

Familiencoaching Glarus - Fragebogen zur Hochsensibilität auf der Grundlage von E. Aron

Beantworte diesen Fragebogen nach deiner persönlichen Wahrnehmung. **Z = zutreffend oder teilweise zutreffend** **N = nichtzutreffend**

	Z	N
Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Launen anderer beeinflussen mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin schmerzempfindlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können (alleine sein/ins Bett/dunkler Raum etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich reagiere auf Koffein (nervös, Mühe mit Schlafen, Herzrasen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grelles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe oder Sirenengeheul in der Nähe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben und grüble viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunst und Musik können mich tief bewegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gewissenhaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin schreckhaft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache mehr Fehler und werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine zu wissen, was sie benötigen, damit es ihnen besser geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin überaus gewissenhaft und sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden und nichts zu vergessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte darauf, mir keine Filme und Fernsehserien mit Gewaltszenen anzuschauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich schnell gereizt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bemerke und geniesse feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich richte meinen Alltag möglichst so ein, dass ich aufregende Situationen oder solche, die mich überfordern, umgehen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Wettkämpfen oder wenn ich mich beobachtet fühle, werde ich nervös und schneide viel schlechter ab als sonst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als Kind schienen mich meine Eltern und Lehrer für (zu) sensibel (und schüchtern) zu halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du 12 oder mehr Aussagen als "zutreffend" angekreuzt hast, bist du wahrscheinlich hochsensitiv.