



Bin ich hochsensibel?

HSP-Test für dich

„Ich war schon immer ein bisschen anders.“

www.siiwaruna.at

Vielleicht gehörst auch du zu jenen Menschen, die eine
hochsensible Ader besitzen.

Was bedeutet eigentlich HSP?

HSP „Highly Sensitive Person“ im deutschsprachigen
Raum „HochSensible Person“ genannt.

Hochsensibilität ist keine Krankheit, viel mehr eine Gabe,
die bei jedem Hochsensiblen, in verschiedenen Bereichen
stärker oder schwächer
ausgeprägt ist.

Hochsensible Menschen filtern im Gehirn von Haus aus
innere und äußere Reize anders als nicht Hochsensible
und können verschiedene Dinge sehr detailliert
abspeichern und wieder hervorrufen. Somit können sie
sich sehr genau an Ereignisse, Gerüche, Farben, Formen,
Töne uvm. erinnern.

HSP sind in der Lage Geräusche, Gerüche, Emotionen,
Berührungen, Menschen und verschiedene Reize stärker
& vor allen intensiver wahrzunehmen.

Hochsensible fühlen oftmals Dinge bevor sie geschehen oder erspüren Dinge, die anderen verborgen bleiben. Sie spüren Spannungen zwischen Menschen, Energien und Schwingungen, Gefühle und Emotionen anderer Menschen. Diese Gabe ist manchmal aber auch ein Fluch. Lernt man allerdings, wie man mit Hochsensibilität und somit mit diesen besonderen Superkräften, die man als Hochsensibles Wesen hat, umgehen kann, birgt es ein enormes Potenzial für sich und die andere.

Hochsensibilität kann manchmal zu täglichen Reizüberflutungen, mentalen Belastungen, Burn-out oder Depressionen führen. Schafft man es nicht, die alltäglichen Gefahren der Reizüberflutung und die negative Energie aus der eigenen Umgebung zu filtern und sich abzugrenzen, ist der Geist, die Psyche und der Körper schnell überfordert und schaltet so auf einen Überlebensmodus um, der auf Dauer toxisch ist. Vielleicht kennst auch du es, dass du während du in einem Raum voller Menschen bist, immer wieder Richtung Türe oder Fenster schaust, oder wenn um dich herum stundenlang viele Menschen sind und du dann nach Hause gehst, bist du sehr erschöpft.

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie hochsensibel sind!

Viele Menschen leben mit Hochsensibilität, obwohl sie es gar nicht wissen. Sie sind oft müde, überfordert, laufen täglich im Hamsterrad aus Überreizung und Erschöpfung. Verstehen oft nicht, wieso sie die Dinge, die andere problemlos durchführen können, nicht schaffen oder Schwierigkeiten damit haben. Die Schule oder ein unpassender Arbeitsplatz kann hochsensible Personen an den Rand der Überforderung und sogar zu Ängsten oder Panikattacken treiben.

Etwa 20 % der Weltbevölkerung werden als hochsensible Menschen bezeichnet, nur wenige wissen aber, dass Hochsensibilität auch eine Gabe mit besonderen Superkräften ist.

Hochsensible Menschen leiden besonders, wenn sie ihr eigenes Leben an die Wünsche und die Anforderungen der Gesellschaft oder Partner* Partnerin anpassen sollen und wenn sie ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht leben können.

Das Leben einer hochsensiblen Person soll an ihre innere Welt angepasst werden, um ein glückliches und erfülltes Leben führen zu können.

Hier hast du die Möglichkeit herauszufinden, ob auch du zu den hochsensiblen Personen mit besonderen Fähigkeiten gehörst.

Los geht's!

Bin ich hochsensibel? – Test für dich

Trifft die Aussage auf dich vollkommen oder zumindest teilweise zu, kreise „Ja“ ein, wenn es auf dich gar nicht oder nur teilweise zutrifft, kreise „Nein“ ein.

1.	Du fühlst dich leicht überfordert, wenn von dir verlangt wird, in kurzer Zeit viel erledigen zu müssen oder mehrere Aufgaben zur gleichen Zeit zu meistern.	Ja	Nein
2.	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen deinen Gemütszustand.	Ja	Nein
3.	Du fühlst dich unangenehm erregt, wenn sich um dich herum zu viel abspielt.	Ja	Nein
4.	Fühlen sich andere Menschen in einer Umgebung unwohl, weißt du, was gemacht werden muss, um sie in eine bessere Stimmung zu versetzen.	Ja	Nein
5.	Du hast Tage, wo du eher dazu tendierst dich zurückzuziehen und wo du nur noch allein sein möchtest, vor allem passiert es an stressigen Tagen.	Ja	Nein
6.	Du tendierst zu Gereiztheit, sobald viele Dinge auf einmal um dich herum geschehen.	Ja	Nein
7.	Kunst und Musik bewegen dich tief und lösen Emotionen in dir aus. Du kannst es in der Tiefe deines Herzens genießen.	Ja	Nein

(vgl. Elaine N. Aron 2019, 21 – 24)

8.	In deiner Kindheit haben dich deine Eltern, Lehrer oder andere Erwachsene als sensibel und*oder schüchtern bezeichnet.	Ja	Nein
9.	Verspürst du starkes Hungergefühl, hat es negativen Einfluss auf deine Laune und deine Konzentration und kann heftige Reaktionen in dir hervorrufen.	Ja	Nein
10.	Du zuckst bei plötzlichen Geräuschen zusammen. Nicht erwartete Geräusche erschrecken dich meistens. Du giltst, als leicht zu erschrecken.	Ja	Nein
11.	Du hinterfragst deine Umwelt, suchst nach einem größeren Sinn im Leben.	Ja	Nein
12.	Dein Gerechtigkeitsinn ist stark ausgeprägt.	Ja	Nein
13.	Du bemerkst feine und angenehme Geschmacksrichtungen, Gerüche wie auch Musik und Kunstgegenstände direkt und kannst sie genießen.	Ja	Nein
14.	Zu deinen größten Ängsten gehört das Gefühl von Ablehnung und Zurückweisung.	Ja	Nein

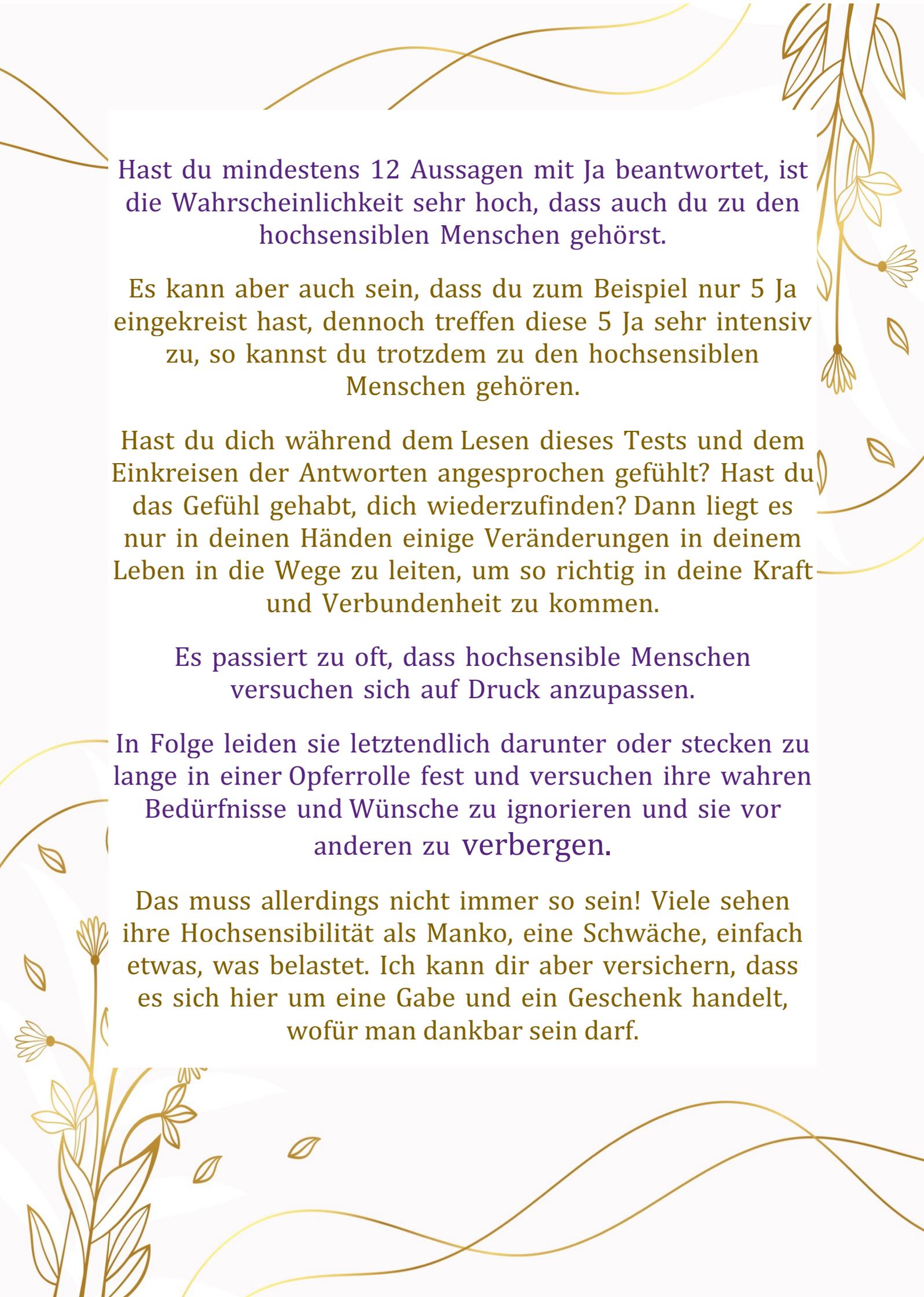
(vgl. Elaine N. Aron 2019, 21 – 24)

15.	Du besitzt einen hohen Anspruch auf Vertrauen, Glaubwürdigkeit, Echtheit und Authentizität.	Ja	Nein
16.	Du kannst Menschen schnell durchschauen und dementsprechend ihre Wünsche und Emotionen schneller erfühlen.	Ja	Nein
17.	Du hast dich oft unverstanden gefühlt in Bezug auf deine Wahrnehmung und dein Fühlen.	Ja	Nein
18.	Laute Geräusche, wie zum Beispiel Einkaufszentren, Verkehrslärm, Messen, usw.) lösen in dir oftmals Unwohlsein aus.	Ja	Nein
19.	Du hast oft genug gehört, dass du eine bunte und reiche Fantasie besitzt. Du besitzt ein reiches Innenleben.	Ja	Nein
20.	Du gibst dir große Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.	Ja	Nein
21.	Du reagierst eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.	Ja	Nein

(vgl. Elaine N. Aron 2019, 21 – 24)

22.	Du hast gemerkt, dass Koffein auf dich heftiger wirkt als auf andere Menschen oder dass du es gar nicht verträgst.	Ja	Nein
23.	Konflikte, Drama, Streitigkeiten belasten dich sehr und du gehst ihnen am liebsten aus dem Weg. Du hast ein stark ausgeprägtes Harmoniebedürfnis.	Ja	Nein
24.	Du merkst, dass du nervös wirst, wenn du beim Erledigen eine Aufgabe beobachtet wirst oder zu oft unterbrochen wirst. Deine Leistung wird schlechter, wenn du beobachtet wirst.	Ja	Nein
25.	Deine Privatsphäre in einer Partnerschaft zu teilen, fühlt dir oft schwer. Du legst großen Wert auf deinen Freiraum.	Ja	Nein
26.	Du meidest Gewaltszenen aus Fernsehen und Medien. (Filmen)	Ja	Nein
27.	Plötzliche Lebensveränderungen (privat wie beruflich) treffen dich heftig.	Ja	Nein
28.	Laute Geräusche, Unordnung, chaotische Szenen, unangenehme Gerüche, helles Licht oder auf der Haut kratzende Materialien und andere stärkere Reize stören dein Wohlbefinden.	Ja	Nein

(vgl. Elaine N. Aron 2019, 21 – 24)



Hast du mindestens 12 Aussagen mit Ja beantwortet, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass auch du zu den hochsensiblen Menschen gehörst.

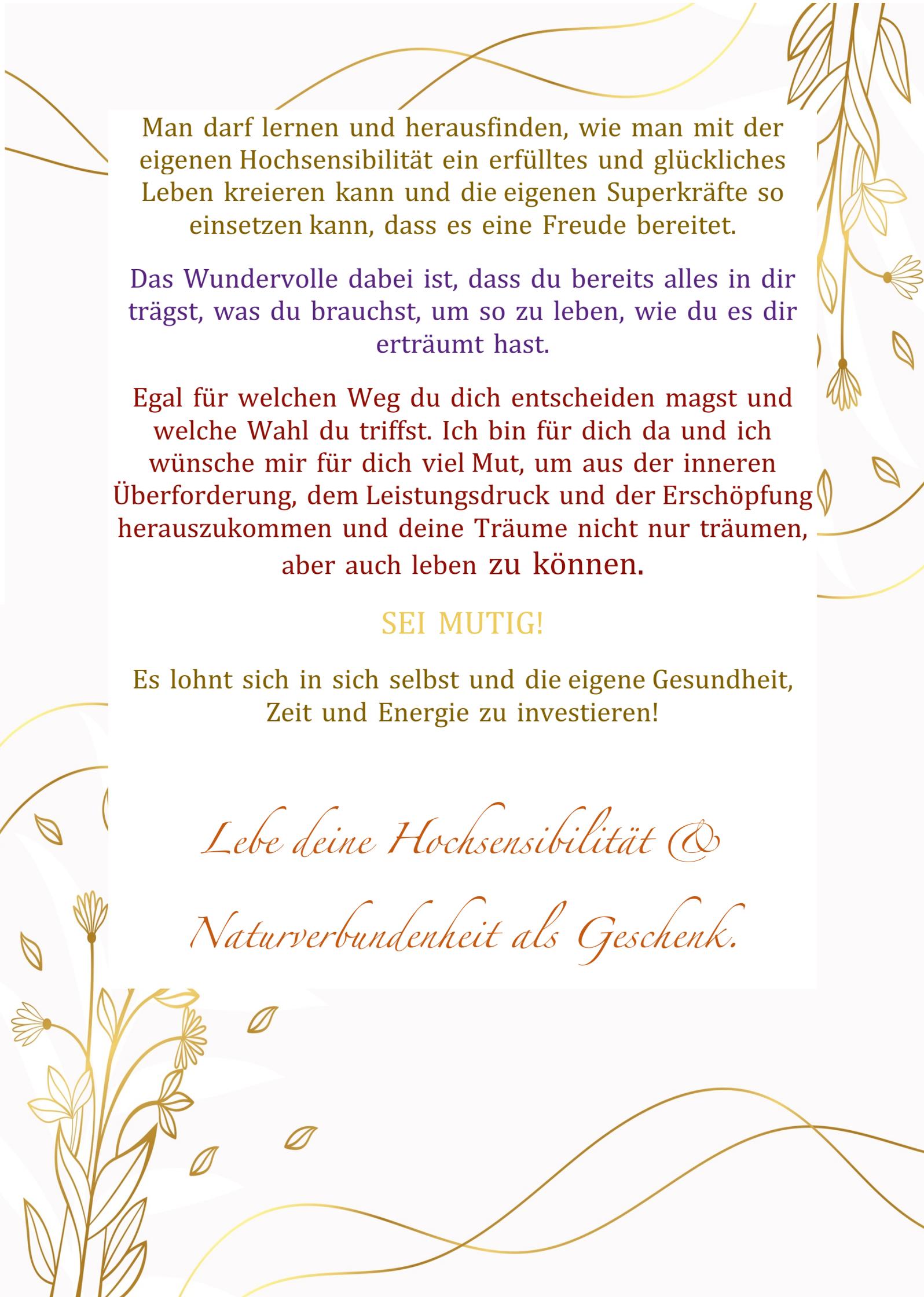
Es kann aber auch sein, dass du zum Beispiel nur 5 Ja eingekreist hast, dennoch treffen diese 5 Ja sehr intensiv zu, so kannst du trotzdem zu den hochsensiblen Menschen gehören.

Hast du dich während dem Lesen dieses Tests und dem Einkreisen der Antworten angesprochen gefühlt? Hast du das Gefühl gehabt, dich wiederzufinden? Dann liegt es nur in deinen Händen einige Veränderungen in deinem Leben in die Wege zu leiten, um so richtig in deine Kraft und Verbundenheit zu kommen.

Es passiert zu oft, dass hochsensible Menschen versuchen sich auf Druck anzupassen.

In Folge leiden sie letztendlich darunter oder stecken zu lange in einer Opferrolle fest und versuchen ihre wahren Bedürfnisse und Wünsche zu ignorieren und sie vor anderen zu verbergen.

Das muss allerdings nicht immer so sein! Viele sehen ihre Hochsensibilität als Manko, eine Schwäche, einfach etwas, was belastet. Ich kann dir aber versichern, dass es sich hier um eine Gabe und ein Geschenk handelt, wofür man dankbar sein darf.



Man darf lernen und herausfinden, wie man mit der eigenen Hochsensibilität ein erfülltes und glückliches Leben kreieren kann und die eigenen Superkräfte so einsetzen kann, dass es eine Freude bereitet.

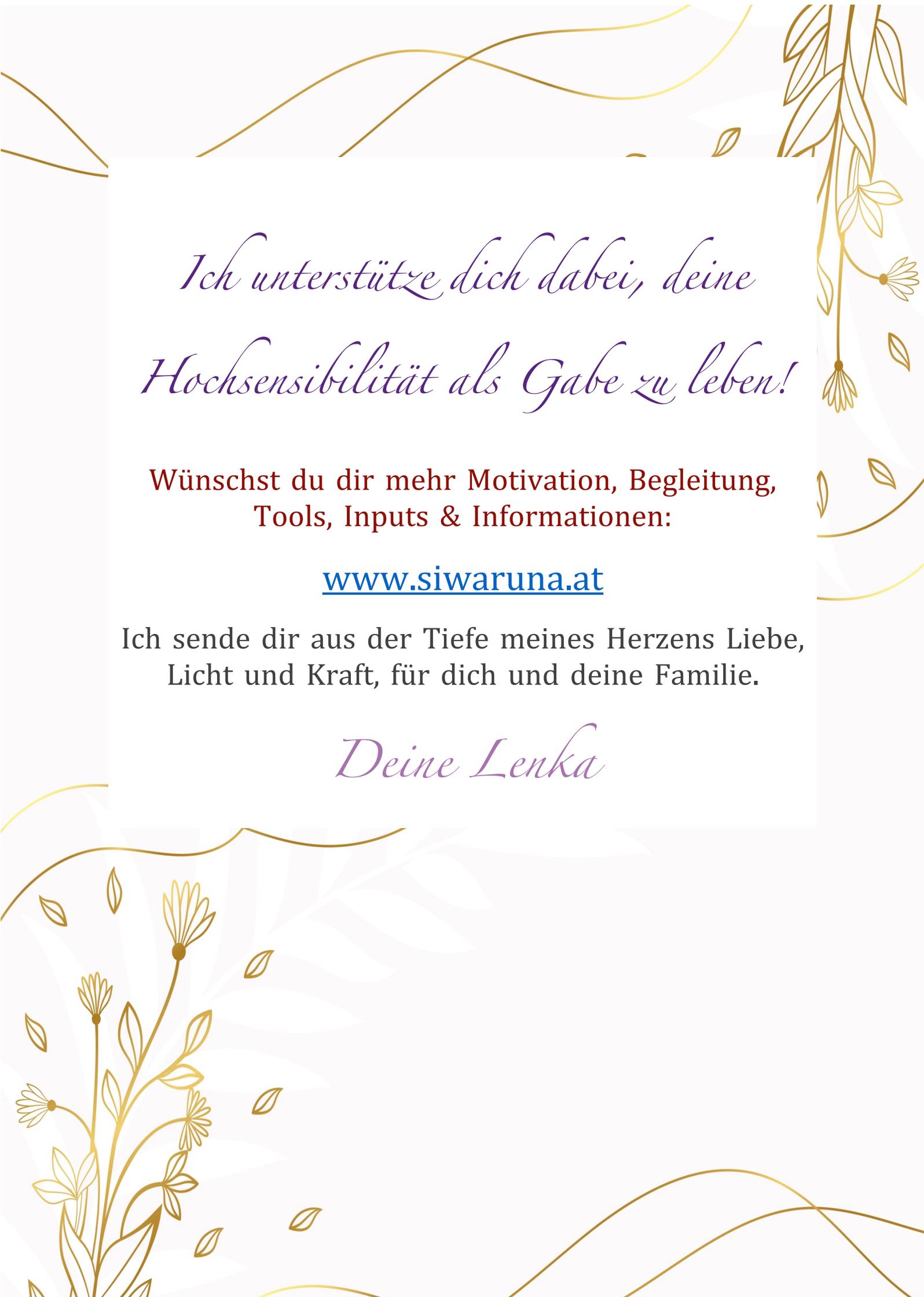
Das Wundervolle dabei ist, dass du bereits alles in dir trägst, was du brauchst, um so zu leben, wie du es dir erträumt hast.

Egal für welchen Weg du dich entscheiden magst und welche Wahl du triffst. Ich bin für dich da und ich wünsche mir für dich viel Mut, um aus der inneren Überforderung, dem Leistungsdruck und der Erschöpfung herauszukommen und deine Träume nicht nur träumen, aber auch leben zu können.

SEI MUTIG!

Es lohnt sich in sich selbst und die eigene Gesundheit, Zeit und Energie zu investieren!

*Lebe deine Hochsensibilität &
Naturverbundenheit als Geschenk.*



*Ich unterstütze dich dabei, deine
Hochsensibilität als Gabe zu leben!*

Wünschst du dir mehr Motivation, Begleitung,
Tools, Inputs & Informationen:

www.siwaruna.at

Ich sende dir aus der Tiefe meines Herzens Liebe,
Licht und Kraft, für dich und deine Familie.

Deine Lenka