



Dr. med. Jürgen Schottdorf

## Fragebogen zu Hochsensibilität

Dieser Fragebogen zielt auf Ihre **Empfindsamkeit** und **Empfindlichkeit**, also Ihre Sensibilität ab.

Er wurde von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron erstellt, um herauszufinden, ob Sie eine „hochsensible Persönlichkeitsstruktur“ haben. Sollte dies bei Ihnen zutreffen, so ändert sich das therapeutische Vorgehen.

Etwa 20% der Bevölkerung haben diese Persönlichkeitsstruktur. Sollten Sie diese ebenfalls haben, so ist dies keine Seltenheit, wird aber oft nicht erkannt. Dies führt häufig zu größeren, aber vermeidbaren Problemen.

Kreuzen Sie nur die Aussagen an, die vollständig oder zumindest teilweise zutreffen.

Die Aussagen, mit denen Sie sich kaum oder überhaupt nicht identifizieren, sind unzutreffend.

1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
4. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
5. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.
6. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
7. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.
8. Ich besitze ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
9. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
10. Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.
12. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
13. Ich bin schreckhaft.

14. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
15. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).
16. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
17. Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
18. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
19. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
21. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
22. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
23. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
24. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.
25. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weit aus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
27. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Ergebnisse: Wenn Sie mehr als 14 Aussagen als zutreffend markiert haben, sind Sie wahrscheinlich eine hochsensible Persönlichkeit. Sollte die Zahl zwar geringer sein, die betreffenden Aussagen aber in extremem Maße zutreffen, so könnten sie ebenfalls zu den betroffenen Menschen zählen.

Dann empfehlen wir Ihnen folgende Literatur. Diese ist gut verständlich und eine Art Gebrauchsanleitung für Betroffene und Angehörige:

Susan Marletta-Hart: „Leben mit Hochsensibilität“

Wir wünschen Ihnen alles Gute,

Dr. med. Jürgen Schottdorf