

Fragebogen Hochsensibilität

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich wahrnehme?

JA 0 Nein 0

Die Launen anderer machen mir etwas aus?

JA 0 Nein 0

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit?

JA 0 Nein 0

Nach stressigen Tagen brauche ich einen Ort zum Zurück-ziehen, wo es ruhig und möglichst dunkel ist und ich keinen weiteren Reizen ausgesetzt bin.

JA 0 Nein 0

Die Wirkung von Koffein merke ich unmittelbar und auch relativ stark?

JA 0 Nein 0

Helles Licht, laute Geräusche, unangenehme Gerüche und/oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden?

JA 0 Nein 0

Ich habe ein reiches, buntes, komplexes Innenleben?

JA 0 Nein 0

Kunst und Musik können mich tief berühren und rufen auch meist Gefühle in mir hervor?

JA 0 Nein 0

Ich bin gewissenhaft und pflicht- und verantwortungsbewusst?

JA 0 Nein 0

Ich erschrecke leicht?

JA 0 Nein 0

Ich werde unrund, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe?

JA 0 Nein 0

In sanften Händen - Praxis für ganzheitliche Heilmassage und CranioSacrale Balance

Copyright by Elaine Aron aus dem Buch „Sind sie hochsensibel?“

Fragebogen Hochsensibilität

Wenn sich Menschen in meiner Umgebung unwohl fühlen, spüre ich instinktiv was zu tun wäre, damit es ihnen besser geht? (z.b. das Fenster schließen, Licht ausschalten, etc...)

JA 0 Nein 0

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

JA 0 Nein 0

Ich bin sehr darum bemüht Fehler zu vermeiden bzw. nicht zu vergessen.

JA 0 Nein 0

Ich achte darauf mir keine Filme mit Gewaltszenen anzusehen und negative Schlagzeilen versetzen mich in Unbehagen.

JA 0 Nein 0

Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt oder ziehe mich komplett in mir zurück.

JA 0 Nein 0

Veränderungen in meinem Leben können mich leicht beunruhigen. Es ist dann auch sehr schwer für mich abzuschalten.

JA 0 Nein 0

Feine, angenehme Kunst, Musik und Gerüche bemerke ich, und genieße diese auch sehr.

JA 0 Nein 0

Als ich ein Kind war, wurde ich oft als sensibel, schüchtern oder scheu bezeichnet.

JA 0 Nein 0

Wenn mich jemand bei meiner Arbeit beobachtet werde ich leicht nervös und kann dann meist weniger leisten, als es normal für mich möglich wäre.

JA 0 Nein 0

In sanften Händen - Praxis für ganzheitliche Heilmassage und CranioSacrale Balance

Copyright by Elaine Aron aus dem Buch „Sind sie hochsensibel?“