

## HSP-Test nach Elaine Aron

Beantworten Sie diese Fragen spontan nach Ihrem persönlichen Empfinden! Kreuzen Sie ‚zutreffend‘ (Z) an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage kaum oder überhaupt nicht zutrifft, kreuzen Sie ‚nicht zutreffend‘ (N) an!

Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme.  Z  N

Die Launen anderer machen mir etwas aus.  Z  N

Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit.  Z  N

Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus.  Z  N

Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben.  Z  N

Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins bei mir hervor.  Z  N

Kunst und Musik können mich tief bewegen.  Z  N

Ich bin gewissenhaft.  Z  N

Ich erschrecke leicht.  Z  N

Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich.  Z  N

Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt.  Z  N

Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden u. nichts zu vergessen.  Z  N

Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen.  Z  N

Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.  Z  N

Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen.  Z  N

An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum bzw. an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.  Z  N

Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden.  Z  N

Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen.  Z  N

Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration.  Z  N

Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände.  Z  N

Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer mich für sensibel und schüchtern zu halten.  Z  N

Es zählt zu meinen absoluten Prioritäten, mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe.  Z  N

Wenn ich mich mit jemandem messen muss oder man mich bei der Ausübung einer Arbeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen.  Z  N

(Original Test von Elaine N. Aron aus Sind Sie hochempfindlich? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen, mvg Verlag, 14. Auflage, 2021)

**AUSWERTUNG** Wenn Sie 12 oder mehr Aussagen mit ‚zutreffend‘ (Z) angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochempfindlich. Aber offen gestanden ist kein psychologischer Test so genau, dass Sie Ihr Leben danach ausrichten sollten. Falls nur eine oder zwei Aussagen auf Sie zutreffen, aber dafür umso stärker, so ist es vielleicht gerechtfertigt, Sie dennoch als hochempfindlich zu bezeichnen.