

Test für hochsensible Erwachsene (HSP)

1. Sinneswahrnehmung

1. Reagierst du empfindlich auf laute Geräusche?
2. Ist grelles Licht für dich besonders unangenehm?
3. Sind enge Kleidungsstücke oder kratzende Etiketten für dich kaum zu ertragen?
4. Hast du einen feinen Geruchs- oder Geschmackssinn?
5. Ekelst du dich beim Essen vor gewissen Konsistenzen im Mund?
6. Erlebst du Hunger und Durst sehr intensiv? Bist du dann schnell gereizt?

1

2. Überreizung

1. Bist du manchmal überwältigt von deinen Gefühlen?
2. Kommst du nach einem langen, aufregenden Tag nur sehr schwer zur Ruhe?
3. Fühlst du dich in großen Menschenmengen unwohl und meidest sie deshalb?
4. Ist der Kontakt zu anderen Menschen für dich häufig anstrengend und Kräfte zehrend?
5. Bist du gerne öfters allein?
6. Suchst du den Rückzug, wenn dir alles zu viel wird und brauchst du diesen dann auch unbedingt?
7. Hast du das Gefühl, dein Kopf läuft ständig auf Hochtouren?
8. Fühlst du dich im Alltag oft überfordert?
9. Fühlst du dich unter fremden Menschen eher unwohl?
10. Bist du gerne in der Natur, da du dort die nötige Ruhe und Kraft findest?
11. Bist du sehr schreckhaft oder ängstlich?



3. Empathie

1. Kannst du dich gut in andere Menschen hineinversetzen?
2. Nimmst du Gefühle/Stimmungsschwankungen von anderen sehr stark wahr?
3. Leidest du oft mit anderen mit?
4. Bist du beim Anschauen von Filmen oft sehr gerührt?
5. Schockieren dich Nachrichten (Radio, Fernseh) ungewöhnlich stark und belasten dich oft regelrecht?
6. Sind Gewaltszenen im Fernseh für dich kaum oder gar nicht zu ertragen?
7. Kann ein Musikstück dich sehr stark berühren?

4. Beobachtungsgabe

1. Beobachtest du andere Menschen (oft auch unbewusst)?
2. Nimmst du sämtliche Informationen in einer Situation auf?
3. Fällt es dir leicht zu erkennen, ob Gesagtes und Gefühle nicht übereinstimmen?
4. Kannst du in einem Raum voller Menschen sämtliche Details wahrnehmen (Aussehen, aber auch Stimmungen)?
5. Handelst du vorausschauend?

2

5. Denkweise

1. Fällt es dir leicht, Situationen schnell zu erfassen und Zusammenhänge zu erkennen?
2. Beziehst du sämtliche Faktoren in deine Denkprozesse mit ein (Beobachtungen, Erfahrungen, Wissen...)?
3. Reflektierst du einzelne Situationen intensiv?
4. Spielst du in Gedanken sämtliche Möglichkeiten durch?
5. Fällt es dir dadurch schwer, ins Handeln zu kommen?
6. Fühlst du dich öfters unverstanden?



6. Intuition Bauch-/Körpergefühl

1. Bist du sehr intuitiv?
2. Kannst du dich auf dein Bauchgefühl verlassen und triffst du damit letztendlich deine Entscheidungen?
3. Ahnst du Dinge oft voraus?
4. Hast du einen starken Bezug zu Spiritualität/Übersinnlichem?
5. Kennst du deinen Körper und seine Reaktionen sehr gut?
6. Reagierst du stark auf Alkohol, Koffein und Medikamente? Und meidest du diese Stoffe daher bzw. verzichst ganz darauf?

7. Sozialkompetenz

1. Ist Ungerechtigkeit für dich nur schwer zu ertragen?
2. Fühlst du dich oft für Vieles verantwortlich?
3. Ist dir ein harmonisches Miteinander sehr wichtig?
4. Beziehst du Dinge oft auf dich?
5. Strengt dich Smalltalk an? Oder langweilt er dich?

3

8. Kreativität

1. Hast du viel Phantasie?
2. Bist du sehr kreativ?
3. Hast du ein gutes Gespür für Ästhetik?
4. Interessierst du dich sehr für Kunst, Musik oder die Natur?
5. Bist du gerne gestalterisch tätig und dabei sehr einfallsreich?
6. Löst du gerne Probleme? Findest du gerne und schnell alternative Lösungen?
7. Sind Probleme für dich eher Herausforderungen? Macht es dir Spaß, sie kreativ zu meistern?



9. Perfektionismus

1. Bist du sehr gewissenhaft?
2. Hast du einen hohen Anspruch an dich selbst?
3. Kannst du Fehler nur schwer ertragen? Möchtest du alles ganz genau und richtig machen?
4. Stresst es dich, beim Arbeiten beobachtet zu werden?
5. Bist du dann gehemmt und hast das Gefühl, dein Potential nicht entfalten zu können?
6. Fällt es dir schwer, viele Aufgaben abzuarbeiten?

10. Gefühlsstärke

1. Hast du ein intensives Gefühlsleben?
2. Fällt es dir leicht, zwischen deinen Gefühlen zu wechseln?
3. Erfüllt dich Kunst, Musik oder die Natur mit besonders intensiven Gefühlen? Kannst du dich vollends hineingeben und darin aufgehen?

4

11. Planung und Struktur

1. Fällt es dir schwer, mehrere Dinge auf einmal zu erledigen (Multitasking)?
2. Brauchst du im Alltag eine klare Struktur (z.B. feste Zeiten)?
3. Schreibst du gerne To-do-Listen?
4. Brauchst du eine gewisse Zeit, um Entscheidungen treffen zu können?
5. Schreibst du pro/contra-Listen?
6. Kommst du nicht so leicht mit Veränderungen zurecht?
7. Beunruhigen dich unbekannte oder neue Situationen?



12. Pausen

1. Brauchst du regelmäßige Pausen, um deine Akkus zu laden?
2. Fühlst du dich ohne diese Pausen so dauerbelastet, dass du nicht mehr klar denken kannst und gar nicht mehr zur Ruhe kommst (auch nicht bei Arbeits- oder Tagesende)?
3. Reagierst du entgegen deiner sonst freundlichen und hilfsbereiten Art bei Stress extrem gereizt, unfreundlich und manchmal (für dein Umfeld) unberechenbar?

AUSWERTUNG

5

Wenn du die Fragen überwiegend mit „ja“ beantwortet hast, bist du mit hoher Wahrscheinlichkeit hochsensibel.

Wie bei vielen Tests ist es so, dass einige Dinge besonders zutreffen, andere jedoch nicht. Bei der Hochsensibilität ist es die Kombination einzelner Merkmale und Faktoren, auf die es letztendlich ankommt.

Vor allem die Regelmäßigkeit und das Ausmaß sind dabei wichtig!

Nun hast du einen Anhaltspunkt, mit dem du arbeiten kannst. Informiere dich gerne weiter. Natürlich darfst du auch gerne Kontakt zu mir aufnehmen, wenn du Fragen hast oder etwas unklar erscheint.

Ich freue mich, von dir zu hören oder zu lesen.

Sei du selbst.
Daniela Nerkewitz
www.nerkewitz-coaching.com

