

Sind Sie hochsensible Eltern? (Teil:I)

Beantworten Sie jede Frage nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie die Frage an, wenn die Aussage zumindest annähernd zutrifft. Nicht ankreuzen, wenn sie kaum oder gar nicht zutrifft.

1. Ich fühle mich von zu viel Sinnesreizen leicht überwältigt.
2. Ich nehme in meiner Umgebung auch Feinheiten wahr.
3. Die Launen anderer Leute machen mir etwas aus.
4. Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.
5. An hektischen Tagen habe ich das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – ins Bett, in einen abgedunkelten Raum oder an einen Ort, an dem ich für mich sein und die Reizüberflutung abblocken kann.
6. Koffein wirkt bei mir besonders stark.
7. Helles Licht, starke Gerüche, kratzige Kleidung oder Sirenen in nächster Nähe lösen bei mir Unwohlsein aus.
8. Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.
9. Laute Geräusche belasten mich.
10. Kunst oder Musik rühren an mein Innerstes.
11. Mein Nervenkostüm wird manchmal so dünn und fadenscheinig, dass ich mich unbedingt zurückziehen muss.
12. Ich bin gewissenhaft.
13. Ich erschrecke leicht.
14. Ich werde nervös, wenn ich viel zu tun und nur wenig Zeit habe.
15. Wenn Menschen sich in ihrem Umfeld nicht wohlfühlen, weiß ich im Allgemeinen, was zu tun ist, damit es ihnen besser geht (zum Beispiel das Licht dimmen oder die Sitzgelegenheiten umstellen).
16. Es nervt mich, wenn Leute mir zumuten, viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.
17. Ich tue mein Bestes, um keine Fehler zu machen oder nichts zu vergessen.
18. Wenn rund um mich viel Trubel ist, belastet mich das enorm.
19. Wenn ich sehr hungrig bin, kann ich mich nicht mehr konzentrieren, und meine Stimmung geht in den Keller.
20. Alle Veränderungen in meinem Leben erschüttern mich zutiefst.
21. Ich bemerke und genieße zarte, angenehme Gerüche, geschmackliche Empfindungen, Klänge und alle Arten von Kunstwerken.
22. Ich finde es unangenehm, wenn um mich herum viel los ist.
23. Ich tue mein Möglichstes, um mir das Leben so einzurichten, dass es nicht zu aufregenden oder mich überfordernden Situationen kommt.
24. Starke Reize wie laute Musik oder chaotische Szenen quälen mich förmlich.
25. Muss ich mich mit anderen messen oder werde ich bei meinen Aufgaben beobachtet, werde ich so nervös und zittrig, dass ich vieles schlechter mache als üblich.
26. Als ich noch klein war, haben meine Eltern bzw. meine Lehrer mich fürschrüchtern oder scheu gehalten.

Auswertung

Wenn Sie mehr als 14 Aussagen mit »Ja« beantwortet haben, gehören Sie vermutlich zu den Hochsensiblen, obwohl HS-Männer vielleicht auf nicht ganz so viele Ja-Antworten kommen. Aber offen gesagt ist kein psychologischer Test so unfehlbar, dass man sein ganzes weiteres Leben danach ausrichten sollte. Wir Psychologen versuchen, viele gute Fragen zu entwickeln, lassen dann aber einen Teil davon weg, sodass nur die Fragen bleiben, die im Durchschnitt die höchsten Ergebnisse erzielt haben. Wenn Sie weniger als 14 klare Ja-Antworten haben, aber diese uneingeschränkt zutreffen, dann sind Sie vermutlich ebenfalls hochsensibel. Und das gilt ganz besonders für Männer.