

Bin ich feinfühlig/hochsensibel?

FRAGEBOGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Inspiziert von Elaine Aron, der »Mutter« der Hochsensibilitäts-Forschung.

Dieser Fragebogen soll dich dabei unterstützen, herauszufinden, ob du feinfühlig/hochsensibel sein könntest. Beantworte alle Aussagen am besten spontan und ehrlich, ohne groß darüber nachzudenken. Kreuze »wahr« an, wenn es zu einem gewissen Teil auf jeden Fall auf dich zutrifft. Wähle »falsch«, wenn es nicht oder eher weniger auf dich zutrifft.

		WAHR	FALSCH
1	Ich kann auch Unausgesprochenes, Stimmungen und feine Nuancen in meinem Umfeld wahrnehmen.	☐	☐
2	Die Stimmung anderer beeinflusst mich.	☐	☐
3	Ich bin eher schmerzempfindlich.	☐	☐
4	Ich habe ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Ruhe, nach Alleinsein.	☐	☐
5	Ich fühle mich schnell überfordert von lauten Geräuschen, Gerüchen und grellen Lichtern.	☐	☐
6	Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben und Fantasie.	☐	☐
7	Kaffee oder Alkohol wirken eher stark bei mir.	☐	☐
8	Lautstärke, Trubel und viele Menschen machen mich nervös.	☐	☐
9	Musik und Kunst berühren mich sehr – ich kann vollkommen in einem Lied oder einem Kunstwerk versinken.	☐	☐
10	Ich würde mich als kreativ bezeichnen. Es ist mir wichtig, meine Kreativität auch zum Ausdruck zu bringen.	☐	☐
11	Als ich jünger war, wurde ich eher als »empfindlich« oder schüchtern wahrgenommen.	☐	☐
12	Ich nehme meine Mitmenschen und meine Umgebung sehr bewusst und aufmerksam wahr – ich »scanne« alles.	☐	☐
13	Ich bin eher schreckhaft, vor allem bei Geräuschen.	☐	☐
14	Ich fühle mich schnell gestresst, wenn ich innerhalb kürzester Zeit oder in einer vorgegebenen Zeit viel erledigen muss.	☐	☐
15	Wenn sich ein Mitmensch an einem Ort körperlich unwohl fühlt, weiß ich, was man ändern kann, damit er oder sie sich wohler fühlt (z. B. Licht dimmen, Radio ausschalten).	☐	☐
16	Ich werde eher schnell genervt oder wütend, wenn zu viele Menschen gleichzeitig etwas von mir wollen oder ich zu viele Dinge gleichzeitig erledigen muss.	☐	☐

		WAHR	FALSCH
17	Ich strenge mich sehr an, um nichts zu vergessen und keine Fehler zu machen.	☐	☐
18	Ich mag keine gewalttätigen Filme oder Serien.	☐	☐
19	Wenn ich hungrig bin, kann ich an nichts anderes mehr denken und mich nicht mehr konzentrieren.	☐	☐
20	Zu viele Veränderungen innerhalb kurzer Zeit fühlen sich nicht gut an und geben mir das Gefühl, keine Luft mehr zum Atmen und »Verdauen« zu haben.	☐	☐
21	Meine Sinne sind sehr fein eingestellt – ich nehme Gerüche, Geräusche, Farben, Musik und Kunst sehr intensiv wahr.	☐	☐
22	Wenn ich bei einer Aufgabe beobachtet werde, fühle ich mich unwohl und neige zu Fehlern, die mir allein nicht passieren würden.	☐	☐
23	Nach vollen Tagen oder vielen Begegnungen brauche ich länger als andere, um wieder bei mir anzukommen.	☐	☐
24	Kritik trifft mich tiefer und beschäftigt mich länger, als ich nach außen zeige.	☐	☐
25	Ich denke über Dinge sehr gründlich nach und wäge lange ab, bevor ich entscheide.	☐	☐
26	Enge Kleidung, Etiketten oder kratzige Stoffe auf der Haut kann ich schlecht ausblenden.	☐	☐
27	Ich merke sofort, wenn in einem Raum Spannung liegt – auch wenn niemand etwas sagt.	☐	☐

AUSWERTUNG

Hast du 14 oder mehr Aussagen mit »wahr« beantwortet, giltst du als sehr wahrscheinlich feinfühlig. Das ist kein Etikett, das du dir ab jetzt anheften musst, sondern soll dir eine erste Orientierung bzw. eine Einstiegstür in eine neue Welt bieten.

DEIN NÄCHSTER KLEINER SCHRITT

Das ist erst der Anfang.

Lerne, wie du auch in anstrengenden und überfordernden Situationen ruhiger bleiben kannst und schneller wieder zu dir zurückfindest.

Wie das aussehen kann, zeige ich dir in meinem Notfallkoffer für ein Leben als feinfühligster Mensch. Ich teile kostenlos meine 7 wirksamsten Übungen für Momente oder Zeiten der Überforderung mit dir. Verfügbar als PDF, Audio oder PDF & Audio.

Mein Geschenk für dich: Hol dir deinen »Notfallkoffer«