

# Fragebogen zur Hochsensibilität (nach E. Aron)

Beantworten Sie diesen Fragebogen bitte nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen sie **Z** ("zutreffend") an, wenn Sie der Aussage zumindest teilweise zustimmen. Falls sie nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie **N** ("nicht zutreffend") an.

|                                                                                                                                                                                                   | <b>Z</b>                 | <b>N</b>                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Die Launen anderer machen mir etwas aus                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Helles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe oder Sirenengeheul in der Nähe beeinträchtigen mein Wohlbefinden                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben                                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kunst und Musik können mich tief bewegen                                                                                                                                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin gewissenhaft                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich erschrecke leicht                                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden muss, damit sie sich wohl fühlen (wie z. B. das Licht oder die Sitzposition verändern)                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen                                                                                                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich achte darauf, mir keine Filme und Fernsehserien mit Gewaltszenen anzuschauen                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich schnell gereizt                                                                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich                                                                                                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration                                                                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände                                                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ich achte sehr darauf, meinen Alltag so einzurichten, dass ich aufregende Situationen oder solche, die mich überfordern, umgehen kann                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wenn ich mich mit jemanden messen muss oder man mich bei einer Tätigkeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Als Kind schienen mich meine Eltern und Lehrer für sensibel und schüchtern zu halten                                                                                                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Summe:

---

---

## Auswertung:

Wenn sie 12 oder mehr Aussagen als "zutreffend" angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensitiv.

Falls nur 1 oder 2 der Aussagen auf Sie zutreffen, dafür aber umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als HSP zu bezeichnen