



FRAGEBOGEN ZUR HOCHSENSIBILITÄT

Dieser Fragebogen wurde von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron erstellt, um herauszufinden, ob Sie eine “hochsensible Persönlichkeitsstruktur haben”.

Etwa 20 % der Bevölkerung haben diese Persönlichkeitsstruktur. Sollten Sie ebenfalls die Kriterien erfüllen, so ist dies keine Seltenheit. Es wird nur nicht immer erkannt, was häufig zu größeren, aber vermeidbaren Problemen führt.

Kreuzen Sie nur die Aussagen an, die vollständig oder zumindest teilweise auf Sie zutreffen.

☐	Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke leicht überwältigt.
☐	Anscheinend habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
☐	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
☐	Ich reagiere sehr empfindlich auf körperlichen Schmerz.
☐	Es gibt Tage an denen so viel los ist, dass ich das Bedürfnis habe mich zurückzuziehen – entweder ins Bett, in ein dunkles Zimmer oder einen anderen Ort, wo ich eine Zeit für mich allein sein kann, um mich von den Anregungen / Reizeinflüssen zu erholen.
☐	Auf die Wirkung von Koffein reagiere ich besonders heftig.
☐	Ich fühle mich von Dingen, wie grellem Licht, starken Gerüchen, groben Textilien auf meiner Haut oder Sirenen in meiner Nähe schnell überwältigt.
☐	Ich besitze ein reiches, vielfältiges und komplexes Innenleben.
☐	Laute Geräusche sind mir sehr unangenehm.
☐	Kunst und Musik können mich tief berühren.
☐	Ich bin gewissenhaft.
☐	Ich bin schreckhaft.
☐	Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
☐	Wenn Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, spüre ich meist vor allen anderen, was notwendig ist, um wieder Behaglichkeit herzustellen (das Licht ändern, den Platz wechseln).

☐	Ich ärgere mich, wenn Menschen mich dazu bringen wollen, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
☐	Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
☐	Ich kann Gewaltszenen in Filmen und TV Shows nicht aushalten und meide sie deshalb.
☐	Ich bin innerlich unangenehm aufgeregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
☐	Wenn ich sehr hungrig bin, erzeugt das in mir starkes Unwohlsein, was meine Konzentration und meine Stimmung beeinträchtigt.
☐	Veränderungen in meinem Leben wühlen mich sehr auf.
☐	Ich bemerke und genieße ausgefallene oder feine Düfte, Geschmäcker, Klänge und Kunst.
☐	Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
☐	Intensive Reize, wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich.
☐	Wenn ich mit Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und zitterig, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
☐	Als Kind haben meine Eltern und Lehrer*innen mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Wenn Sie mehr als 14 Aussagen als zutreffend angekreuzt haben, haben Sie wahrscheinlich eine hochsensible Persönlichkeit. Sollte die Zahl zwar geringer sein, die betreffenden Aussagen aber in extremen Maße zutreffend, so könnten Sie ebenfalls zu den betroffenen Menschen zählen.

Wir empfehlen Ihnen in beiden Fällen folgende Literatur. Diese ist gut verständlich und eine Art Gebrauchsanleitung für Betroffene und Angehörige: Leben mit Hochsensibilität von Susan Marletta-Hart.



PRAXIS DR. JUTTA BUCHHOLZ
 Marktstr. 9 | 85235 Odelzhausen
 +49 8134 238
praxis@buchholz-odelzhausen.de