

Test Hochsensibilität nach Elaine Aron

1.	Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.	<input type="checkbox"/>
2.	Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.	<input type="checkbox"/>
3.	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.	<input type="checkbox"/>
4.	Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.	<input type="checkbox"/>
5.	Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.	<input type="checkbox"/>
6.	Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.	<input type="checkbox"/>
7.	Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.	<input type="checkbox"/>
8.	Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.	<input type="checkbox"/>
9.	Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.	<input type="checkbox"/>
10.	Kunstvolle Musik bewegt mich tief.	<input type="checkbox"/>
11.	Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.	<input type="checkbox"/>
12.	Ich bin ein gewissenhafter Mensch.	<input type="checkbox"/>
13.	Ich bin schreckhaft.	<input type="checkbox"/>
14.	Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.	<input type="checkbox"/>
15.	Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen.	<input type="checkbox"/>
16.	Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.	<input type="checkbox"/>
17.	Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.	<input type="checkbox"/>
18.	Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.	<input type="checkbox"/>
19.	Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.	<input type="checkbox"/>
20.	Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.	<input type="checkbox"/>
21.	Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.	<input type="checkbox"/>

22.	Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.	<input type="checkbox"/>
23.	Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.	<input type="checkbox"/>
24.	Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.	<input type="checkbox"/>
25.	Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.	<input type="checkbox"/>
26.	Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.	<input type="checkbox"/>
27.	Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.	<input type="checkbox"/>

Beantworten Sie jede Frage einfach so gut Sie können. Antworten Sie auch mit „Ja“, wenn eine Frage mit Einschränkungen zutrifft oder in der Vergangenheit zutreffen hat.

Ergebnisse: Wenn Sie mehr als 14 Aussagen als zutreffend markiert haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel. Sollte die Zahl zwar geringer sein, die betreffenden Aussagen aber in extremem Maße zutreffen, so könnten sie ebenfalls zu den betroffenen Menschen zählen.

Quelle: Elaine N. Aron auf ihrer Website <http://www.hsperson.com/pages/test.htm>