

Test für hochsensible Kinder (HSK)

1. Informationsverarbeitung

1. Ist das Kind sehr wissbegierig?
2. Taucht es bei Interesse sehr tief in ein Thema ein?
3. Interessiert es sich für Zusammenhänge und stellt oft „was-wenn“-Fragen?
4. Sind seine Fragen sehr tiefgreifend?
5. Wirkt das Kind in seinem Denken sehr reif und vernünftig?
6. Erweckt es oft einen „altklugen“, erwachsenen Eindruck?
7. Dauert es meist länger, bis dass es eine Entscheidung treffen kann?

2. Reizoffenheit

1

1. Ist das Kind geräuschempfindlich?
2. Meidet es laute Situationen (Lärm)?
3. Nimmt es selbst kaum hörbare Geräusche (intensiv) wahr? (z.B. das Summen eines Elektrogerätes)
4. Wirkt es von tickenden Uhren gestresst? Kann es dieses Geräusch nicht ausblenden?
5. Kann es sich bei Hintergrundgeräuschen (Fernseh, Radio, Unterhaltungen) schlecht konzentrieren? Wird es dann unruhig oder gestresst?
6. Hat es ein gutes Gespür für Musik und Rhythmus?
7. Empfindet das Kind grelles Licht als unangenehm?
8. Erlebt es bestimmte Farben als unangenehm?
9. Bemerkt es scheinbar kleinste Veränderungen oder Details?
10. Ist das Kind sehr geruchsempfindlich?
11. Lehnt es Essen oder Trinken aufgrund des Geruchs ab?
12. Ist es generell geschmacksempfindlich?
13. Meidet es gewürzte Nahrungsmittel?
14. Hat es einen feinen Geschmackssinn und bevorzugt ausgewählte Speisen und Getränke?
15. Mag es keine nasse Kleidung?



16. Ist es sehr berührungsempfindlich?
17. Stören/Kratzen es Etiketten in der Kleidung? Müssen diese am besten komplett entfernt werden?
18. Meidet es generell kratzende Stoffe?
19. Lehnt es Strumpfhosen, Socken mit Nähten oder zu enge Kleidung/Schuhe ab?
20. Ist es kälte- oder wärmeempfindlich?
21. Lehnt es Nahrungsmittel aufgrund der Konsistenz ab?

3. Übererregung

1. Ist das Kind schnell von Reizen überflutet?
2. Lässt es sich von äußeren Reizen leicht ablenken?
3. Kann es sich in einer ruhigen, reizarmen Umgebung besser konzentrieren?
4. Fällt es ihm schwer, nach einem anstrengenden Tag zur Ruhe zu kommen?
5. Ist es schnell müde oder erschöpft?
6. Ist es generell eher ein Vielschläfer?
7. Oder tut es sich schwer mit dem Schlafen?
8. Braucht es nach Kindergarten, Schule, Hobbies oder Ausflügen Pausen, um sich auszuruhen?
9. Ist es manchmal innerlich abwesend in seine eigene Welt versunken und nicht ansprechbar?
10. Reagiert es auf Überforderung mit emotionalen Ausbrüchen, Rückzug oder Aggression?
11. Neigt es zu Stimmungsschwankungen, ist es launenhaft?
12. Scheint es in neuen oder unbekanntem Situationen überfordert zu sein?
13. Muss es auf neue Dinge vorbereitet werden?
14. Mag es Ordnung und klare Strukturen?
15. Sind Aktivitäten in der Gruppe oder Aufenthalte unter vielen Menschen für das Kind anstrengend?
16. Feiert es seinen Geburtstag am liebsten mit einem Kind oder sehr wenigen Gästen?
17. Ist es schreckhaft?
18. Verlangsam es sein Tempo, wenn es sich beeilen soll?
19. Bekommt es von zu viel Medienkonsum schlechte Laune?



4. Gefühlswelt

1. Ist das Kind sehr gefühlsbetont, scheint es ein intensives Innenleben zu haben?
2. Nimmt es seine Gefühle und Stimmungen in besonderem Maße wahr?
3. Kann es seine Gefühle bereits als kleines Kind gut und differenziert benennen/beschreiben?
4. Wechselt es schnell seine Gefühlslage?
5. Ist es euphorisch? Kann es sich schnell für etwas begeistern?
6. Wirkt es (manchmal) schüchtern oder zurückhaltend?
7. Fühlt es sich leicht mit anderen Kindern verbunden?
8. Fühlt es sich schnell bloßgestellt und kommt damit schlecht zurecht?
9. Reagiert es dann beispielsweise mit Rückzug oder emotionalen Ausbrüchen (weinen, schreien...)?
10. Kommt es mit Planänderungen nicht gut zurecht?
11. Mag es spannende Geschichten eher nicht?
12. Nimmt es sich gruselige Geschichten sehr zu Herzen? Oder lehnt es sie ganz ab?

3

5. Empathie

1. Kann sich das Kind gut in andere Menschen hineinversetzen?
2. Spürt es Spannungen und Stimmungen sofort?
3. Leidet es oft mit anderen Kindern mit?
4. Kann es Ungerechtigkeiten nur schwer ertragen und setzt sich für andere (Schwächere) ein?
5. Beobachtet es andere Kinder viel?
6. Ist es sehr hilfsbereit?
7. Fällt es ihm leicht zu teilen?
8. Und tut es dies auch mitunter so intensiv, dass für es selbst kaum noch etwas oder gar nichts übrig bleibt?
9. Verschenkt es selbst geliebte Dinge?
10. Meidet es Konflikte und möchte es ein harmonisches Miteinander?
11. Steckt es dafür auch oftmals selbst zurück?
12. Versucht es, Streit zu schlichten?
13. Merkt es, ob Gefühle echt sind?



14. Leidet es manchmal unter „Weltschmerz“?
15. Ist es sehr tierlieb und/oder naturverbunden?
16. Kann es Dinge wahrnehmen, die andere nicht sehen können? (Engel, Geister, Aura...). Scheint es einen 6. Sinn zu haben?
17. Hat es Vorahnungen?

6. Werte

1. Ist das Kind oft nachdenklich und will das Große ganz verstehen?
2. Hinterfragt es viel und versperrt sich, wenn ihm etwas nicht plausibel erscheint?
3. Beschäftigt es sich mit der Frage nach der Sinnhaftigkeit verschiedenster Dinge?
4. Diskutiert es gerne darüber?
5. Ist ihm Ehrlichkeit bei sich und bei anderen wichtig?
6. Fällt es ihm schwer zu lügen? Und sieht man ihm eine Lüge an?
7. Durchschaut es bei anderen selbst kleine Schwindeleien?
8. Wehrt es sich vehement, wenn es etwas als ungerecht empfindet?
9. Hat es einen sehr ausgeprägten Gerechtigkeitssinn?
10. Möchte es „gleichberechtigt“ und fair behandelt werden? (auf Augenhöhe)
11. Erweckt es manchmal den Eindruck eines „Moralapostels“?
12. Kommt es nur schwer mit Regeländerungen zurecht?
13. Diskutiert es dann oder lehnt sich auf?
14. Erkennt es Autoritäten nur an, wenn sie (für das Kind) authentisch sind?
15. Beschäftigt es sich mit tiefgreifenden Themen, wie z.B. dem Sinn des Lebens?

4

7. Perfektionismus

1. Ist das Kind sehr gewissenhaft, erledigt es seine Aufgaben sehr pflichtbewusst und ordentlich?
2. Hat es einen hohen Anspruch an sich selbst?
3. Kann es diesem Anspruch oft selbst nicht gerecht werden?
4. Bemüht es sich sehr, Regeln einzuhalten und Erwartungen anderer zu erfüllen (z.B. von Lehrern oder Eltern)?
5. Leidet es, wenn es Dinge nicht perfekt erledigen kann?



6. Reagiert es dann gestresst?
7. Blockiert es, wenn es etwas nicht kann?
8. Oder versucht es, Dinge zu umgehen (Vermeidungstaktik)?
9. Traut es sich bereits im Voraus Dinge nicht zu?
10. Kann es schlecht mit Kritik umgehen? Reagiert es dann traurig oder wütend?
11. Hallt die Kritik noch lange in ihm nach?
12. Ist es ein schlechter Verlierer?
13. Vertuscht es scheinbare Niederlagen?
14. Empfindet es schlechte Noten als unangenehm? Schämt es sich?
15. Ist es ihm sehr wichtig, dass auch andere Regeln befolgen?

8. Verhalten

1. Ist das Kind sehr kreativ?
2. Hat es eine lebhaft Phantasie?
3. Hatte es bereits sehr früh einen großen Wortschatz?
4. Hat es eine gute Reflexionsfähigkeit?
5. Beobachtet es erst und braucht dann noch lange, bevor es ins Handeln kommt?
6. Mag es ruhige Spiele und Beschäftigungen?
7. Ist es bei fremden Menschen zurückhaltend?
8. Wird es in größeren Menschenmengen unruhig?
9. Ist es (z.B. bei Gefahren) sehr vorausschauend und eher vorsichtig?
10. Wirkt es sehr betroffen, wenn es kritisiert oder getadelt wird?
11. Tut es sich schwer, vor anderen Menschen (z.B. der Klasse) zu sprechen?
12. Steht es nicht gerne im Mittelpunkt?
13. Ist es eher gerne mit älteren Kindern zusammen?
14. Wirkt es vom Handeln gleichaltriger Kinder irritiert?
15. Fühlt es sich häufig irgendwie „anders“?
16. Meidet es Wettkämpfe/Konkurrenzsituationen?
17. Hat es Schwierigkeiten, mehrere Arbeitsaufträge hintereinander zu erledigen (z.B. erst Jacke aufhängen, dann Schuhe ausziehen, dann die Tasche ausräumen)?
18. Reagiert es sehr empfindlich auf einen lauten Umgangston?
19. Geht es bei Androhungen wahlweise emotional in den Rückzug, in die Verweigerung oder auf die Barrikaden?
20. Kann es vollkommen in seiner eigenen Welt aufgehen und alles um sich herum vergessen?
21. Liebt es Musik?
22. Neigt es zu intensiven Träumen?



23. Hat es eine sensible Haut?
24. Neigt es zu Allergien?
25. Leidet es unter Neurodermitis oder bestimmten Unverträglichkeiten?
26. Leidet es unter psychosomatischen Beschwerden (wie z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen, Übelkeit...), vor allem bei Überforderung?
27. Ist es sehr schmerzempfindlich?
28. Ekelt es sich schnell?
29. Hat es ein ausgeprägtes ästhetisches Empfinden?
30. Hat es einen ganz eigenen, feinsinnigen Humor?
31. Hat es als Baby sehr viel geweint?
32. Wollte es als Baby ganz viel oder gar keinen Körperkontakt?
33. Hat es manchmal Tics? (z.B. husten, komische Laute machen)
34. Kaut es an den Fingernägeln?



AUSWERTUNG

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

Wenn du dir unsicher bist:

Es sollten mindestens 75% der Fragen mit „Ja“ beantwortet sein, also insgesamt 105 von 140 Fragen.

Generell ist folgendes wichtig: Je nach Alter deines Kindes (wenn es z.B. noch sehr jung ist) sind seine Verhaltensweisen absolut altersentsprechend.

In bestimmten Lebensphasen ist es z.B. ganz natürlich, dass Kinder beim Spielen vollkommen in ihrem Tun versinken oder dass sie viele Fragen stellen und wissbegierig sind.

Wie bei so vielen Dingen ist hier die Summe, das Ausmaß und die Regelmäßigkeit ausschlaggebend!

Zu deiner Beruhigung möchte ich dir mitgeben: Als Mama/Papa hast du das richtige Gespür dafür, ob du dein Kind in diesem Test sehr gut beschrieben gefunden hast oder nicht.

Du hast jetzt auf jeden Fall 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

7

