

## Bin ich hochsensibel?

Test von Sylvia Harke, Psychologin, aus „Hochsensibel! Was tun?“  
erschienen beim Verlag Via Nova



Lesen Sie sich einfach folgende Fragen durch. Sie können mit Ja und Nein antworten.  
Zählen Sie am Ende zusammen, wie viele Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.

1. In Menschenansammlungen (z. B. im Supermarkt oder auf einer lauten Party) fühle ich mich nicht so wohl. Ich habe das Gefühl, dass zu viele Eindrücke auf mich einprasseln.
2. Ich bin sehr geräuschempfindlich u. / o. lichtempfindlich.
3. Von einem Musikstück oder einem schönen Kunstwerk bin ich oft tief berührt.
4. In meinem Inneren habe ich viele, intensive Gefühle. Manchmal bin ich überwältigt von der Intensität meiner Gefühle.
5. Im Kontakt mit anderen Menschen schnappe ich manchmal deren Gedanken und Gefühle auf. Teilweise erlebe ich dabei Phänomene von Telepathie.
6. Schon früh stellte ich mir die Frage nach dem Sinn des Lebens.
7. Ich reagiere stark auf Ungerechtigkeiten.
8. Wenn ich Tiere leiden sehe, leide ich mit.
9. Ich bin leicht schreckhaft.
10. Wenn ich Hunger habe, komme ich aus meinem Gleichgewicht. Hungergefühle beeinträchtigen meine Stimmungslage.
11. Ich habe viel Fantasie.
12. Filmszenen, in denen Gewalt vorkommen, verabscheue ich.
13. Ich kann mich sehr genau in andere Menschen hineinversetzen.
14. Auch was Tiere fühlen, kann ich spüren. Meine Beziehung zu Tieren ist etwas ganz Besonderes.
15. Als Kind fühlte ich mich schon anders als die meisten anderen Kinder.
16. Ich liebe Kinder. Das Lächeln und die Unschuld von Kindern berühren mich sehr.
17. Wenn ich in die Natur gehe, fühle ich mich in meiner Seele berührt und finde zu mir.
18. Ich mag es, tiefgründige Literatur zu lesen.
19. Ich brauche Harmonie in meinem Umfeld. Bei Streit und Konflikten leide ich besonders stark.
20. Manchmal fühle ich mich einsam, weil ich mich oft unverstanden von meinem Umfeld fühle.
21. Wenn mir alles zu viel wird, suche ich Rückzug und Ruhe.
22. Freunde und Arbeitskollegen schätzen mich, weil ich gut zuhören kann und positive Impulse für Gruppen geben kann.
23. Im Umgang mit Fremden bin ich eher schüchtern.
24. Mein Traumleben ist intensiv und vielschichtig. Ich träume oft und interessiere mich für Traumdeutung.
25. Ich neige zu Allergien.
26. Wenn ich Medikamente einnehme, brauche ich oft eine niedrigere Dosis.

27. Von den Stimmungen und Gefühlen anderer Menschen in meinem Umfeld fühle ich mich schnell beeinflusst.
28. Ich denke oftmals mehr an andere als an mich selbst.
29. Es fällt mir schwer, anderen lange böse zu sein. Ich versöhne mich gern.
30. Spiritualität, Philosophie und die Suche nach einem Sinn im Leben sind mir sehr wichtig.
31. Im Alltag fühle ich mich immer wieder mal überfordert. Bei wirklich dramatischen Situationen in der Familie oder in der Firma bin ich überraschenderweise oft ganz klar, ruhig und kann anderen in schweren Stunden sogar beistehen.
32. Ich habe mich schon sozial engagiert. Geld interessiert mich in diesem Zusammenhang eher weniger.
33. Manchmal reagiere ich kindlich naiv und merke das erst hinterher.
34. Ich neige zum Perfektionismus. Wenn ich etwas tue, möchte ich es genau und richtig machen.
35. Ich suche nach Schönheit in meiner Umgebung. Ich habe ein gutes Gefühl für Farben, Formen, Klänge und Harmonie in meinem Umfeld.

Wenn Sie mehr als 15 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel. Wenn Sie mehr als 20 Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist Ihre Hochsensibilität stark ausgeprägt, bei mehr als 25 Fragen sind Sie sehr stark hochsensibel.