

TEST: Auswirkungen der Hochsensibilität - erhöhten Neurosensitivität

Mögliche Auswirkungen auf Denk- und Verhaltensweisen

Denk- und Verhaltensweisen	ja	?	nein
Ich bin eher abwartend und zurückhaltend			
Ich fühle mich besser in zweiter Reihe			
Ich überlasse anderen gerne den Vortritt			
Ich bleibe häufiger unter meinen Möglichkeiten			
Ich bin empathisch und anderen zugewandt			
Ich orientiere mich daran, was die anderen möchten			
Ich ordne mich eher unter, als dass ich einen Konflikt riskiere			
Ich übernehme schnell Verantwortung für andere			
Ich fühle mit und eile zu Hilfe, wenn es jemandem schlecht geht			
Ich unterstütze gerne, wenn ich kann			
Ich habe ein „Helfer-Syndrom“			
Ich denke viel über das Leben (und den Tod) nach			
Ich denke lange über Zukünftiges			
Ich denke lange über Vergangenes			
Ich grübele manchmal zu viel			
Ich brauche lange, um eine Entscheidung zu fällen			
Ich überlege und plane genau, bevor ich etwas tue			
Ich habe viele Interessen und bin neugierig			
Ich bilde mich gerne weiter			
Ich denke und handle vorausschauend			
Ich möchte alles richtig machen, bin perfektionistisch			
Ich hinterfrage vieles, mich interessieren Hintergründe			
Ich bin kreativ, habe viele Ideen			
Ich bin innovativ, finde oft neue Lösungsansätze			
Ich bin freundlich und höflich			
Ich bin wertschätzend			
Ich bin herzlich und humorvoll			
Ich bin manchmal zu gutgläubig			
Ich ziehe mich oft zurück, um allein in Ruhe zu sein			

Mögliche Auswirkungen auf Vorlieben und Abneigungen

Vorlieben und Abneigungen	ja	?	nein
Ich mag es ruhig und still			
Ich tanke auf, wenn ich in der Natur bin			
Kunst, Musik oder Literatur sind Kraftquellen für mich			
Ich entspanne mich, wenn ich meinen Interessen nachgehe			
Tiefgründige Gespräche inspirieren mich			
Oberflächliches und Smalltalk finde ich langweilig			
Ich brauche viel Schlaf			
Ich ernähre mich bewusst und gesund			
Ich brauche regelmäßige Mahlzeiten			
Alkohol vertrage ich schlecht			
Medikamente vertrage ich schlecht			
Ich werde unruhig, wenn ich beobachtet werde			
Ich mag keinen Wettbewerb			
Ich mag keine Überraschungen			
Neue Situationen lösen Unruhe aus			
Unter Zeitdruck liefere ich schlechte Ergebnisse ab			
In großen Gruppen fühle ich mich unwohl			
Ich kann Ungerechtigkeiten und Machtspiele nicht ausstehen			
Karriere im herkömmlichen Sinn interessiert mich nicht			
Ich orientiere mich an Sinn und Werten			
Ich freue mich, wenn sich alle gut verstehen			
Ich bin gerne mit Menschen zusammen, die gleich schwingen			
Ich habe gerne alles perfekt um mich			
Ich habe ein hohes ästhetisches Empfinden			
Ich brauche aufgeräumte Räume, um entspannen zu können			
Wenn Unordnung herrscht, kann ich mich nicht konzentrieren			
Ich brauche Harmonie in allen Lebensbereichen			
Ich lebe gerne nach meinem Rhythmus			
Ich habe gerne ein vorhersehbare Struktur			

Mögliche Auswirkungen auf Beziehungen

Beziehungen	ja	?	nein
In meiner Ursprungsfamilie war ich anders als die anderen			
Meine Eltern haben meine Art nicht verstanden			
Ich habe mich schon immer anders/falsch gefühlt			
Ein/beide Elternteil/e ist/sind mir in meiner Art sehr ähnlich			
Ich habe mich gut verstanden und unterstützt gefühlt			
Ich habe heute ein gutes Verhältnis zu meinen Eltern			
Ich habe wenige, dafür sehr enge, Freunde			
Am liebsten treffe ich mich einer oder zwei Personen			
Viele schätzen mich aufgrund meiner Fähigkeit zuzuhören			
Viele schätzen mich aufgrund meines Einfühlungsvermögens			
Viele schätzen mich, weil ich wertvolle Tipps gebe			
Menschen öffnen sich mir schnell und erzählen viel von sich			
Ich möchte, dass es allen gut geht und vermittele daher oft			
Manchmal denke ich, ich gebe mehr als ich bekomme			
Nicht-Hochsensible verstehen meine komplexen Gedanken nicht			
Nicht-Hochsensible irritiert meine Weitsicht/Präkognition			
Nicht-Hochsensible irritiert meine Empfindsamkeit			
Nicht-Hochsensible missverstehen mich häufig			
Ich missverstehe Nicht-Hochsensible häufig			
Ich gehe offensiv mit meiner Hochsensibilität um			
Ich traue mich nicht, über meine Hochsensibilität zu sprechen			
Ich mache die Erfahrung, dass meine HS akzeptiert wird			
Ich mache die Erfahrung, dass ich meine HS nicht akzeptiert wird			
Manchmal überfordert mich der Aktivitätsgrad der anderen			
Ich versuche mit den anderen mitzuhalten und überfordere mich			
Ich passe mich oft an die Erwartungen anderer an			
Ich stehe zu mir und sage, was ich möchte			
Ich versuche Konflikte zu vermeiden, da ich Harmonie brauche			
Ich habe vertrauensvolle und liebevolle Beziehungen			