

## TEST AUF HOCHSENSIBILITÄT NACH ELAINE N. ARON (www.hsperson.com)

Kreuze an, was für Dich zutrifft:

1.	Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke leicht überwältigt.	<input type="checkbox"/>
2.	Anscheinend habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.	<input type="checkbox"/>
3.	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.	<input type="checkbox"/>
4.	Ich reagiere sehr empfindlich auf körperlichen Schmerz.	<input type="checkbox"/>
5.	Es gibt Tage an denen so viel los ist, dass ich das Bedürfnis habe, mich zurückzuziehen – entweder ins Bett, in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich eine Zeit für mich allein sein kann, um mich von den Anregungen/Reizeinflüssen zu erholen.	<input type="checkbox"/>
6.	Auf die Wirkung von Koffein reagiere ich besonders heftig.	<input type="checkbox"/>
7.	Ich fühle mich von Dingen, wie grellem Licht, starken Gerüchen, groben Textilien auf meiner Haut oder Sirenen in meiner Nähe schnell überwältigt.	<input type="checkbox"/>
8.	Ich besitze ein reiches, vielfältiges und komplexes Innenleben.	<input type="checkbox"/>
9.	Laute Geräusche sind mir sehr unangenehm.	<input type="checkbox"/>
10.	Kunst und Musik können mich tief berühren.	<input type="checkbox"/>
11.	Ich bin gewissenhaft.	<input type="checkbox"/>
12.	Ich bin schreckhaft.	<input type="checkbox"/>
13.	Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.	<input type="checkbox"/>
14.	Wenn Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, spüre ich meist vor allen anderen, was notwendig ist, um wieder Behaglichkeit herzustellen (das Licht ändern, den Platz wechseln).	<input type="checkbox"/>
15.	Ich ärgere mich, wenn Menschen mich dazu bringen wollen, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.	<input type="checkbox"/>
16.	Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.	<input type="checkbox"/>
17.	Ich kann Gewaltszenen in Filmen und TV Shows nicht aushalten und meide sie deshalb.	<input type="checkbox"/>
18.	Ich bin innerlich unangenehm aufgeregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.	<input type="checkbox"/>
19.	Wenn ich sehr hungrig bin, erzeugt das in mir ein starkes Unwohlsein, was meine Konzentration und meine Stimmung beeinträchtigt.	<input type="checkbox"/>
20.	Veränderungen in meinem Leben wühlen mich sehr auf.	<input type="checkbox"/>
21.	Ich bemerke und genieße ausgefallene oder feine Düfte, Geschmäcker, Klänge und Kunst.	<input type="checkbox"/>
22.	Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.	<input type="checkbox"/>
23.	Es hat für mich höchste Priorität mein Leben so zu gestalten, dass ich Situationen meide, die mich aufbringen oder überwältigen könnten.	<input type="checkbox"/>
24.	Intensive Reize, wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich.	<input type="checkbox"/>
25.	Wenn ich mit Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und zittrig, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.	<input type="checkbox"/>
26.	Als Kind haben meine Eltern und Lehrer/Lehrerinnen mich als sensibel oder schüchtern angesehen.	<input type="checkbox"/>

Wenn Du mehr als 13 Aussagen als zutreffend markiert hast, bist Du wahrscheinlich hochsensibel. Sollte die Zahl zwar geringer sein, die betreffenden Aussagen aber in extremem Maße zutreffen, so könntest Du ebenfalls zu den Menschen gehören, die eine hohe Sensitivität als Persönlichkeitsmerkmal haben.