

Bin ich hochsensibel?

Hochsensibilität ist keine Schwäche. Sie beschreibt eine besonders feine Verarbeitung von Reizen und Eindrücken. Dieser Selbstcheck lädt dich ein, deine Wahrnehmung achtsam zu beobachten.

Markiere jede Aussage, die auf dich häufig oder deutlich zutrifft.

01 Nach intensiven Tagen oder vielen Eindrücken bin ich schnell erschöpft.

☐

02 Geräusche, Licht, Gerüche oder Unruhe nehme ich stärker wahr als viele andere.

☐

03 Große Gruppen, Veranstaltungen oder viele Gespräche kosten mich viel Energie.

☐

04 Ich brauche regelmäßig Zeit für mich, um Erlebtes zu verarbeiten und wieder bei mir anzukommen.

☐

05 Die Stimmung oder Anspannung anderer Menschen beeinflusst mich deutlich.

☐

06 Ich denke lange und tief über Erlebnisse, Entscheidungen oder Begegnungen nach.

☐

Deine feine Wahrnehmung

Markiere jede Aussage, die auf dich häufig oder deutlich zutrifft. Zähle anschließend alle gesetzten Häkchen zusammen.

07 Unter Stress reagiert mein Körper deutlich, zum Beispiel mit Unruhe, Herzklopfen, Verspannung oder Verdauungsbeschwerden. ☐

08 Es fällt mir schwer, Grenzen zu setzen oder Nein zu sagen, obwohl ich eine Pause brauche. ☐

09 Ich passe mich schnell an und verliere dabei manchmal meine eigenen Bedürfnisse aus dem Blick. ☐

10 Ich bin sehr gewissenhaft, trage viel Verantwortung oder möchte vieles besonders gut machen. ☐

11 Ich habe mich schon oft anders, empfindlicher oder nicht ganz verstanden gefühlt. ☐

12 Gefühle - meine eigenen und die anderer - erlebe ich intensiv. ☐

Was dein Ergebnis dir sagen kann

Zähle deine markierten Aussagen. Die Einteilung ist eine grobe Orientierung - kein Etikett und keine Diagnose.

0-3 Wenige Merkmale

Aktuell erkennst du nur wenige der hier beschriebenen Merkmale. Entscheidend bleibt trotzdem, was dir guttut und welche Situationen dich belasten.

4-7 Mehrere Hinweise

Mehrere Aussagen passen zu dir. Es kann hilfreich sein, Reize, Grenzen und Erholungszeiten bewusster zu beobachten.

8-12 Viele passende Merkmale

Viele Merkmale, die häufig mit Hochsensibilität verbunden werden, sprechen dich an. Eine vertiefte Auseinandersetzung kann dir helfen, deine Wahrnehmung besser einzuordnen.

Wichtig

Dieser Selbstcheck ist nicht wissenschaftlich validiert und ersetzt keine medizinische oder psychologische Abklärung. Wenn Beschwerden dich belasten, lass sie bitte fachlich abklären.

DEIN NÄCHSTER STIMMIGER SCHRITT

Du musst dich nicht in eine Schublade stecken.

Vielleicht hilft dir dieser Selbstcheck vor allem dabei,
freundlicher auf deine feine Wahrnehmung zu
schauen.

Ich bin Sonja Matthey. Seit rund 30 Jahren begleite ich
Menschen ganzheitlich dabei, die Signale ihres Körpers
besser zu verstehen und wieder mehr Klarheit, Ruhe
und Vertrauen in sich selbst zu finden. Als
hochsensibler Mensch kenne ich die
Herausforderungen und Stärken einer feinen
Wahrnehmung auch aus eigener Erfahrung.

Mehr entdecken

Weitere Impulse, meine Bücher und Möglichkeiten der
persönlichen Begleitung findest du auf meiner Webseite.

www.sonja-matthey.com

Alles Liebe
Sonja

SONJA MATTHEY

