

TEST: 3 Ebenen der Hochsensibilität – erhöhten Neurosensitivität

1. Indikatoren-Profil: Sensorische Wahrnehmung

0 entspricht: ich erfülle das Kriterium **so wie die meisten** Menschen

- entspricht: ich erfülle das Kriterium **weniger**

+ entspricht: ich erfülle das Kriterium **stärker**

Sensorische Wahrnehmung	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
SEHEN							
Ich nehme visuelle Eindrücke detailliert wahr							
Grelle Farben/helles Licht sind mir unangenehm							
HÖREN							
Ich kann Töne differenziert wahrnehmen							
Laute Geräusche verursachen Unwohlsein/Stress							
FÜHLEN/TASTEN							
Ich kann Oberflächen differenziert ertasten							
Ich habe ein feines Fingerspitzengefühl							
Berührung/Druck/Reibung sind mir unangenehm							
Ein Wärme- oder Kältegefühl auf der Haut ist unangenehm							
RIECHEN							
Ich kann Gerüche differenziert wahrnehmen							
Gerüche (auch schöne) verursachen Unwohlsein/Ekel							
SCHMECKEN							
Ich kann Geschmäcker differenziert wahrnehmen							
Intensive Geschmäcker verursachen Unwohlsein/Ekel							
ANDERE SINNE							
Ich habe ein gutes Körpergefühl/Bewegungsgefühl							
Ich spüre feine Veränderungen in meinem Körper							
Ich nehme feinstofflich wahr							
Ich nehme intuitiv wahr							
Ich spüre Energien in Räumen, an Orten							
Ich spüre, wie sich andere fühlen							
Ich „kommuniziere“ leicht mit Kindern, Tieren, Pflanzen							
Ich habe häufig Vorahnungen, die sich bestätigen							

2. Indikatoren-Profil: Emotionale Sensitivität

0 entspricht: ich erfülle das Kriterium **so wie die meisten** Menschen

- entspricht: ich erfülle das Kriterium **weniger**

+ entspricht: ich erfülle das Kriterium **stärker**

Emotionale Reaktivität	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Ich reagiere emotional auf Sinnesreize							
Landschaften lösen Emotionen in mir aus							
Gespräche lösen Emotionen in mir aus							
Bücher/Filme lösen Emotionen in mir aus							
Musik löst Emotionen in mir aus							
Kunst löst Emotionen in mir aus							
Ich kenne schnell wechselnde Emotionslagen in mir							
Mein Innenleben ist meist lebendig							
Meine Emotionen überschwemmen mich manchmal							
Meine Emotionen sind oft unangemessen stark							
Meine Emotionen hallen oft lange nach							
Emotional aufgewühlt kann ich nicht einschlafen							
Emotional aufgewühlt kann ich nicht klar denken							
Emotional aufgewühlt fühle ich mich handlungsunfähig							
Ich nehme Emotionen anderer wahr							
Ich kann meine Emotionen schlecht von anderen trennen							
Emotionen beeinflussen mein Wohlbefinden							
Emotionen beeinflussen meine Entscheidungen							
Emotionen beeinflussen meine Leistungsfähigkeit							
Emotionen beeinflussen meine Kreativität							
Emotionen beeinflussen meine Beziehungen							
Wenn zu viel los ist, reagiere ich gereizt							
Ich bin schreckhaft							
Ich habe Phasen von Traurigkeit/Melancholie/Weinen							
Ich habe Phasen von emotionaler Leere							
Ich habe Phasen von Freude/Begeisterung							

3. Indikatoren-Profil: Mentale Sensitivität

0 entspricht: ich erfülle das Kriterium **so wie die meisten** Menschen

- entspricht: ich erfülle das Kriterium **weniger**

+ entspricht: ich erfülle das Kriterium **stärker**

Mentale Aktivität	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Ich habe eine schnelle Auffassungsgabe							
Ich lerne schnell, kann mir Neues leicht aneignen							
Ich bringe mir Dinge selbst bei							
Ich habe viele Interessen							
Ich bin neugierig							
Ich habe eine gute Erinnerung							
Ich erkenne schnell Unterschiede und Gemeinsamkeiten							
Ich erkenne schnell Regeln und Strukturen							
Ich erkenne schnell Fehler							
Ich erkenne komplexe Zusammenhänge							
Ich kann verschiedene Ebenen/Aspekte verknüpfen							
Ich denke logisch							
Ich denke vorausschauend und kann gut prognostizieren							
Ich denke innovativ/kreativ							
Ich kann viele Handlungsalternativen entwerfen							
Ich entwickle gerne Lösungen							
Ich kann gut planen							
Ich kann gut organisieren							
Ich informiere mich über verschiedene Medien							
Es fällt mir leicht, zu kommunizieren							
Ich kann mich sprachlich gut ausdrücken							
Ich kann Informationen gut zusammenfassen							
Ich denke lange über eine Sache nach							
Ich grüble lange über Vergangenes/Zukünftiges							
Ich brauche lange für Entscheidungen							
Ich kann mein Denken schlecht abschalten							