

Ein Selbsttest nach Elaine N. Aron

Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke leicht überwältigt.	Ja	Nein
Ich scheine Feinheiten in meiner Umgebung wahrzunehmen.	Ja	Nein
Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.	Ja	Nein
Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.	Ja	Nein
Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder ins Bett, in einen abgedunkelten Raum oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein kann und mich von den Reizen erholen kann.	Ja	Nein
Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.	Ja	Nein
Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grellen Lichtern, starken Gerüchen oder Einsatzwagen mit Martinshorn.	Ja	Nein
Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben.	Ja	Nein
Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.	Ja	Nein
Kunst oder Musik bewegen mich tief.	Ja	Nein
Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch allein sein möchte.	Ja	Nein
Ich bin ein gewissenhafter Mensch.	Ja	Nein
Ich bin schreckhaft.	Ja	Nein
Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.	Ja	Nein
Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (z. B. durch eine Veränderung der Beleuchtung oder Sitzordnung).	Ja	Nein
Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.	Ja	Nein
Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.	Ja	Nein
Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.	Ja	Nein
Ich fühle mich unangenehm aufgeregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.	Ja	Nein
Großer Hunger löst bei mir eine starke Reaktion aus, er stört nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigt meine Stimmung.	Ja	Nein
Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.	Ja	Nein
Ich bemerke und genieße feine Düfte und Geschmacksrichtungen, schöne Klänge und Kunstwerke.	Ja	Nein
Ich empfinde es als unangenehm, wenn vieles um mich herum auf einmal geschieht.	Ja	Nein
Für mich ist es wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, die mich aufregen oder überwältigen.	Ja	Nein
Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.	Ja	Nein
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 als sonst abschneide.	Ja	Nein
Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.	Ja	Nein

Wenn Sie mehr als 14 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel. Jedoch ist kein psychologischer Test so treffsicher, dass er einen Menschen vollkommen beschreiben kann. Zudem sollte niemand sein Leben nach einem Test ausrichten.

Wenn auf Sie weniger Aussagen zutreffen, die aber dafür ganz und gar, dann können Sie sich ebenfalls mit Fug und Recht als hochsensibel bezeichnen, besonders, wenn Sie ein Mann sind.

Man sollte sein Testergebnis immer als ein Puzzlesteinchen im großen Ganzen betrachten und nicht jede Antwort auf die Goldwaage legen. Auch innerhalb der Hochsensiblen gibt es ein breit gefächertes Spektrum.

Denken Sie bei den Tipps an ein schönes großes Buffet:

Ich lade Sie ein, das zu probieren, was Ihnen schmackhaft erscheint. Sie dürfen links liegen lassen, was Ihnen nicht mundet. Alle Häppchen lassen sich auch kombinieren und durcheinander mischen.

Ganz wichtig: Bitte nicht das gesamte Buffet leer essen, denn dann wird das nichts mit der Bekömmlichkeit und Ihrem reizarmem Stoffwechsel. Es ist sinnvoll, maximal zwei Themen gleichzeitig zu bearbeiten und zu üben, wenn Sie aktiv etwas verändern wollen.



Suchen Sie noch mehr Ideen, wie sie die Reizüberflutung eindämmen können, stöbern Sie bei mir im Blog oder lesen Sie mein Buch „Hochsensibel durch den Tag“.