

Dieser Fragebogen lädt dich dazu ein, deine eigene Wahrnehmung achtsam zu erkunden. Er kann dir erste Hinweise darauf geben, ob hochsensible Anteile in dir wirksam sind. Jede Aussage, bei der du spürst, dass sie ganz oder teilweise auf dich zutrifft, ist ein Hinweis auf eine mögliche Tendenz zur Hochsensibilität.

Der Test dient der Selbstreflexion und Orientierung. Hochsensibilität ist keine Diagnose, sondern eine Persönlichkeits- bzw. Charaktereigenschaft, die sich in einer besonders feinen Wahrnehmung von inneren und äußeren Reizen zeigt.

Bei Unsicherheiten oder anhaltenden körperlichen oder psychischen Belastungen ist eine ärztliche oder therapeutische Abklärung immer sinnvoll. Solltest du merken, dass dich einzelne Fragen besonders berühren und der Wunsch entsteht, dahinterliegende hochsensible Anteile bewusster wahrzunehmen, begleite ich dich gern einfühlsam im Coaching.

KONTAKT

Tel. 0151 44925642

hallo@alena-zerrenner.de

www.alena-zerrenner.de



Alena
ZERRENNER

Fragebogen zur Hochsensibilität

		Ja	Nein
1.	Ich denke lange und viel über erlebte Dinge, gesprochen Worte sowie die Gefühle und das Verhalten von mir und anderen nach und kann schwer abschalten [Gedankenkarussell].	☐	☐
2.	Ich tue mich schwer, Entscheidungen zu treffen, und wäge alle Möglichkeiten sorgfältig ab.	☐	☐
3.	Ich erfasse komplexe Zusammenhänge schnell und erkenne feine Details und Muster.	☐	☐
4.	Ich spüre, dass ich regelmäßig Zeit für mich und Ruhe brauche, um Kraft zu schöpfen.	☐	☐
5.	Ich lasse mich von Kunst, Musik, Natur oder besonderen Momenten tief berühren.	☐	☐
6.	Ich erlebe meine Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Freude besonders intensiv.	☐	☐
7.	Ich nehme die Gefühle und Stimmungen anderer intensiv wahr und spüre, dass es mir schwerfällt, mich von ihnen abzugrenzen und mich nicht mitreißen zu lassen.	☐	☐
8.	Ich habe ein starkes Bedürfnis, mich kreativ auszuleben – nicht nur künstlerisch, sondern auch im Denken, Gestalten und Finden eigener Lösungen.	☐	☐
9.	Ich erlebe es immer wieder, dass mir Sätze wie „Leg doch nicht alles auf die Goldwaage“, „Mach dir nicht so viele Gedanken“ oder „Nimm doch nicht alles persönlich“ gesagt werden.	☐	☐
10.	Ich fühle mich oft überreizt durch eine Vielzahl intensiver Sinneseindrücke, z. B. in Restaurants, Supermärkten oder bei Feiern, was sich manchmal auch körperlich zeigt, beispielsweise durch erhöhten Puls, Magen- bzw. Darmbeschwerden oder Erschöpfung.	☐	☐
11.	Ich reagiere sensibel auf äußere Reize wie kratzige Kleidung, laute Geräusche oder grelles Licht.	☐	☐
12.	Ich habe ein feines Bewusstsein für meinen Körper und nehme kleine Veränderungen wahr.	☐	☐
13.	Ich habe ein großes Verlangen nach Harmonie, vermeide Konflikte und passe mich häufig an.	☐	☐
14.	Ich erlebe dominante Menschen oft als belastend und fühle mich in ihrer Gegenwart unwohl.	☐	☐
15.	Ich spüre, dass mir Wertschätzung im Job und selbstbestimmtes Arbeiten besonders wichtig sind.	☐	☐
16.	Ich fühle mich schnell überfordert, wenn ich unter Zeitdruck viel leisten soll und mir dabei auf die Finger geschaut wird.	☐	☐
17.	Ich bin wissbegierig und interessiere mich besonders für Zusammenhänge, Hintergründe und Nuancen.	☐	☐
18.	Ich habe einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.	☐	☐
19.	Ich genieße tiefgründige Gespräche und empfinde oberflächlichen Smalltalk oft als anstrengend.	☐	☐