

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



Hallo!

Schön, dass du hier bist und dich mit deiner sensiblen Seite befasst.
Sie ist ein so großes Geschenk an dich und andere!

Die folgenden Fragen habe ich basierend auf meinen seit 2010 gesammelten Erfahrungen mit der Hochsensibilität für dich gesammelt. Mögen sie dir helfen zu erkennen, ob du zu den Hochsensiblen zählst bzw. wie hochsensibel du bist. Denn die Ausprägung der Hochsensibilität kann sehr individuell sein.

Beantworte die Fragen am besten so spontan wie möglich und gern nach einer kleinen Meditation oder einem entspannenden Spaziergang, damit du deine Intuition antworten lassen kannst.

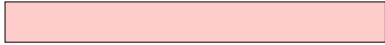
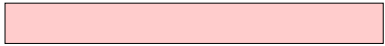
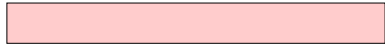

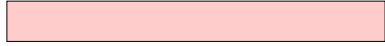

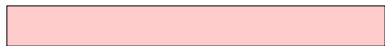

Schätze deine Zustimmung oder Ablehnung auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft vollkommen zu) ein.

Du kannst den Test ausdrucken oder gleich online ausfüllen.
Hab' viel Freude dabei!

Deine Inga

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



1. Ich habe das Gefühl, schneller als andere an meine Grenzen der Belastbarkeit zu stoßen. 
1 5 10
2. Geräusche nerven mich schnell. 
1 5 10
3. Wenn ich einen Raum betrete, spüre ich die dortige Atmosphäre intensiv. 
1 5 10
4. Die Stimmungslage anderer nehme ich schnell wahr. 
1 5 10
5. Geht es anderen nicht gut, fühle ich mich fast verpflichtet, ihnen Gutes zu tun. 
1 5 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 5 10
7. Große Veranstaltungen empfinde ich schnell als ermüdend. Die vielen Eindrücke erschlagen mich. 
1 5 10
8. Ich brauche regelmäßig Zeiten des Rückzugs und der Stille, z.B. in der Natur oder in meinem eigenen Raum. 
1 5 10

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



9. In der Natur kann ich besonders gut auftanken.



1 5 10

10. Wenn ich das hektische, lebendige und laute Treiben in der Stadt beobachte, dann wundere ich mich, wie andere das aushalten und sogar genießen können.



1 5 10

11. Wenn in meinem Team, meiner Familie oder meinem Freundeskreis eine emotionale Schieflage entsteht, spüre ich das schnell und kann es schwer aushalten.



1 5 10

12. In meinem Umfeld gelte ich als gute ZuhörerIn.



1 5 10

13. Ein harmonisches, wertschätzendes Miteinander ist mir sehr wichtig.



1 5 10

14. Konflikte wühlen mich sehr auf und klingen lange in mir nach.



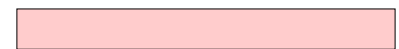
1 5 10

15. Ich neige dazu, alles und jedes zu hinterfragen.



1 5 10

16. Wenn mich jemand angreift oder provokant auftritt, bin ich erst einmal sprachlos. Die passende Erwiderung fällt mir meist erst am nächsten Tag ein.



1 5 10

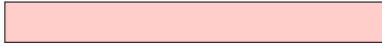

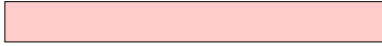
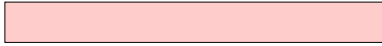
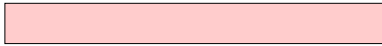
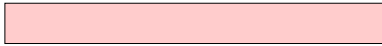
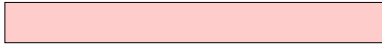
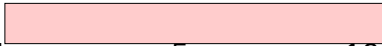
Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



17. Gelebte Werte, Sinnhaftigkeit, Nachhaltigkeit und ein respektvolles Miteinander sind mir für die Wahl meines Arbeitsplatzes sehr wichtig.
- 1 5 10
18. Ehrlichkeit und Authentizität sind mir wichtig. Politisches Kalkül und Vetternwirtschaft mag ich nicht.
- 1 5 10
19. Erlebnisse jeder Art klingen lange in mir nach.
- 1 5 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 5 10
21. Ein Übermaß an Eindrücken jeglicher Art wie z.B. Geräusche, Sonne, Hitze, Kälte, Wind, Informationen, Stimmungen, Gerüche, ... erschöpft mich.
- 1 5 10
22. Es fällt mir schwer, ganz bei mir zu bleiben, wenn um mich herum hektisches Treiben herrscht.
- 1 5 10
23. Meine eigenen Bedürfnisse verliere ich im intensiven Miteinander in der Familie oder am Arbeitsplatz schnell aus den Augen.
- 1 5 10

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



24. Dem eigenen Rhythmus zu folgen und mir Pausen / Urlaub zu nehmen, wenn ich sie brauche, ist wichtig für mich, fällt mir aber nicht immer leicht. 
- 1 5 10
25. Ich stelle die Bedürfnisse anderer oft über meine eigenen. 
- 1 5 10
26. Manchmal habe ich das Gefühl, weit über den Grenzen meiner Höflichkeit agieren zu müssen, damit mich andere in meinen Wünschen respektieren. 
- 1 5 10
27. Ich habe ein gutes Bauchgefühl, folge ihm aber noch nicht immer. 
- 1 5 10
28. Ich habe einen „sechsten Sinn“ oder Vorahnungen. 
- 1 5 10
29. Ich stehe in Verbindung mit Lichtwesen, Engeln, Naturwesen, Seelen, Ahnen u.ä. 
- 1 5 10
30. Die geistige Welt ist mir sehr nah, manchmal näher als die irdische. 
- 1 5 10
31. Ich begeistere mich für Methoden der Selbsterkenntnis. 
- 1 5 10

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



32. Ich erforsche mich gern.

1 5 10

33. Ich habe schon sehr herausfordernde Situationen wie Unfälle, Schocks, Krankheit, körperliche und seelische Gewalt meistern müssen.

1 5 10

34. Wenn etwas für mich nicht stimmig ist, muss ich erst Klarheit schaffen, bevor ich den nächsten Schritt gehen kann.

1 5 10

35. Für das Treffen von Entscheidungen brauche ich Zeit.

1 5 10

36. Ich träume viel, lebendig und bunt.

1 5 10

37. Schlaf empfinde ich als etwas sehr erholsames, deshalb schlafe ich gern und viel.

1 5 10

38. Ich habe eine rege Fantasie.

1 5 10

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



39. Ich habe ein reiches Innenleben und bin gern mit mir allein, um meine Innenwelt zu erforschen.
- 1 5 10
40. Ich bin auf meine eigene Art sehr kreativ.
- 1 5 10
41. Ich bin vielfältig interessiert und neugierig.
- 1 5 10
42. Manchmal fühle ich mich anders, fremd, wie auf dem falschen Planeten.
- 1 5 10
43. Ich habe öfter das Gefühl anders sein zu müssen, um mithalten oder dazugehören zu können.
- 1 5 10
44. Smalltalk wird mir schnell langweilig. Gespräche mit Tiefgang und offenem, ehrlichen Austausch schenken mir hingegen viel.
- 1 5 10
45. Ich mag Schönes und Ästhetisches.
- 1 5 10
46. Bei der Auswahl meiner Kleidung lege ich Wert auf weiche, atmungsaktive Stoffe und einen passenden Schnitt, damit nichts kratzt, reibt oder zwick.
- 1 5 10

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



47. Ich habe einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und kann schlecht damit umgehen, wenn ein Mensch, ein Tier oder eine Pflanze schlecht behandelt wird.
- 1 5 10
48. Ich spüre es, wenn etwas mit Liebe gekocht, gestaltet oder eingerichtet wurde.
- 1 5 10
49. Meine Gefühlswelt ist sehr bunt. Gefühle sind sehr intensiv, manchmal auch überwältigend für mich.
- 1 5 10
50. Ich mag Ordnung. Ordnung und Struktur im Innen wie im Außen geben mir Halt.
- 1 5 10
51. Ich habe hohe Ansprüche an mich und andere.
- 1 5 10
52. Ich neige zum Perfektionismus.
- 1 5 10
53. Ich fühle mich schnell verantwortlich für das Gelingen von Projekten oder das Wohlergehen anderer.
- 1 5 10

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?

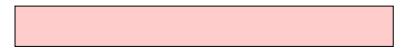


54. Was ich sage, hat Hand und Fuß
und ist für mich verbindlich.



1 5 10

55. Ich finde es irritierend, wenn sich andere
nicht an ihre Versprechen halten
oder sich an Gesagtes nicht erinnern.



1 5 10

Selbsttest – Bin ich hochsensibel?



Auswertung:

Vorab sei angemerkt, dass dieser Selbsttest eine Momentaufnahme ist. Er gibt dir Auskunft darüber, wie du deine (Hoch-) Sensibilität *jetzt* gerade wahrnimmst.

Selbsttests können natürlich nicht den Anspruch absoluter Neutralität und Gewissheit erfüllen, denn sie verleiten dann und wann zur positiven Überhöhung der eigenen Person oder zur „Untertreibung“, je nachdem aus welchem Blickwinkel du dich betrachtest. ;-)

Dennoch kann dir dieser Test eine Orientierungshilfe schenken. So wertest du ihn aus: Hast du bei mehr als der Hälfte deiner Antworten zwischen 1 und 5 „Punkte“ vergeben, dann zählst du auf jeden Fall zu den sensiblen Menschen mit einer starken Tendenz zur Hochsensibilität.

Je weiter die Mehrzahl deiner Antworten in Richtung 5 „Punkte“ und mehr tendieren, desto ausgeprägter ist deine Hochsensibilität.

Lass uns gemeinsam noch konkreter werden

Gerne unterstütze ich dich dabei, deine Erkenntnisse aus dem Test besser einzuordnen. Lass uns miteinander schauen, wie du deinen Alltag noch entspannter und erfüllter gestaltest. Wie du deine besonderen Gaben noch besser einsetzt. Wie du überwältigende Situationen besser meisterst, dich leichter regenerierst, seltener in die Erschöpfung oder Überreizung rutschst.

Gerne schenke ich dir vertiefende Impulse, die ich mithilfe meiner Hellsinne für dich erspüre – von Herz zu Herz und Seele zu Seele.



[Vereinbare hier ein kostenfreies Orientierungs-Telefonat mit mir.](#)

Alles Liebe, deine Inga