



Fragenkatalog: Hochsensibilität

(Dr. Samuel Pfeiffer nach dem Original von Dr. Elaine Aron)

Ich nehme feine Veränderungen in meiner Umgebung wahr.	ja	nein
Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.	ja	nein
Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.	ja	nein
Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen.	ja	nein
Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.	ja	nein
Ich fühle mich schnell überwältigt von grellen Lichtern, starken Gerüchen, rauen Textilien auf meiner Haut oder Sirenen (Polizei, Krankenwagen) in meiner Nähe.	ja	nein
Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.	ja	nein
Kunstvolle Musik bewegt mich tief.	ja	nein
Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch alleine sein möchte.	ja	nein
Ich bin ein gewissenhafter Mensch.	ja	nein
Ich bin schreckhaft.	ja	nein
Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.	ja	nein
Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich eher als manch andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herauszustellen.	ja	nein
Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.	ja	nein
Ich gebe mir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder nichts zu vergessen.	ja	nein
Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.	ja	nein
Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.	ja	nein
Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.	ja	nein
Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.	ja	nein
Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcke, Klänge oder Kunstwerke.	ja	nein
Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.	ja	nein
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.	ja	nein
Laute Geräusche, chaotische Szenen oder ähnlich starke Reize stören mich.	ja	nein
Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.	ja	nein
Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel und schüchtern eingestuft.	ja	nein

Der vorliegende Fragenkatalog ist lediglich eine Hilfestellung, Erfahrungen zu beschreiben, die zur Sensibilität gehören. Er stellt kein exaktes Messinstrument dar.

Wenn Sie 12 oder mehr Fragen mit Ja beantwortet haben, so haben Sie wahrscheinlich eine sensible Grundstruktur.

KL Kerstin Lang Komm Laune, Gottlob-Schneider-Str. 39, 76275 Ettlingen
Tel. 07243.715386, info@komm-laune.com, www.komm-laune.com

Expertin für ganzheitliche Stress- und Selbstregulation
Sportwissenschaftlerin M.A. // Business Coach (IHK) // Entspannungs Coach (ket)