

# Bist du hochsensibel?

Der Selbsttest von Elaine N. Aron

- J  N Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.
- J  N Die Launen anderer machen mir etwas aus.
- J  N Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.
- J  N 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.
- J  N Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.
- J  N Helles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe oder Sirenengeheul in der Nähe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.
- J  N Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
- J  N Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.
- J  N Kunst und Musik können mich tief bewegen.
- J  N Ich bin gewissenhaft.
- J  N Ich erschrecke leicht.
- J  N Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.
- J  N Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden muss, damit sie sich wohl fühlen (wie zum Beispiel das Licht oder die Sitzposition verändern).
- J  N Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.
- J  N Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden beziehungsweise nichts zu vergessen.

- J  N Ich achte darauf, mir keine Filme und Fernsehserien mit Gewaltszenen anzuschauen.
- J  N Wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich schnell gereizt.
- J  N Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.
- J  N Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.
- J  N Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.
- J  N Ich achte sehr darauf, meinen Alltag so einzurichten, dass ich [mit] aufregende[n] Situationen oder solche[n], die mich überfordern, umgehen kann.
- J  N Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei einer Tätigkeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.
- J  N Als Kind schienen mich meine Eltern und Lehrer für sensibel und schüchtern zu halten.

**Mehr als 12-mal ja:** Du bist wahrscheinlich hochsensibel.

Quelle: *Elaine N. Aron: Sind Sie hochsensibel? Ein praktisches Handbuch für hochsensible Menschen, München 2018, S. 20 f. (Erstabdruck 1996)*