

Feinsinnig? Empfindsam?

Hochsensibel !?!

Hochsensibilität oder Feinsinnigkeit ist etwas sehr Individuelles. Die Wissenschaft ist noch auf dem Weg zu geeigneten Forschungsmethoden, um Hochsensibilität allgemein gültig zu definieren bzw. messen zu können.

Der Hintergrund hier für ist, dass die Aspekte und Auswirkungen der Hochsensibilität sehr unterschiedlich sind und maßgeblich vom Grad der individuellen Persönlichkeit und der eigenen Entwicklung abhängen. Zum Einen von der Veranlagung, zum Anderen aber auch von den bereits antrainierten Wahrnehmungsfähigkeiten. Das bedeutet, dass sich Hochsensibilität auch verstärkt oder abschwächen kann – je nachdem wie die Wahrnehmung in einem bestimmten Bereich genutzt wird. Für mich besitzt jeder Mensch eine hochsensible Ader. Manch einer kann besonders gut riechen und mit seiner Nase Dinge wahrnehmen, von denen jemand anderes nichts mitbekommt! Und jemand anders hat sein besonderes feinsinniges Talent im Hören oder Fühlen. Es gibt sowohl introvertierte als auch extrovertierte hochsensible Menschen. Das, was oft klassisch als Hochsensibilität verstanden wird, ist die besondere Wahrnehmungsfähigkeit im Fühlen von Stimmungen, und eine große Offenheit für Sinnesreize, das heißt, fehlende Filter, um Wahrnehmungseindrücke zu verarbeiten und sich davon abzugrenzen. Die Übergänge von sensibel zu hochsensibel sind so fließend, wie die Wahrnehmungsfähigkeit in einem bestimmten Bereich ausgebildet ist.

Wenn du testen willst, ob du hochsensibel bist, stelle dir vorab folgende Fragen:

Spürst du eine Resonanz bei dem Begriff "hochsensibel"? Fühlst du dich gemeint?

Oder magst du lieber das Wort "feinsinnig"?

Manche Menschen leiden unter Reizüberflutung und berichten von ähnlichen negativen Auswirkungen wie sehr empfindsame Menschen, fühlen sich aber vom Begriff Hochsensibilität nicht angesprochen. Dann stellt sich die Frage ob sie aufgrund ihrer Lebensweise oder ihrer neurologischen, physischen Prägungen so sensibel reagieren.

Wenn du dir diese Frage stellst, kannst du sie beantworten, wenn du mal für einen Monat "Daten fasten" praktizierst und auf Fernsehen, Radio, Computer- oder Handyspielereien,

Shoppingtouren und Menschenansammlungen verzichtest.

Wenn danach noch die gleichen Symptome vorhanden sind, ist die Wahrscheinlichkeit für eine neurologische Prägung hoch.

Auf jeden Fall spielt die Feinsinnigkeit eine Rolle in deinem Leben – ansonsten hättest du nicht bis hierher gelesen. Hochsensibilität soll nicht zur Etikettierung verwendet werden – sondern als erleichternde Orientierung, wenn du dich oft falsch und unverstanden gefühlt hast.

Im folgenden haben wir 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 beeindruckten 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 den Podcast Hochsensibel-Auja, 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.