

Beantworte die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“ und zähle, wie oft du mit „Ja“ antwortest.  
Wenn du 9 oder mehr Aussagen mit „Ja“ angekreuzt hast, bist du wahrscheinlich hochsensibel.  
Falls weniger Aussagen auf dich zutreffen, dafür aber umso stärker, kann ebenso eine Hochsensibilität vorliegen.

### Hochsensibilität – Testfragen für Erwachsene

Nimmst du oft Kleinigkeiten wahr, die andere nicht bemerken?

Reagierst du empfindlich auf Koffein (z.B. in Kaffee oder Tee)?

Bist du sehr lichtempfindlich?

Nimmst du störende Geräusche (tiefes Brummen, hohes Pfeifen) intensiver wahr als andere?

Kannst du flackerndes Licht nur schwer ertragen?

Bist du sehr schmerzempfindlich?

Riechst du unangenehme Dinge deutlicher als andere?

Bist du wetterfühlig und nimmst Wetterschwankungen genau wahr?

Brauchst du mehr als andere regelmäßigen und ausreichenden Schlaf?

Bist du einfühlsamer als andere?

Hast du empfindliche Geschmacksnerven?

Bringen dich Kleinigkeiten schnell aus der Ruhe?

Bist du sehr schreckhaft?

Kannst du störende Geräusche schwer ausblenden?

Genießt du Kunst und Musik oder angenehme Gerüche und Geschmackrichtungen außerordentlich stark?

Wirst du nervös, wenn du in kurzer Zeit viel zu erledigen hast?

Wenn um dich herum viel los ist, reagierst du dann schnell gereizt?

Beeinträchtigt Hunger schnell deine Laune und Konzentration?

Versuchst du, aufregende oder reizintensive Situationen zu vermeiden?

Bei Fragen kannst du dich an mich wenden: [info@theramia.de](mailto:info@theramia.de)