

# Fragebogen zur Feinfühligkeit von Blach und Egger (2011)

Bitte bewerten Sie die folgenden 27 Aussagen wie folgt:

- trifft **gar nicht** zu, 1 Punkt
- trifft **ein wenig** zu, 2 Punkte
- trifft **teilweise** zu, 3 Punkte
- trifft **ziemlich gut** zu, 4 Punkte
- trifft **völlig** zu, 5 Punkte

1. Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke (Riechen, Hören, Schmecken, Sehen, Fühlen) leicht überwältigt.
2. Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.
4. Ich bin schmerzempfindlicher als andere Menschen.
5. Ich habe an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, mich an einen Ort zurückzuziehen, an dem ich allein bin und mich erholen kann.
6. Ich reagiere besonders empfindlich auf Koffein (z. B. mit Unruhe oder Herzrasen)
7. Ich fühle mich leicht von intensiven Reizen wie hellem Licht, starken Gerüchen, grober Kleidung und starkem Lärm überwältigt.
8. Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.
9. Laute Geräusche empfinde ich als unangenehm.
10. Bestimmte Musik berührt mich stark.
11. Wenn ich nervlich angespannt bin, dann will ich nur noch alleine sein.
12. Ich bin gewissenhafter und ordentlicher als die meisten Menschen in meiner Umgebung.
13. Ich erschrecke leichter als andere Menschen.
14. Ich werde sehr unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.
15. Wenn sich Menschen in meiner Umgebung unwohl fühlen, versuche ich die Situation angenehmer zu gestalten (z. B. durch Veränderung der Beleuchtung oder Sitzanordnung).

16. Ich werde sehr ärgerlich, wenn von mir erwartet wird, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.
17. Ich gebe mir große Mühe, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.
18. Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen wühlen mich sehr auf.
19. Ich fühle mich genervt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Ein starkes Hungergefühl löst intensive Reaktionen in mir aus (z. B. werde ich sehr unruhig, meine Konzentration lässt nach, meine Stimmung verschlechtert sich).
21. Veränderungen in meinem Leben bringen mich merklich durcheinander.
22. Ich nehme feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke deutlich wahr und genieße sie.
23. Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn ich mich mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
24. Für mich ist es sehr wichtig, aufregende oder überfordernde Situationen in meinem Leben zu vermeiden.
25. Starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich sehr.
26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren müssen (oder während einer Aufgabe beobachtet werde, werde ich so nervös, dass ich viel schlechter abschneide als ich eigentlich könnte.
27. In meiner Kindheit hielten mich meine Eltern oder Lehrer für sensibler als andere Kinder.

## **Auswertung:**

- 1-44 Punkte = geringe Sensibilität
- 45-89 Punkte = mittlere Sensibilität
- 90-135 Punkte = hohe Sensibilität

Das Konstrukt "Hochsensibilität" ist wissenschaftlich nicht bestätigt und einer Traumafolgestörung (Entwicklungsstrauma) sehr ähnlich. Bevor Sie die "Symptome" der Hochsensibilität als gegeben hinnehmen, überlegen Sie vielleicht doch noch einmal genau, ob es sich nicht vielleicht um eine Traumafolgestörung handeln könnte. Traumafolgestörungen sind gut behandelbar, so dass Sie sich nach einer psychotherapeutischen Behandlung vermutlich weniger belastet fühlen.

Auf unserer Internetseite finden Sie einige Informationen rund um das Thema Trauma und zu meiner eigenen Forschung im Bereich Hochsensibilität und Trauma.