

Bin ich hochsensibel? HSP-Test für Erwachsene

Dr. Elaine Aron, Pionierin in Sachen Hochsensibilität, hat Aussagen entwickelt, die helfen, eine Einschätzung der eigenen Hochsensibilität vorzunehmen. Diese sind zum Teil etwas überarbeitet und mit Erläuterungen versehen. Manche Aussagen wurden auch von Dipl.-Psych. Sylvia Harke¹ ergänzt, die sich mit dem Thema Hochsensibilität in vielen Studien und bereits in einigen Büchern auseinander gesetzt hat.

Zählen Sie zusammen, wie viele Male Sie mit „JA“ antworten.

1. Ich fühle mich leicht überwältigt oder unangenehm erregt durch viele oder starke Sinneseindrücke.

Menschenmengen sind mir eher unangenehm, weil ich das Bedürfnis habe, alles um mich herum beobachten und mitbekommen zu müssen. So liebe ich es eher ruhiger, eher im kleinen, überschaubaren Kreis.

2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.

Feinheiten wie Farben, Kleidung, leicht veränderte Frisuren, umgestellte Deko, gewachsene Pflanzen, andere Lichtverhältnisse ... fallen mir mehr auf als anderen.

3. Ich kann mich sehr genau in andere Menschen hineinversetzen.

Meine Empathiefähigkeit ist stark ausgebildet. Ich habe den Eindruck, dass andere Menschen gern ihre Gefühle mit mir teilen, weil ich so mitfühlend bin.

4. Auch zu Tieren oder zur Natur habe ich eine besonders Beziehung.

Ich kann spüren, was Tiere fühlen. Und wenn ich in die Natur gehe, fühle ich mich in meiner Seele berührt.

5. Freunde und Kollegen schätzen mich, weil ich gut zuhören und positive Impulse geben kann.

6. Ich liebe Kinder. Das Lächeln und die Unschuld von Kindern berühren mich sehr.

7. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.

Es fällt mir schwer, guter Stimmung zu sein, wenn ich merke, dass mein Gegenüber irgendwie bedrückt wirkt. Ich nehme die Stimmungen meiner Mitmenschen nicht nur auf, sondern fühle sie direkt bei mir selbst.

8. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.

Meine Schmerztoleranz ist eher niedrig und ich habe z.B. Angst vor Spritzen. Ich greife schnell zu Schmerzmitteln.

9. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.

10. Ich fühle mich von scheinbar „normalen“ Gegebenheiten schnell angestrengt oder gar überfordert und sehne mich oft nach Ruhe und Zeit für mich allein, weil sich nur so meine Batterien wieder aufladen können.

¹ Sylvia Harke: Hochsensibel: Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück. Verlag ViaNova, 2016

11. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.

12. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.

Solche Reize können mir starkes Unbehagen bereiten.

13. Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.

Umfassende, bewegende Gedanken und Ideen sind meine ständigen Begleiter sowie starke Gefühle und große Kreativität. Ich reflektiere, sinniere und philosophiere gern. Auch mein Traumleben ist intensiv und tiefgründig.

14. Spiritualität und die Suche nach einem Sinn im Leben sind mir sehr wichtig.

15. Ich engagiere mich gern in sozialen Bereichen. Geld spielt dabei für mich keine große Rolle.

16. Von einem Musikstück oder einem schönen Kunstwerk bin ich oft tief berührt.

17. Ich bin ein gewissenhafter Mensch und neige zum Perfektionismus.

Ich habe das Gefühl, dass Arbeiten nur abgeschlossen werden können, wenn alles richtig und gut ist. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen. Auch von anderen erwarte ich durchdachtes Handeln, Zuverlässigkeit, und das Einhalten von Versprechen.

18. Ich bin sehr schreckhaft.

19. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss oder wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.

Ich gerate schnell unter Druck und werde ärgerlich, wenn die zeitlichen Rahmenbedingungen mir vorgegeben werden.

20. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).

21. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.

Ich fühle mich von brutalen, schaurigen oder einfach nur gemeinen Szenarien schnell aus der Bahn geworfen.

22. Hungergefühle bringen mich leicht aus meinem Gleichgewicht. Sie stören meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.

23. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.

Veränderungen muss ich erst mal verdauen und mich neu sortieren, ehe ich mich wieder orientieren kann.

24. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.

Gutes und Schönes kann mir starke Glücksgefühle bereiten.

25. Manchmal reagiere ich kindlich naiv und merke das erst hinterher.

26. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.

Es kommt häufiger vor, dass ich Einladungen oder Verabredungen absage, weil es mir zu viel erscheint oder ich befürchten muss, auf zu wenig Verständnis zu stoßen. Unangenehme Dinge oder Herausforderungen schiebe ich gern auf die lange Bank.

27. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.

Ich stehe ungern im Mittelpunkt. Es ist mir unangenehm, wenn ich z. B. zu einer Veranstaltung zu spät komme und alle auf mich schauen.

28. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Ich wirkte auch insofern manchmal etwas sonderbar, weil ich mir schon früh die Frage nach dem Sinn des Lebens stellte.

29. Ich reagiere stark auf Ungerechtigkeiten.

30. Ich habe viel Fantasie.

31. Ich brauche Harmonie in meinem Umfeld. Bei Streit und Konflikten leide ich besonders stark.

Als Außenstehende neige ich zum Vermitteln. Bin ich selbst betroffen, fällt es mir schwer, anderen lange böse zu sein. Ich versöhne mich gern.

32. Ich suche nach Schönheit in meiner Umgebung. Ich habe ein gutes Gefühl für Farben, Formen und Harmonie in meinem Umfeld.

Ich mag Ordnung und Sauberkeit sowie ein freundlich und liebevoll hergerichtetes Umfeld.

33. Im Umgang mit Fremden bin ich eher schüchtern.

34. Ich neige zu Allergien.

35. Ich denke oftmals mehr an andere als an mich selbst.

Ergebnisse: Wenn Sie mehr als 15 mal mit „Ja“ antworten konnten, sind Sie wahrscheinlich eine Highly Sensitive Person, also hochsensibel. Bei mehr als 20 Mal ist Ihre Hochsensibilität stark ausgeprägt, bei mehr als 25 „Jas“ sind Sie sehr stark hochsensibel.

Ergänzend hierzu noch weitere **typische Merkmale / Eigenschaften** von Hochsensiblen, worin Sie sich evtl. wiederfinden. Beachten Sie jedoch, dass auch Hochsensible keine homogene Masse sind, sondern in ihren individuellen Ausprägungen variieren.

Nach Elaine Aron zeichnet sich Hochsensibilität durch folgende vier Hauptmerkmale aus:

1. Gründliche Informationsverarbeitung

- genaues Denken, Neigung zum Philosophieren,
- eine ausgeprägte Beobachtungsgabe,
- Tiefgründigkeit,
- Gerechtigkeitssinn,
- Wahrnehmung von kleinsten Details und Veränderungen,
- Neigung zum Grübeln,
- Betrachtung eines Sachverhaltes aus verschiedenen Perspektiven,
- Perfektionsstreben,
- Ausgeprägtes kreatives und analytisches Denken
- Intuition und der 7. Sinn
- Blick für Harmonie in Farben und Formen (Wohnungseinrichtung, Kunst)
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Gehemmtheit

2. Tendenz zur Übererregung / Überstimulation

- Schnelle Aktivierung des vegetativen Nervensystems und dazugehöriger Stresssymptome
- Starke Reaktionen auf Stimulanzen wie Kaffee, Tee oder Drogen
- Neigung zu Aufregung und Prüfungsängsten bei öffentlichen Auftritten (erhöhte Herzfrequenz, Schweißhände, flacher Atem)
- Aufregung bei Veränderungen

3. Ein intensives Gefühlsleben

- Positive wie negative Gefühle werden stark empfunden
- Empathie und Einfühlungsvermögen für Mensch und Tier
- Nah am Wasser gebaut
- Beeinflussbarkeit durch emotionale Stimmungen anderer Menschen
- Intensives Traumleben, Interesse an Spiritualität

4. Sensorische Empfindlichkeit gegenüber Umweltreizen

- Lärm- und Lichtempfindlichkeit
- Starke Reaktion auf Medikamente
- Unwohlgefühl bei Menschenmassen
- Neigung zu Kontaktallergien

Darüber hinaus habe ich folgende Erkenntnisse und Erläuterungen zusammen getragen:

1. Wenn Hochsensible also ständig wesentlich mehr Eindrücke und Informationen aufnehmen als normal sensible Menschen und dazu eine umfangreichere Verarbeitung benötigen, liegt es in der Natur der Sache, dass bei ihnen die Speicher schneller voll und die Akkus schneller leer sind. Ihre Nerven brauchen nach Zeiten der intensiven Stimulierung früher eine Phase der Regeneration, als die meisten anderen Menschen.

2. Eine HSP benötigt mehr ungestörte Zeit für sich allein als andere Menschen. Diese Ruhe und Muße ist erforderlich für die Regeneration, die Reizverarbeitung und das Integrieren von Eindrücken.

3. Durch ihre schnellere Reizüberflutung und Überforderung neigen HSP dazu, sich als ungenügend, weniger belastbar und schwierig zu empfinden.

4. HSP geht sehr vieles emotional sehr nahe und es fällt ihnen oft schwer, einen schützenden inneren Abstand herzustellen. In vielen Fällen brauchen sie einen realen äußeren Abstand zu dem, was sie beeinträchtigt, belastet, aufwühlt und was nervliche Übererregung verursacht.
5. Besonders Spannungen und Streit setzen HSP emotional sehr zu, so dass sie sehr harmoniebedürftig sind.
6. Doch natürlich ist auch die HSP ein Beziehungswesen und benötigt soziale Gemeinsamkeit. Für sie kann es jedoch schnell ein Zuviel an Nähe und Zusammen-Sein werden.
7. Eine HSP hat in der Regel ein erhöhtes Schlafbedürfnis. 8 – 10 Stunden sind keine Seltenheit. Auch neigen sie zu erhöhter Schmerzempfindlichkeit und reagieren auch oft empfindlicher auf Medikamente.
8. HSP haben oftmals eine besonders intensive Beziehung zur Natur und können dort gut Entspannung finden.
9. HSP haben meist große Probleme damit, sich zu entscheiden.
10. Ihre scharfsinnige und feinfühligkeitsvolle Wahrnehmung sowie ihr Gespür für Menschen ist stark ausgeprägt und führt zu Hilfsbereitschaft und Empathie, weshalb sich HSP oft in helfenden oder künstlerischen Berufen wiederfinden.
11. Auf HSP wirken Stressquellen, von denen es in unserer hektischen, hochtechnisierten Industriegesellschaft viele gibt, schneller und deutlich negativer. Da viele HSP jedoch dazu neigen, sich ihrer Umwelt übermäßig anzupassen, werden Stress und Selbstaufgabe zur Angewohnheit. Somit ist das Erkennen der eigenen Grenzen und eine gesunde Abgrenzung anderen oder Anforderungen gegenüber ein gleichsam unerlässliches und schwieriges Thema für sie.
12. HSP benötigen einen großen Freiraum in ihrer Bewegungs- und Gestaltungs-freiheit. Auf Beschneidungen reagieren sie noch empfindlicher als andere.
13. Hochsensible haben die Angewohnheit, ihr Licht unter den Scheffel zu stellen. Viele ihrer überragenden Begabungen sind ihnen nicht bewusst.
14. Mit seinem hochempfindlichen Nervensystem hat der Körper von HSP die Macht, die Gesamtpersönlichkeit sehr unangenehm unter Druck zu setzen, wenn es ihm nicht gut geht. Dafür sind HSP aber auch meist in der Lage, die eigene körperliche Befindlichkeit detaillierter und intensiver wahrzunehmen.
15. Viele HSP, besonders jene, die zu wenig Rücksicht auf sich selbst nehmen, neigen dazu, sich mehr vorzunehmen, als zu schaffen ist. Dabei scheinen sie bei ihrem Zeitmanagement immer wieder zu vergessen, dass sie erstens gelegentlich Pausen brauchen und zweitens ihre Aufgaben besonders gründlich erledigen.
16. Durch ihr tiefes Bedürfnis zu verstehen und den tieferen Sinn in den Ereignissen ihres Lebens zu erkennen, haben HSP ein reichhaltiges, aber dadurch auch oft anstrengendes Innenleben. Sie reflektieren gern, analysieren, philosophieren, lassen sich aber auch stark von ihrem eigenen inneren Kritiker beeinflussen.