

mind
& soul

ANNE HEINTZE

Ich spüre was, was du nicht spürst

Wie
Hochsensible
ihre Kraftquellen
entdecken

G|U

HOCHSENSIBILITÄT IM TEST

Dieser Test verschafft dir einen ersten Eindruck davon, ob du hochsensibel bist und inwieweit sich das auf die körperlichen Sinne und das »Hörsinnliche« bezieht. Notiere jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im normalen Alltag auf dich zutreffen. Die Zahlen bedeuten:

0 trifft nicht oder fast nicht zu 1 trifft teilweise oder selten zu 2 ist oft zutreffend
3 ist besonders ausgeprägt 4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertraue deiner Intuition, denk nicht lange darüber nach. Kreuz pro Aussage jeweils nur ein Kästchen an und lass keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

- | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. Ich habe an geschäftigen Tagen oft das Bedürfnis mich zurückzuziehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. Auf Koffein, Teein und Medikamente reagiere ich heftiger als andere Menschen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. Meine Augen reagieren sehr empfindlich auf grelles Licht oder Helligkeitsunterschiede. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. Raue, kratzige und »künstliche« Textilien auf meiner Haut versuche ich zu meiden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |