

FRAGEBOGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG WIE HOCHSENSIBEL BIN ICH?

WAHRNEHMUNG

SEHEN

- .Ich nehme meine Umwelt stark über meine Augen wahr.
- .Ich sehe oft Details, die Anderen verborgen bleiben.

HÖREN

- .Ich reagiere empfindlicher als Andere auf laute Geräusche, Musik oder Lärm.
- .Ich bin ein guter Zuhörer.

SPÜREN

- .Gefühle spielen eine große Rolle in meinem Leben.
- .Ich fühle sehr viel und sehr intensiv.

FÜHLEN

- .Ich wechsele häufig am Tag die Kleidung, je nachdem, worin ich mich gerade wohlfühle.
- .Wenn ich einen Gegenstand anfasse, fällt es mir leicht mehr darüber zu lernen / verstehen.

RIECHEN

- .Ich habe einen feineren Geruchssinn als Andere.
- .Z.B. in den öffentlichen Verkehrsmitteln werden mir die vielen verschiedenen Gerüche oft zu viel.

SCHMECKEN

- .Ich habe einen ausgeprägten Geschmackssinn.
- .Ich probiere gerne Sachen, die ich noch nicht kenne.

REIZÜBERFLUTUNG

- .Ich habe das Gefühl, dass ich "anders" denke und fühle als Andere.
- .Es überfordert mich häufig, dass ich so viel wahrnehme.
- .Ich bin oft in Situationen durch Reizüberflutung gestresst, in denen Andere gut damit klarkommen.

LERNFÄHIGKEIT

- .Es macht mir viel Spaß und fällt mir leicht, zu lernen was mich interessiert.
- .Themen, die mich interessieren, absorbiere ich wie ein trockener Schwamm.
- .Wenn mich etwas interessiert, will ich es bis zum Kern durchdringen und verstehen.

MICH & ANDERE WAHRNEHMEN

- .Es fällt mir in Gegenwart von Anderen oft schwer, mich selbst wahrzunehmen.
- .Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich stark.
- .Harmonie ist mir wichtig.

GRENZEN SETZEN

- .Ich nehme die Bedürfnisse Anderer stärker wahr als meine eigenen.
- .Ich stelle die Bedürfnisse Anderer oft höhere als meine eigenen.
- .Es fällt mir leichter zu geben als anzunehmen.

INTUITION

- .Ich habe eine stark ausgeprägte Intuition.
- .In meinem Leben passieren oft "Zufälle", die sich rational kaum erklären lassen.
- .Ich habe oft Vorahnungen von dem, was passieren wird.

KREATIVITÄT

- .Ich halte mich für einen kreativen Menschen.
- .Es ist mir wichtig, mich künstlerisch auszudrücken.
- .Ich habe eine ausgeprägte Phantasie.

SPIRITUALITÄT

- .Spiritualität spielt eine wichtige Rolle in meinem Leben.
- .Ich entwickle mich bewusst weiter.
- .Ich beschäftige mich viel mit mir selbst.

ANLEITUNG:

*Nimm wahr, wo du dich auf einer Skala von 1 = stimmt überhaupt nicht bis 10 = stimmt genau, wiederfindest und trage den Punkt in der Übersichtsgrafik ein.
Kreismittelpunkt = 1 Punkt, Kreisrand = 10 Punkte.*