



Test – Bin ich Hochsensibel?

Von der Besonderheit HSP zur Stärke

Zunächst können Sie an dieser Stelle für sich selbst klären, ob Sie zum Kreis der Hochsensiblen Menschen gehören. Hier sei anzumerken, dass es durchaus sein kann, dass Sie z.B. sehr stark auf Lärm oder Geräusche reagieren, auf grelles Licht wiederum nicht. Machen Sie hier den Test, dieser beinhaltet 30x Aussagen. Bitte notieren Sie die Punktzahl wie folgt:

Trifft gar nicht zu = 1 Punkt

Trifft eher nicht zu = 2 Punkte

Trifft eher zu = 3 Punkte

Trifft voll zu = 4 Punkte

- Ich bin ungern an Orten mit Hektik und großer Lautstärke.
- Der Umgang mit Menschen, insbesondere in Gruppen, kostet mich oft viel Energie.
- Häufig bin ich gerne allein.
- Im Gespräch mit Menschen spüre ich schnell, wenn ihr Gesagtes mit ihren Gefühlen nicht übereinstimmt.
- Stimmungen anderer nehme ich nicht nur eindeutig wahr, sie beeinflussen mich oftmals.
- Ich schwanke in meinen eigenen Stimmungen stark.
- Ich habe einen stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.
- Ich bin sehr gewissenhaft und/oder akribisch.
- Ich reagiere empfindlich auf sehr helles oder grelles Licht.
- Ich bin sehr kreativ.
- Mit Lügen kann ich sehr schlecht umgehen.
- Ich bin tendenziell zu gutgläubig.
- Ich fühle mich oft für Geschehnisse verantwortlich.
- Ich fühle mich Situationen oft hilflos ausgeliefert.
- Meine Familie und Freunde verstehen mich oft nicht.



Sandra Ganz – Heilpraktikerin Psychotherapie
Draisstrasse 1, 69502 Hemsbach
Tel: 0151 – 2001 6006
Mail: ganz-heitlich@web.de
www.sandra-ganz.de

- Ich fühle mich von Ärzten unverstanden.
- Wenn mich Kleidung einengt, fühle ich mich schnell unwohl.
- Ich reagiere stark auf Koffein.
- Ich habe einen feinen Geschmacks- und/oder Geruchssinn.
- Bestimmte Konsistenzen von Essen mag ich nicht.
- Ich bin motorisch unruhig und ständig in Bewegung.
- Neue oder unbekannte Situationen beunruhigen mich.
- Ich habe eine hohe Schmerzempfindlichkeit.
- Ich habe viel Phantasie und hänge oft Träumen nach.
- Ich kann mir Gesprochenes und/oder Wahrnehmungen über einen sehr langen Zeitraum merken.
- Ich habe schon einmal daran gedacht, hochbegabt zu sein.
- Ich habe schon einmal daran gedacht, an ADHS erkrankt zu sein.
- Ich kann das Denken nicht „abstellen“, oftmals jagen ganze Gedankenketten durch meinen Kopf.
- Mehrere gleichzeitig zu erledigende Aufgaben sind für mich eine Herausforderung.
- Ich habe einen besonderen Zugang zur Natur, Musik oder Kunst.



Sandra Ganz – Heilpraktikerin Psychotherapie
Draisstrasse 1, 69502 Hemsbach
Tel: 0151 – 2001 6006
Mail: ganz-heitlich@web.de
www.sandra-ganz.de

Auswertung

30-45 Punkte:

Sie sind mit großer Wahrscheinlichkeit nicht hochsensibel. Nun haben Sie einen Einblick in die Welt der Hochsensiblen Menschen erhalten und können dadurch im Umgang mit hochsensiblen Verwandten, Freunden oder Ihrem Partner seine oder ihre individuellen Talente, Fähigkeiten und Belastungsgrenzen besser respektieren.

46-66 Punkte:

Sie haben einige Fragen im Test als eher oder sogar voll zutreffend beantwortet. Überwiegend haben Sie die Fragen verneint, jedoch sind ein paar auch mit voll zutreffend beantwortet. Es spricht einiges dafür, dass Sie nicht hochsensibel bist. Dies ist allerdings nur ein erster Anhalt. Bitte reflektieren Sie Ihre eigene Wahrnehmungen und Empfindungen, denn möglicherweise sind Sie eine einfühlsame und sensitive Person, die hin und wieder ihre reizarmen Auszeiten braucht, nicht aber die besondere Achtsamkeit eines hochsensiblen Menschen.

67-95 Punkte:

Sie sind mit einiger Wahrscheinlichkeit ein hochsensibler Mensch. Verschiedene wiederkehrende Merkmale hochsensibler Personen haben Sie bejaht. Das innere Erleben und die Empfindungen stellen Sie dabei nicht auf allen Ebenen gleichermaßen reizintensiv fest. Das ist nicht ungewöhnlich, denn Ihre Sensibilität ist in einigen Bereichen stärker ausgeprägt als in anderen. Umso wichtiger ist die Kenntnis Ihrer individuellen Fähigkeiten, Talente und vor allem auch deiner Belastungsgrenzen kennenzulernen und zu beachten. Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und setzen Sie im Hinblick auf Reize gezielt Ihre Grenzen.

96-120 Punkte:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie ein hochsensibler Mensch sind. Ihre Sensibilität beschränkt sich nicht auf einzelne Bereiche und Sie nehmen vielfältige Reize intensiver wahr und Ihre Verarbeitung ist auf mehreren Gebieten eine Besonderheit. Vielleicht liegen für Sie genau darin große Herausforderungen in Ihrer Sensibilität eine gute Balance zwischen Ihren Talenten, Empfindungen und Belastbarkeitsgrenzen zu finden. Geben Sie sich ausreichend Ruhepausen und setzen Sie klare Grenzen.

Sollten Sie hier Unterstützung benötigen, so stehe ich Ihnen durch meine jahrelangen Erfahrungen als HSP'lerin durch meine Ausbildungen im Bereich Coaching und als Heilpraktikerin Psychotherapie kompetent zur Seite.