möglich und gern nach einer kleinen Meditation oder einem entspannenden Spaziergang, damit du deine Intuition antworten lassen kannst.

Schätze deine Zustimmung oder Ablehnung auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft vollkommen zu) ein.

1. Ich habe das Gefühl, schneller als andere an meine Grenzen der Belastbarkeit zu kommen. 1 _____ 10
2. Geräusche nerven mich schnell. 1 _____ 10
3. Wenn ich einen Raum betrete, spüre ich die dortige Atmosphäre intensiv. 1 _____ 10
4. Die Stimmungslage anderer nehme ich schnell wahr. 1 _____ 10
5. Geht es anderen nicht gut, fühle ich mich fast verpflichtet, ihnen Gutes zu tun. 1 _____ 10
6. Ein Tag, an dem sich ein Termin an den anderen reiht, ist für mich (auch wenn es sich um erfreuliche Termine handelt) sehr kraftraubend. Meist benötige ich am Folgetag absolute Ruhe und Terminfreiheit. 1 _____ 10
7. Große Veranstaltungen empfinde ich schnell als ermüdend. Die vielen Eindrücke erschlagen mich regelrecht. 1 _____ 10
8. Ich brauche regelmäßig Zeiten des Rückzugs und der Stille, z.B. in der Natur oder in meinem eigenen Raum. 1 _____ 10
9. In der Natur kann ich besonders gut auftanken. 1 _____ 10
10. Wenn ich das hektische, lebendige und laute Treiben in der Stadt beobachte, dann wundere ich mich, wie andere das aushalten und sogar zu genießen scheinen. 1 _____ 10
11. Wenn in meinem Team, meiner Familie oder meinen Freundeskreis eine emotionale Schieflage entsteht, spüre ich das schnell und kann es schwer aushalten. 1 _____ 10
12. In meinem Umfeld gelte ich als gute Zuhörerin / guter Zuhörer. 1 _____ 10
13. Ein harmonisches Miteinander ist mir stets sehr wichtig. 1 _____ 10
14. Konflikte wühlen mich sehr auf und klingen lange in mir nach. 1 _____ 10
15. Ich neige dazu, alles und jedes zu hinterfragen. 1 _____ 10
16. Wenn mich jemand angreift oder provokant auftritt, bin ich erst einmal sprachlos. Die passende Erwiderung fällt mir meist erst nach „einmal überschlafen“ ein. 1 _____ 10

17. Gelebte Werte, Sinnhaftigkeit , Nachhaltigkeit und ein respektvolles Miteinander sind mir für die Wahl meines Arbeitsplatzes sehr wichtig. 1 _____ 10
18. Ehrlichkeit und Authentizität sind mir wichtig. Politisches Kalkül und Vetternwirtschaft mag ich nicht. 1 _____ 10
19. Erlebnisse jeder Art klingen lange in mir nach. 1 _____ 10
20. Für mich ist es wichtig, über Erlebtes zu reflektieren und zu erspüren, was es mit mir macht bzw. was ich daraus lernen kann. 1 _____ 10
21. Ein Übermaß an Eindrücken jeglicher Art wie z.B. Geräusche, Sonne, Hitze, Kälte, Wind, Informationen, Stimmungen, Gerüche, ... erschöpft mich. 1 _____ 10
22. Es fällt mir schwer, ganz bei mir zu bleiben, wenn um mich herum hektisches Treiben herrscht. 1 _____ 10
23. Meine eigenen Bedürfnisse verliere ich im intensiven Miteinander in der Familie oder am Arbeitsplatz schnell aus den Augen. 1 _____ 10
24. Dem eigenen Rhythmus zu folgen und mir Pausen / Urlaub zu nehmen, wenn ich sie brauche, fällt mir schwer. 1 _____ 10
25. Ich setze die Bedürfnisse anderer über meine eigenen. 1 _____ 10
26. Was ich als klares, sogar hartes Gebaren und Auftreten empfinde, empfinden andere als eher zart. 1 _____ 10
27. Ich habe ein gutes Bauchgefühl und kann mich darauf verlassen. 1 _____ 10
28. Ich habe einen „sechsten Sinn“ und folge oft meinen Eingebungen. 1 _____ 10
29. Ich stehe in Verbindung mit Lichtwesen, Engeln, Naturwesen, Seelen, Ahnen u.ä. 1 _____ 10
30. Die geistige Welt ist mir näher als die irdische. 1 _____ 10
31. Ich begeistere mich für Methoden der Selbsterkenntnis. 1 _____ 10
32. Ich erforsche mich gern. 1 _____ 10
33. Ich habe schon sehr herausfordernde Situationen wie Unfälle, Schocks, Krankheit, körperliche und seelische Gewalt meistern müssen. 1 _____ 10
34. Wenn etwas für mich nicht stimmig ist, muss ich erst Klarheit schaffen, bevor ich den nächsten Schritt gehen kann. 1 _____ 10

Auswertung:

Schau, wo du deine "Kreuzchen" gesetzt hast. Hast du bei mehr als 20 Antworten zwischen 5 und 10 "Punkte" der Zustimmung vergeben, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du zu den hochsensiblen Menschen zählst.

Allerdings bergen Selbsttests auch die ein oder andere Gefahr der positiven Überhöhung der eigenen Person. ;-)

Wie du mit deiner Hochsensibilität umgehst, dich an ihren schönen Seiten erfreust und die Herausforderungen im Umgang mit ihr meisterst, liest du in meinem Blog oder erfährst du in meinen Beratungen, Jahresgruppen, Webinaren und Veranstaltungen.

*Lass es dir gute gehen & Lebe deine besondere, zarte Stärke!
Alles Liebe, deine Inga*