

Fragebogen zur Hochsensibilität (nach E. Aron)

Beantworten Sie diesen Fragebogen bitte nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen sie **Z** ("zutreffend") an, wenn Sie der Aussage zumindest teilweise zustimmen. Falls sie nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie **N** ("nicht zutreffend") an.

	Z	N
Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Launen anderer machen mir etwas aus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe oder Sirenengeheul in der Nähe beeinträchtigen mein Wohlbefinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunst und Musik können mich tief bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gewissenhaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erschrecke leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden muss, damit sie sich wohl fühlen (wie z. B. das Licht oder die Sitzposition verändern)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte darauf, mir keine Filme und Fernsehserien mit Gewaltszenen anzuschauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich schnell gereizt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte sehr darauf, meinen Alltag so einzurichten, dass ich aufregende Situationen oder solche, die mich überfordern, umgehen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mich mit jemanden messen muss oder man mich bei einer Tätigkeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als Kind schienen mich meine Eltern und Lehrer für sensibel und schüchtern zu halten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Summe:

Auswertung:

Wenn sie 12 oder mehr Aussagen als "zutreffend" angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensitiv.

Falls nur 1 oder 2 der Aussagen auf Sie zutreffen, dafür aber umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als HSP zu bezeichnen