

Test Hochsensibilität nach Elaine Aron

1	Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke	<input type="checkbox"/>
2	Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt	<input type="checkbox"/>
3	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich	<input type="checkbox"/>
4	Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz	<input type="checkbox"/>
5	Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann	<input type="checkbox"/>
6	Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen	<input type="checkbox"/>
7	Ich fühle mich schnell überwältigt von starken Gerüchen, grellem Licht, lauten Geräuschen, rauhen Stoffen auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Umgebung	<input type="checkbox"/>
8	Ich besitze ein vielschichtiges Innenleben	<input type="checkbox"/>
9	Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen	<input type="checkbox"/>
10	Kunstvolle Musik bewegt mich tief	<input type="checkbox"/>
11	Manchmal liegen meine Nerven so blank, dass ich nur noch alleine sein möchte	<input type="checkbox"/>
12	Ich bin ein gewissenhafter Mensch	<input type="checkbox"/>
13	Ich bin schreckhaft	<input type="checkbox"/>
14	Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss	<input type="checkbox"/>
15	Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als andere was nötig ist, damit sie sich in dieser Umgebung wohlfühlen	<input type="checkbox"/>
16	Ich werde ärgerlich, wenn jemand von mir erwartet zu viele Dinge gleichzeitig zu tun	<input type="checkbox"/>
17	Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen	<input type="checkbox"/>

18	Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich	<input type="checkbox"/>
19	Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt	<input type="checkbox"/>
20	Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung	<input type="checkbox"/>
21	Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig	<input type="checkbox"/>
22	Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke	<input type="checkbox"/>
23	Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss	<input type="checkbox"/>
24	Für mich ist es sehr wichtig, dass ich mein Leben so organisiere, dass ich Dinge oder Situationen vermeide, die mich ärgern oder überfordern	<input type="checkbox"/>
25	Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich	<input type="checkbox"/>
26	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 abschneide, als ich eigentlich könnte	<input type="checkbox"/>
27	Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen	<input type="checkbox"/>

Beantworten Sie die Fragen einfach so gut Du kannst. Antworte auch mit „ja“, wenn eine Frage mit Einschränkung zutrifft oder in der Vergangenheit zutreffen hat.

Ergebnis:

Wenn Du mehr als 14 Aussagen als zutreffende markiert hast, bist du wahrscheinlich hochsensibel. Sollte die Anzahl geringer sein, die angekreuzten Aussagen aber in extremer Weise zutreffen, so könntest du ebenfalls zum Kreis der hochsensiblen Menschen zählen.

Quelle: Elaine N. Aron. Original auf ihrer Website unter:

<https://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>