

Wie weiß ich, ob ich hochsensibel bin?

Wenn Du Dich bei ca. zwei Drittel der folgenden **Fragen** wiederfindest, kann dies ein **Hinweis** auf eine **Hochsensibilität** sein. Eine eindeutige „Diagnose“ gibt es jedoch nicht.

- Kennst Du Dein ganzes Leben lang schon Sätze wie: Du bist aber empfindlich! Sei doch nicht so überempfindlich! Du Sensibelchen! Stell dich nicht so an! Reiß dich doch mal zusammen! Bist du wieder kompliziert! Das bildest du dir nur wieder ein. Was hast du bloß schon wieder?
- Hast Du schon oft gedacht, dass Du wohl von einem anderen Stern stammst, nicht hierher gehörst, wohl in der falschen Familie gelandet bist?
- Fühlst Du Dich in einer Gruppe von Menschen oft nicht zugehörig? Fühlst Du Dich oft missverstanden, ohne Dich erklären zu können?
- Hielten Dich Deine Eltern, Lehrer und Erzieher früher für schüchtern, scheu, besonders ängstlich, langsam?
- Bist Du bereits als Kind oft dazu aufgefordert worden, doch endlich bei den anderen mitzumachen, obwohl Du nicht wolltest oder noch nicht bereit warst? Solltest Du Dir mehr Freunde suchen, obwohl Dir einer oder zwei völlig gereicht haben?
- Fühlst Du Dich unwohl, wenn eine Planung durcheinander gerät oder etwas Deine Routine stört (z.B. Besuch, ein Urlaub o.ä.)?
- Hast Du Dir schon oft ein dickeres Fell gewünscht, um besser geschützt zu sein und nicht alles immer so ernst zu nehmen? Damit du auch weniger verletzlich und auch psychisch stabiler wärst? Wärest Du gern körperlich robuster und belastbarer?
- Meidest Du große Menschenansammlungen, wie z.B. Einkaufszentren? Fühlst Du Dich bei Großveranstaltungen eher unwohl?
- Fühlst Du Dich leicht überfordert, wenn es um dich herum hektisch und stressig zugeht? Bist Du leicht nervös und machst Flüchtigkeitsfehler, wenn Du vieles auf einmal erledigen sollst?
- Kannst Du dagegen in Extremsituationen die Ruhe bewahren und besonnen reagieren?

- Hast Du immer wieder das starke Bedürfnis, dich von den anderen Menschen zurückzuziehen, um wieder zu dir zu kommen und dich zu erholen? Brauchst du viel Zeit für dich allein?
- Bist Du heute noch eher umsichtig und vorsichtig, außer, Du gerätst in Stress?
- Sind folgende Gegebenheiten starke Stressoren für Dich: grelles Licht, flackerndes Licht, andauernder Lärm, andauernde Geräusche (z.B. Ticken einer Uhr), strenge Gerüche, einengende oder kratzige Kleidung, Zugluft?
- Kannst Du schlecht Hintergrundgespräche ausblenden?
- Bist Du besonders schreckhaft? Auch bei Dingen, die andere gar nicht bemerken?
- Bemerkest Du in Situationen Feinheiten, Unstimmigkeiten oder Widersprüche, die anderen nicht auffallen? Kannst Du zwischen den Zeilen lesen?
- Legst Du Wert darauf, Dinge genau zu nehmen und klar zu differenzieren?
- Gehst Du gerne allen Dingen auf den Grund? Denkst Du oft gründlich nach und versuchst, alle Aspekte einer Sache mit einzubeziehen?
- Bist du sehr zuverlässig und erwartest das auch von anderen? Bist Du eher Perfektionist?
- Kannst Du schlecht unter Beobachtung oder im Wettbewerb arbeiten? Machst Du eher Fehler, wenn Du unter Druck stehst oder eine hohe Erwartung herrscht?
- Fühlst Du Dich in der Natur besonders wohl und ausgeglichen? Kannst Du Dich an Naturerlebnissen (Sternenhimmel, Sonnenaufgang, eine Blume, Vogelgesang) besonders erfreuen?
- Hast Du einen ausgesprochenen Sinn für Ästhetik? Liebst Du Kunst und erfreust Dich daran?
- Findest Du leicht neue Lösungen und Strategien für Probleme? Oft auch mehrere auf einmal?
- Empfindest Du Dich in jeder Hinsicht als kreativ?
- Ist es Dir wichtig, einen Sinn zu finden in dem, was Du tust? Möchtest Du mit Deinen Fähigkeiten Deine Berufung leben und etwas für die Welt tun?
- Glaubst Du, dass es mehr Dinge gibt, als wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können?
- Führst Du gerne inhaltsreiche und tiefgehende Gespräche statt oberflächlichen Smalltalk? Lieber weniger reden und dafür tiefergehend?
- Ist Dir Ehrlichkeit und Authentizität Deines Gegenübers sehr wichtig? Fällt es Dir auf, wenn der andere nicht wahrhaftig ist?

- Passiert es, dass Du manche Witze von anderen nicht verstehst oder gar nicht lustig finden kannst? Bist du manchmal irritiert, weil du etwas ernst genommen hast, was die anderen sofort als Spaß verstanden haben?
- Haben Gefühlsregungen und Launen anderer einen großen Einfluss auf Deine eigene Stimmung?
- Möchtest Du oft den Erwartungen anderer entsprechen und stellst dafür auch schon mal Deine eigenen Bedürfnisse hinten an? Verlierst Du dabei manches Mal den Blick dafür, was Du eigentlich selber willst?
- Nimmst Du viel Rücksicht auf andere? Ist Dir Harmonie im Beisammensein sehr wichtig? Belasten Dich Konfliktsituationen stärker und nachhaltiger als andere Menschen?
- Fühlst Du Dich leicht angegriffen, kritisiert und gekränkt? Nimmst Du Dir Vorwürfe leicht zu Herzen und Kritik immer persönlich?
- Fällt es Dir leicht, auf andere einzugehen? Kannst Du gut zuhören?
- Schütten Dir andere Menschen leicht ihr Herz aus, auch ohne, dass Du danach gefragt hast? Leidest Du oft mit anderen mit, als sei es Dein eigener Schmerz? Bist Du nach solchen Begegnungen schnell erschöpft?
- Träumst Du oft und intensiv, und ist Dir Dein Traumerleben wertvoll?
- Siehst Du ungern Filme, in denen Gewalt vorkommt? Leidest Du lange mit, wenn Du Bilder von Katastrophen, Kriegen und ähnlichem siehst? Geht Dir Zerstörung von Natur sehr nahe? Hast Du das Gefühl, das Elend und Leid der Welt lindern zu müssen oder zu wollen?
- Reagierst Du stark auf Koffein, Alkohol und Medikamente oder bestimmte Nahrungsmittel?
- Leidest Du unter Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten?
- Bist Du auffallend schmerzempfindlich? Reagierst Du schnell mit körperlichen Symptomen auf psychische Probleme?
- Bist Du unkonzentriert bis hin zu aggressiv, wenn Du Hunger hast? Kommt das mitunter sehr plötzlich?
- Lernst Du gerne und bist wissbegierig? Hast Du ein sehr breites Spektrum an Interessen?

Zusammengefasst und ergänzt nach Elaine Aron, Ulrike Hensel und dem Test auf zartbesaitet.net.

Literatur:

- Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen, Georg Parlow
- Wenn die Haut zu dünn ist: Hochsensibilität - vom Manko zum Plus, Rolf Sellin
- Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen, Elain Aron
- Mit viel Feingefühl, Ulrike Hensel

www.zartbesaitet.net, www.hochsensibel.org