



## TEST

### Ist mein Kind hochsensibel? - Wie erkenne ich, ob mein Kind hochsensibel ist?

#### Der nachfolgende Test ist der Originaltest von Elaine N. Aron

Beantworten Sie jede Frage so gut Sie können. Antworten Sie mit **JA**, wenn die Aussage genau oder zumindest mit Einschränkungen auf Ihr Kind zutrifft oder in der Vergangenheit längerfristig zutroffen hat. Antworten Sie mit **NEIN**, wenn die Aussage weniger oder gar nicht auf Ihr Kind zutrifft oder zutroffen hat.

1. Mein Kind erschrickt leicht.
2. Mein Kind hat empfindliche Haut und stört sich an kratzender Kleidung, verträgt keine Nähte in Socken oder Etiketten in T-Shirts.
3. Mein Kind mag keine großen Überraschungen.
4. Durch sanfte Belehrung erreiche ich bei meinem Kind mehr als durch Strafen.
5. Mein Kind scheint meine Gedanken lesen zu können.
6. Mein Kind drückt sich für sein Alter sehr gewählt aus.
7. Mein Kind ist sehr geruchsempfindlich, sogar bei sehr schwachen Gerüchen.
8. Mein Kind hat einen klugen Sinn für Humor.
9. Mein Kind scheint sehr einfühlsam zu sein.
10. Mein Kind kann nach einem aufregenden Tag schwer einschlafen.
11. Mein Kind kommt schlecht mit Veränderungen klar (z.B. Eingewöhnung im Kindergarten, Schule, Hort etc.).
12. Mein Kind findet nasse und schmutzige Kleidung unangenehm.
13. Mein Kind stellt viele Fragen.
14. Mein Kind ist perfektionistisch oder quengelt wenn etwas nicht gleich klappt.
15. Mein Kind merkt sehr schnell, wenn andere unglücklich sind.
16. Mein Kind bevorzugt leises Spielen.
17. Mein Kind stellt tiefgründige Fragen, die nachdenklich stimmen können.
18. Mein Kind ist sehr schmerzempfindlich.
19. Mein Kind ist sehr lärmempfindlich.
20. Mein Kind registriert Details (Veränderungen in der Einrichtung oder im Erscheinungsbild eines Menschen etc.).
21. Mein Kind denkt über mögliche Gefahren nach, bevor es ein Risiko eingeht.
22. Mein Kind erzielt die beste Leistung, wenn keine Fremden dabei sind.
23. Das Gefühlsleben meines Kindes ist sehr intensiv.



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

### **Auswertung:**

Wenn Sie 13 oder mehr Aussagen mit **JA** beantwortet haben, ist Ihr Kind wahrscheinlich hochsensibel. Kein psychologischer Test ist jedoch so genau, daß Sie Ihre Erziehung allein an diesem Ergebnis ausrichten können. Wenn nur eine oder zwei der Aussagen zutreffen, diese aber in extremem Maße, so ist es unter Umständen ebenfalls gerechtfertigt, Ihr Kind als hochsensibel zu bezeichnen.

---

*Quelle: Elaine N. Aron, Ph.D, Das hochsensible Kind, 5. unveränderte Auflage 2013*