



## Bin ich hochsensibel?

- Ich nehme die kleinsten Feinheiten um mich herum wahr
- Launen anderer stecken mich schnell an
- Ich bin sehr schmerzempfindlich
- Koffein, Teein und Medikamente wirken sich auf mich stärker aus, als auf andere
- Laute Geräusche sind für mich schwer auszuhalten
- Ich brauche viel Rückzugsmöglichkeiten, wenn es stressig ist
- Sinneseindrücke überwältigen mich schnell
- Durch Hunger wird meine Laune und Konzentration schwer beeinträchtigt
- Es macht mich nervös, wenn ich Druck verspüre
- Auf Gerüche und Geschmäcker reagiere ich sehr stark
- Helles Licht und Helligkeitsunterschiede sind für meine Augen sehr anstrengend
- Körperlich engsitzende Kleidung oder allgemein körperliche Einengung sind für mich unangenehm
- Ich mag es nicht, mich mit anderen Menschen zu messen z. B. Wettbewerbe
- Ich reagiere auf künstliche Zusatzstoffe leicht allergisch
- Zeit für mich alleine ist ein absolutes Muss, um mich von den Reizen um mich herum erholen zu können
- Filme mit Gewalt kann ich nicht ansehen
- Gleichzeitig viel zu erledigen nervt mich immens
- Ich kann schon mal sehr gereizt reagieren, wenn um mich herum zu viel los ist
- Musik und Kunst können mich sehr tief berühren
- Ich bin leicht schreckhaft
- Fehler zu machen, ist mir sehr unangenehm
- Bei Veränderungen ist es schwer für mich, mich darauf einzustellen
- Menschenansammlungen mag ich nicht so gerne

Hast du mehrere Aussagen mit einem Ja beantworten können? Dann kann es sein, dass du hochsensibel bist. Dies hier ist nur eine grobe Einschätzung für dich. Es gibt allerdings auch andere Dispositionen, die sich ähnlich wie Hochsensibilität ausdrücken können z. B. durch ein Trauma oder andere außergewöhnliche Belastungen (Trennung, berufliche bzw. emotionale Überlastung)