

Hochsensibel ?!? Feinsinnig ?!?

Im folgenden habe ich einige Aussagen zusammengetragen, die ganz typisch für klassisch Hochsensible sind. Verstehe sie einfach als Orientierung, gehe spielerisch damit um und habe Spaß an dem kleinen Test.

Was trifft auf dich zu?

Nr.	Aussage	Ja	Nein
1	Großen Menschenansammlungen weiche ich am liebsten aus.		
2	Gerechtigkeit und Fairness ist mir sehr wichtig.		
3	Der Kontakt mit anderen Menschen laugt mich manchmal aus.		
4	Manchmal habe ich das Gefühl, ich höre, was andere denken.		
5	Die Stimmungen anderer Menschen beeindrucken oder beeinflussen mich.		
6	Ich brauche viel Rückzug und Zeit für mich.		
7	Wenn ich beruflich oder privat sehr gefordert werde, sieht man mir das an.		
8	Wettspiele oder Konkurrenzsituationen mag ich nicht.		
9	Ich kann tief berührt werden von Kunst, Musik, Schönheit und habe Sehnsucht danach.		
10	Ich bin ein guter Zuhörer, kann mich gut einfühlen und andere wieder aufbauen, wenn sie Probleme haben.		
11	Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.		
12	Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.		
13	Gefühle erlebe ich sehr intensiv.		

14	Es zählt zu meinen Prioritäten, gewissenhaft und zuverlässig zu sein.		
15	Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit und bin schreckhaft.		
16	Oft will ich alles ganz genau wissen.		
17	Es nervt mich sehr und ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.		
18	Mediale Erlebnisse und spirituelle Themen interessieren mich.		
19	Wenn um mich herum viel los ist und viele etwas von mir wollen, reagiere ich schnell gereizt oder fühle mich unwohl.		
20	Ich bin darum bemüht, mich ethisch korrekt zu verhalten und Fehler, auch im Arbeitsleben, zu vermeiden.		

Wenn du zwölf oder mehr Aussagen mit Ja beantwortet hast, sind deine hochsensiblen Anlagen ein Thema in deinem Leben und du bist wahrscheinlich ein sogenannter hochsensibler Mensch. Es könnte aber auch sein, dass du nur wenigen Sätzen zustimmen kannst, diese jedoch umso stärker ausgeprägt sind. Je mehr Aussagen auf dich zutreffen, desto mehr solltest du darauf achten dich nicht vor dem Leben zu verkriechen. Du kannst glücklich und leistungsfähig sein, wenn du Rücksicht auf deine Bedürfnisse nimmst und nicht versuchst zu funktionieren wie die Gesellschaft es dir vorlebt. Achte darauf Wege und Möglichkeiten zu finden, um in einer angenehmen Weise Kontakt mit der Welt zu halten und das Leben zu genießen. Höre dazu meinen Podcast, der dir wertvolle Tipps, Hilfestellungen und Inspirationen bietet, dich an der Hochsensibilität zu erfreuen. Die Welt braucht dich und deine Empfindsamkeit. Du bist eine Bereicherung und Geschenk für das Leben mit deinem Wahrnehmungstalent.