

Bist Du hochsensibel?

**Beantworte die Testfragen für Dich
mit JA oder NEIN.**

In Anlehnung an den Original-Test
von Elaine N. Aron





Testfragen

1. Feinheiten um mich herum nehme ich stärker wahr als andere.
2. Die Stimmungen und Launen anderer berühren mich als wären es meine eigenen.
3. Ich scheine körperlichen Schmerz intensiver wahrzunehmen als andere.
4. Nach einem stressigen Tag ziehe ich mich am liebsten alleine zurück.
5. Ein Kaffee zu viel kann bei mir zu Überreiztheit führen.
6. Ich fühle mich rasch überfordert und habe das Gefühl, andere nehmen das Leben viel leichter als ich.
7. Ich fühle mich von klein auf „anders“ und reagiere schnell überreizt.
8. Ich fühle mich durch laute Geräusche, starke Gerüche oder grelles Licht besonders leicht gestört.



Testfragen

9. Ich spüre die Stimmungen anderer bzw. die Stimmung in einem Raum.
10. Ich habe eine kleinere Komfortzone als andere und bin daher kein Freund von Veränderungen.
11. Hungergefühle lassen mich unleidlich und zur „Diva“ werden.
12. Ich habe ein sehr komplexes Innenleben.
13. Schöne Musik und Kunst können mich tief bewegen.
14. Ich bin sehr gewissenhaft, bis hin zum Perfektionismus.
15. Ich bin schreckhafter als andere.
16. Wenn ich in kurzer Zeit vieles gleichzeitig erledigen soll, werde ich unruhig.
17. Ich bemühe mich sehr, nichts zu vergessen und keine Fehler zu machen.
18. Serien oder Filme mit Gewaltszenen vermeide ich tunlichst.



Testfragen

19. Auf Menschenmengen oder chaotische Situationen reagiere ich rasch gereizt.
20. Ich erfasse rasch die Stimmungen anderer und bin oft versucht, für Harmonie zu sorgen.
21. Ich achte darauf, aufregende oder überfordernde Situationen im Vorfeld zu meiden.
22. Wenn ich bei einer Tätigkeit beobachtet werde, erledige ich diese schlechter als ich es eigentlich könnte.
23. Als Kind wurde ich von meinen Eltern oder PädagogInnen häufig als schüchtern bezeichnet.
24. Längst Vergangenes hallt lange in mir nach und wird wieder und wieder durchgekaut.
25. Reisen scheint mich mehr anzustrengen als andere.



Auswertung

Wenn Du öfter als 12x mit „Ja“ geantwortet hast, gehörst du wahrscheinlich zu den 15-20% der hochsensiblen Menschen dieser Welt.

Doch auch wenn nur wenige der Aussagen auf Dich zutreffen, diese dafür umso stärker, kann es sein, dass Du hochsensibel bist.

Kein Test ist so genau, dass Du Dein Leben danach ausrichten solltest.

Er kann Dir jedoch als Orientierung dienen und Verständnis bzw. Bewusstsein über Dich selbst bringen.

Ein paar Infos & Fakten zu diesem Wesenszug

Hochsensibilität ist...

- ein Wesenszug - keine Krankheit oder Diagnose
- eine neurologische Normvariante
- seit jeher im Menschen- und Tierreich vorhanden
- Hochsensible nehmen mehr wahr und sind daher schneller überfordert und überreizt
- Hormone spielen eine große Rolle: häufigerer Adrenalinausstoß & vermehrte Cortisolbildung bei gleichzeitig langsamerem Abbau dieser Stresshormone > HS benötigen mehr Ruhe und längere Regenerationsphasen
- Unterscheidung: Sensorisch, emotional oder kognitiv sensibel?
- Hochsensibilität (intensive Wahrnehmung mit den 5 Sinnen) versus Hochsensitivität („Übersinne“, 6. & 7. Sinn) – fließender Übergang zwischen erstem und letzterem





Du möchtest Dich gerne begleiten lassen?

- Du hast festgestellt, dass auch Du zu den hochsensiblen Menschen dieser Welt gehörst und fragst Dich, was Du nun mit dieser Erkenntnis anfangen sollst?
- Du möchtest mehr zum Umgang mit diesem feinfühligem Wesenszug erfahren?
- Du möchtest herausfinden, wie Du Dich ein Stück weit schützen kannst, wenn schon der Filter fehlt, um so manches auszublenden?
- Du möchtest herausfinden, wo genau DEINE individuellen Stärken in diesem Feingespür liegen?

Dann kontaktiere mich! Ich begleite Dich gerne auf diesem Weg 😊

*Wer die Sanftmut als Schwäche sieht,
verkennt ihren Mut...*

Ernst R. Hauschka



Herzensraum-Coaching

Mag. Nicole Riederer

Coach, Trainerin, Lebens- & Sozialberaterin

Langobardenstraße 176/2/8, 1220 Wien

+43 650 968 68 94

office@herzensraum-coaching.at

www.herzensraum-coaching.at

