

## BIST DU HOCEMPATHISCH? NACH ANITA MOORJANIS TEST „Are You an Empath?“

Beantworte folgende Sätze mit JA oder NEIN:

		JA	NEIN
1.	Weil Du den Schmerz anderer Menschen fühlst (möglicherweise mehr, als sie ihn selbst fühlen), hast Du Angst ihre Gefühle zu verletzen, sie zu enttäuschen oder sie im Stich zu lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Du bist bereit die volle Verantwortung für deine Taten zu übernehmen, mitunter bis zu dem Punkt, dass Du Schuld für etwas auf Dich nimmst, das Du nicht verschuldet hast.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Du bist durch Andere leicht zu manipulieren und Du fühlst dich oft ausgenutzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Es fällt Dir schwer Komplimente, Geschenke, Dienste oder Nettigkeiten von Anderen anzunehmen. Du fühlst dich dann verpflichtet, diese sofort zu erwidern oder zurückzugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Du bist gegenüber anderen Menschen sehr mitfühlend und in Bezug auf ihre Schwächen, Unsicherheiten und Fehlern tolerant. Du behandelst Menschen mit Freundlichkeit, ob Sie es verdient haben oder nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Du verstehst Andere besser, als sie sich selbst, weshalb diese Menschen mit all Ihren Sorgen und Schwierigkeiten zu Dir kommen. Auch wenn Dich das runterziehen könnte, wendest Du dich nicht ab, weil Du ihren Schmerz fühlst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Du bist sehr intuitiv und weißt bestimmte Dinge einfach, ohne dass sie Dir vorher erzählt wurden. Hierbei handelt es sich um tiefes Wissen, nicht nur eine bloße Ahnung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Du kannst sofort erkennen, wenn jemand etwas sagt, jedoch etwas völlig anderes meint.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Du gehst mit Menschen und mit der Erde sanft und behutsam um.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Heilkünste jeglicher Form ziehen dich an, ganzheitliche Therapiemethoden eingeschlossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Du strebst danach (gesellschaftlichen) Außenseitern beizustehen und bist sehr schnell darin diese in einer Gruppe oder in einem Raum auszumachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Du hast Schwierigkeiten Second Hand Kleidung zu tragen, weil Du die Energie der vorherigen Eigentümer/innen fühlen kannst. Du fühlst dich in dieser Kleidung einfach nicht Du selbst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Du liebst Tagträume. Deine innere Welt ist tiefgründig und vielschichtig. Du bist hochkreativ, ein/e Visionär/in und Du brauchst viel Raum für Deine Kreativität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Du findest Routinen, Rollenbilder und Kontrolle extrem einengend und liebst die Freiheit Dein eigenes Ding zu Deiner Zeit zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Alles Metaphysische und Spirituelle findest Du anziehend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Du bist sehr dienstleistungsorientiert. Anderen zu helfen, macht Dir großen Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Du bist sehr an persönlichem Wachstum und Selbsthilfe interessiert. Du willst Dich entwickeln. Du willst lernen. Du willst wachsen. Du willst Dich nicht nur selbst weiterentwickeln, sondern siehst auch einen großen Anteil darin, Menschlichkeit zu entwickeln und Menschen dabei zu helfen, sich selbst weiter zu entwickeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Wenn Du dich an bestimmten geografischen Orten oder Plätzen befindest, wie zum Beispiel heiligen Stätten, (unmarkierten) Schlachtfeldern oder dem Wohnort einer historischen Figur, wirst Du manchmal von den Gefühlen derer überflutet, die lange vor Dir dort waren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	In der Natur zu sein, bringt Dir tiefen Frieden und ein Gefühl von Stille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Du hast eine große Affinität zu Pflanzen. Du weißt einfach, was eine Pflanze braucht, auch ohne sichtbare Anzeichen – bestimmte Nährstoffe, Wasser, den Umzug an einen besseren Standort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		JA	NEIN
21.	Du spürst die Energie von Lebensmitteln und weißt, ob sie Dir Energie geben oder dich auslaugen werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Du hast eine tiefe Verbindung mit Tieren. Sie werden quasi von Dir angezogen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Du hast schon immer damit gekämpft dich an die Gesellschaft oder die Welt anzupassen. Vieles von dem, was Du im Leben und um dich herum wahrnimmst, kommt Dir vor wie ein „falscher Film“, der weder von Dir handelt noch etwas mit Dir zu tun hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Wenn Du dich in der Nähe eines Menschen befindest, dem es nicht gut geht., fühlst Du selbst die Symptome: Schwindel, Kopfschmerzen, innere Kälte – egal was. Und oft geht es den Menschen besser, wenn sie wieder gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Du hast Schwierigkeiten Dich zu entspannen, wenn andere Menschen um dich herum sind. Du kannst Dich nicht ganz hingeben oder gehen lassen. Du hast das Bedürfnis nach Alleinsein und nach einem Rückzugsraum, um Dich von den Energien der Anderen zu befreien. Es stresst Dich, wenn Du diesen Raum nicht hast.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Überfüllte Plätze, wie große Einkaufszentren/Shopping Malls, sind für Dich besonders schwierig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Während andere fühlen, dass Musik laut sein müsse, um sie zu erleben, fühlt sich das für Dich wie der heftigste Angriff auf Deine Nerven an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Wenn Du neben jemandem stehst – egal wem, egal wo – hältst Du ihre Gedanken fälschlicherweise manchmal für Deine eigenen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	Wenn Du mit jemandem sprichst und Dich bemüht ihn/sie zu verstehen, gehst Du im Denkprozess dieser Person verloren. Dabei verlierst Du auch den Überblick über Deine eigenen Gedankengänge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	Manchmal wirst Du von Gefühlen überwältigt, von denen Du weißt, dass sie nicht Deine eigenen sind. Du bist unterwegs, an sich gut bei Dir und ZACK! Wirst Du plötzlich von einer Welle der Traurigkeit überrollt, fühlst Dich auf einen Schlag unglaublich irritiert oder Dich überkommt eine Welle der Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	Weil Du die Energien aufnimmst, die anderen Menschen oder auch dem Planeten passieren, fühlst Du viel eher Angst, Sorgen und Anspannung. Oft kann die kleinste Sache Dich Angst, Sorgen, Überwältigung oder Stress fühlen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Beängstigende, traurige oder deprimierende Filme oder Bücher sind für Dich schwer auszuhalten. Du kannst von ihnen körperlich krank werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	Du kannst schnell von <u>allem</u> abgelenkt werden, einfach weil Du <u>alles</u> wahrnimmst. Es fällt Dir schwer Dich im Klassenzimmer, während eines Meetings oder auf einer Party zu konzentrieren. Du würdest nie in ein Café oder einen Coffee Shop gehen, um dort einen Artikel zu schreiben, die letzten Feinheiten eines Projekts auszuarbeiten oder Deinen Blog herauszugeben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	Du fühlst Dich oft emotional und körperlich erschöpft. Du hast acht Stunden geschlafen, genügend Wasser getrunken, hast im Moment keine emotionalen Themen, die Dir zu schaffen machen und willst trotzdem nur eins: Dich hinlegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dieser Test dient der Annäherung an Dein möglicherweise hochempathisches Wesen als High Sensitive (Hochsensibler Mensch).