



Fragen zur Hochsensibilität

Ja

Nein

Fühlen Sie sich oft überreizt?	
Reagieren Sie oft erschöpft und müde?	
Nehmen Sie Gefühle von anderen besonders intensive wahr als ob es ihre eigenen wären?	
Fühlen Sie sich im Kontakt zu dominanten Menschen besonders unwohl?	
Nehmen Sie Kritik persönlich und geraten in Gedankenspiralen in Verbindung mit Selbstzweifeln?	
Fühlen Sie sich in der Gesellschaft oftmals “ anders”?	
Haben Sie Interesse an besonders vielen Dingen?	
Sind Sie sensorisch besonders schnell überreizt?	
Brauchen Sie Struktur im Alltag?	
Führen spontane Veränderungen im Alltag zu Stress und Überforderung?	
Nehmen Sie feinste Empfindungen ihres Körpers wahr?	
Sind Sie schmerzempfindlich?	
Sind Sie besonders kreativ?	
Sind Sie besonders geruchsempfindlich?	
Sind Sie besonders lichtempfindlich?	
Meiden Sie grelles Licht?	
Sind Sie geräuschempfindlich?	
Meiden Sie Lieber Smalltalk?	
Sind Sie wissbegierig?	
Mögen Sie intensive Gespräche?	
Können Sie in intensiven Gesprächen verweilen?	
Denken Sie viel nach?	
Denken Sie eher über die Konsequenzen nach die aus seiner Situation entstehen können?	
Schaffen Sie es im “Hier und Jetzt” zu bleiben ?	
Spüren Sie Gefühle wie Angst / Trauer sehr intensiv?	
Und brauchen Sie lange um belastende Ereignisse zu verarbeiten?	

	Ja	Nein
Können Sie Konflikte mit anderen Personen aushalten?		
Brauchen Sie während einer Feier die Möglichkeit des Rückzugs?		
Fühlen Sie sich in ihrem Job gesehen?		
Kommen Sie in ihrem Job mit Hierarchien zurecht?		
Fühlen Sie sich beim Kontakt mit ihrem Chef unwohl?		
Haben Sie einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn?		
Kennen Sie Sätze wie : “ Nimm doch nicht alles so persönlich? Mach dir nicht so viele Gedanken.”		
Nehmen Sie Lieber die Schuld auf sich als den Konflikt ausbrechen zu lassen?		
Fühlen Sie sich in zwischenmenschlichen Beziehungen wohl?		
Ist Ihnen Harmonie in zwischenmenschlichen Beziehungen besonders wichtig?		
Sind Sie in Freundschaften die Person ,die viel gibt?		
Sind Sie nach Konflikten mit dem Partner/in noch arbeitsfähig?		
Brauchen Sie ständig eine Rückversicherung wenn Sie Entscheidungen treffen?		
Sind Sie besonders fürsorglich?		
Machen Sie sich viele Sorgen?		
Zweifeln Sie mehrfach an ihren Entscheidungen?		
Stellen Sie tiefgründige Fragen?		
Führen Sie intensive zwischenmenschliche Beziehungen?		
Brauchen Sie viele Pausen im Alltag?		
Sind Sie schnell gereizt?		
Merken sie sich Details besonders gut? (Namen, Wrote)		
Brauchen Sie die Natur zum Entschleunigen?		

Sollten Sie mehrfach hier mit Ja geantwortet haben gehören Sie zu dem kleinen Kreis der Hochsensiblen dazu und könnten bei Bedarf und Rückfragen meine Unterstützung in Anspruch nehmen!