



## HSP-Test für Erwachsene

### Modul 1

- Der Test
- Wie
- Was
- Warum

### Modul 2

- Wie kannst Du den Test benutzen?
- Anleitung
- Beispiel

### Modul 3

- Auswertung
- Wie kannst Du den Test auswerten?
- Dein Ergebnis

### Modul 4

- Was mache ich jetzt?
- Was heißt das jetzt?
- Wie kannst Du jetzt weiter machen?

**Danke!**

## **Modul 1:**

### **Der Test:**

#### **Wie, Was, Warum?**

**Wie** dieser Test entstanden ist: ganz einfach! Ich gehe seit vielen Jahren mit Betroffenen um und erlebe deren Persönlichkeitsmerkmale. Aus diesen Erfahrungen ist dann dieser Test entstanden.

und ich finde, dass es nicht reicht, wenn **ich glaube**, dass jemand betroffen ist! Das ist zu wenig objektiv, auch wenn viele Menschen solch eine Einschätzung von mir wünschen.

**Was** der Test bringt: Der Test bringt Dir mehr Klarheit über Dich selber. Wenn Du den Test machst, hast Du eine viel objektivere Einschätzung!

**Warum** der Test helfen kann: Menschen wollen gerne wissen, ob sie betroffen sind. Sie möchten erfahren, wie stark sie betroffen sind und etwas über sich selber herausfinden. Es ist schließlich ein großer Unterschied, ob Du selber die Einschätzung über Dich machst oder ein anderer über Dich „urteilt“. Mit dem Test bist Du viel **freier!**

## **Modul 2:**

Wie kannst Du den Test benutzen?

### **Testanleitung:**

Ich habe diesen Test mit Absicht einfach gehalten. Es gibt auch andere Tests, die viel aufwendiger und komplizierter sind. Meiner Meinung nach reicht dieser Test aber völlig aus. Er ist sogar umfangreicher als die meisten anderen Tests.

Ich stehe voll und ganz dazu, dass dieser, von mir entwickelte Test, nicht als „wissenschaftlich korrekt“ gilt. Mein größtes Anliegen mit dem Test ist, dass er einfach und gut funktioniert und in der Anwendung gut durchführbar ist.

Um den Test anzuwenden, gehe folgendermaßen vor:

- ✓ **Nimm Dir ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand**
- ✓ **Lese Dir jede einzelne Frage bzw. jeden Satz genau durch und überlege Dir die auf Dich zutreffende Antwort.**
- ✓ **Kannst Du die jeweilige Frage/Satz mit „Ja“ (für Dich zutreffend) beantworten, mache einen Strich auf Dein Papier.**
- ✓ **Wenn Du die jeweilige Frage oder Satz mit „Nein“ beantwortest, mache keinen Strich!**
- ✓ **Wenn Du fertig bist, zähle Deine Striche.**

### **Beispiel:**

Wenn Du den Satz „Ich erschrecke mich viel schneller als andere Menschen“ als zutreffend für Dich einschätzt, mache einen Strich auf Dein Papier!

## Test: Bin ich hochsensibel?

- 1) Ein Shopping-Erlebnis ist für mich vergleichsweise anstrengender als für andere.
- 2) Ich brauche oft mehr oder/und längere Pausen als andere, nachdem ich viele Erlebnisse und Eindrücke hatte.
- 3) Wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin, fühle ich mich davon oft erschöpft.
- 4) Es kommt häufig vor, dass ich ziemlich genau fühle, was jemand anders gerade fühlt; fast körperlich.
- 5) Ich erschrecke mich viel schneller, als andere Menschen
- 6) Als Kind habe ich immer sehr gelitten, wenn ein anderes Kind schlecht oder ungerecht behandelt wurde.
- 7) Ich brauche viel Rückzug und Zeit für mich, um ausgeglichen zu sein.
- 8) Ich ertrage es kaum, wenn sich Menschen streiten oder die Stimmung schlecht ist. - Es ist, als wäre ich dort involviert und kann mich davon eigentlich nicht lösen.
- 9) Laute Geräusche oder Lärm „tun mir fast weh“.
- 10) Ich denke länger über Details (allgemeine Details) nach, als meine Mitmenschen.
- 11) Oft fühle ich mich missverstanden von anderen, weil diese anscheinend nicht so viele Details wahrnehmen wie ich und diese auch unwichtig finden.
- 12) Es ist mir fast immer zu viel, wenn ich mich länger in großen Menschenmengen aufhalte.
- 13) Hitze und Kälte spüre ich eher als andere.
- 14) Ich leide stark, wenn ich einen Fehler gemacht habe und ertrage es beinahe nicht.
- 15) Was meine Mitmenschen brauchen, fühle ich oft deutlicher, als das, was ich selber bräuchte.
- 16) Gerüche nehme ich viel eher wahr, als meine Mitmenschen (z. B., ob jemand geraucht hat).
- 17) Ich reagiere empfindlich auf Betäubungen jeder Art bei Arztbesuchen (z. B. Kreislaufstörungen, Übelkeit, niedrige Wirksamkeit uvm.)
- 18) Ich habe ein feines Gespür für Ungerechtigkeiten.
- 19) Ich habe ein feines Gespür für Wahrheit.
- 20) Es fällt mir sehr schwer, andere Menschen – etwa durch ein „Nein“ zu enttäuschen.
- 21) Ich fühle eher, wie es anderen Menschen geht, als wie es mir selber geht.
- 22) Mein Gespür für Räume ist so, dass ich die Stimmung sofort spüren kann, die dort herrscht.
- 23) Ich bin im Vergleich zu meinen Mitmenschen schmerzempfindlicher.

- 24) Kleinigkeiten können mich schon verletzen, z. B. wenn jemand über mich lacht.
- 25) Ich mache mir oft sehr viele Gedanken über andere Menschen, um sie besser verstehen zu können.
- 26) Das Leben (Schicksal) von anderen Menschen berührt mich immer sehr stark.
- 27) Mein Körper reagiert meistens, wenn ich zu viele Eindrücke habe. (Kopfschmerzen, Bauchschmerzen z. B.)
- 28) Ich verausgabe mich meistens total und merke nicht rechtzeitig, wann es zu viel ist.
- 29) Zu Tieren, z. B. Katzen, bekomme ich sehr schnell und leicht eine Beziehung.
- 30) Mitmenschen vertrauen mir sehr oft ihre Geheimnisse oder Sorgen an.
- 31) Ich kann gut zuhören.
- 32) Bei Wetterwechsel fühle ich mich oft unwohl.
- 33) Bei Vollmond kann ich oft nicht richtig schlafen.
- 34) Ich fühle mich in meinem Leben sehr oft gestresst.

### Modul 3:

#### Wie kannst Du den Test auswerten?

Das ist auch ganz einfach!

1. Zähle die Striche auf Deinem Papier
2. Sind es mehr als 13 Striche, bist Du wahrscheinlich hochsensibel!
3. Sind es mehr als 20 Striche, bist Du ziemlich sicher hochsensibel!
4. Sind es mehr als 25 Striche, bist Du mit aller Wahrscheinlichkeit ein HSP.

#### Dein Ergebnis:

Wenn Du **betroffen** und damit ein **HSP** bist: Herzlichen Glückwunsch zu dieser wunderbaren Erkenntnis!

Wenn Du **nicht betroffen** bist: Du bist natürlich trotzdem einzigartig! Du bist wertvoll und ein wundervoller Mensch! Vielleicht bist Du ein feinfühligere Mensch mit ähnlichen Eigenschaften ...

Die meisten Menschen empfinden eine große Erleichterung, wenn sie herausgefunden haben, dass sie ein HSP sind. Es ist wie eine Art „**Aha-Erlebnis**“. Oft staunen sie auch sehr, dass es so viele Menschen gibt mit ähnlichen Persönlichkeitsmerkmalen! Meist beginnt im Anschluss an diese Erkenntnis ein schöner Weg, jetzt bewusst mit dieser Erkenntnis umzugehen.

## Modul 4:

### Was mache ich jetzt?

Nimm Dir genug Zeit, das Ergebnis zu „verdauen“! Gehe z. B. spazieren, spreche mit einer vertrauten Person darüber, oder nimm es einfach als **schöne Tatsache** hin!

Es ist ja für Dich nicht wirklich was Neues!

**Der Unterschied zu vorher ist nur der, dass Dir jetzt richtig bewusst wird, dass Du zu den sog. HSP gehörst. Das erklärt Dir vermutlich sehr vieles!**

### Was heißt das jetzt?

Das heißt einfach nur, dass Du nun sicher sein kannst, dass mit Dir alles bestens „stimmt“! Auch, wenn Du wahrscheinlich bisher oft daran gezweifelt haben magst.

### Wie kannst Du jetzt weiter machen?

Wenn es Dich jetzt interessiert, wie du als HSP **gut und positiv leben** kannst, lies mein Buch: „**Hilfe! Ich bin hochsensibel**“.

**Darin findest Du eine Schritt-für-Schritt Anleitung, wie Du mit dieser neuen Erkenntnis Dein Leben ohne Stress, ohne Zweifel und ohne eine permanente „Überschwemmung von Eindrücken“ leben kannst!**

### Danke!

Danke, dass Du Dir die Zeit genommen hast und den Mut gefasst hast, diesen Test zu machen und Dich näher mit Dir zu beschäftigen! Als **Selbstbetroffene** weiß ich, dass sich dies zunächst komisch und neu anfühlen kann. Bitte fühle Dich nicht in eine „Schublade“ geschoben!!! Dieser Test und der Begriff HSP sind als „Anhaltspunkte“ zu verstehen, nicht als „Diagnose“, wie man sie z. B. vom Arzt für Krankheiten bekommen kann!!! Du bist trotzdem **einzigartig!**

Ich wünsche Dir einen sehr guten und erfolgreichen Umgang mit Dir und Deinen wunderbaren Fähigkeiten! Folge Deinem Stern 😊

Eure Friedgard