Dein persönlicher Sensibilitäts-Check

für dich

inner ground

WARUM ICH DIESEN TEST ERSTELLT HABE

Viele Frauen haben das Gefühl, mehr wahrzunehmen, intensiver zu fühlen oder schneller erschöpft zu sein als andere.

Vielleicht kennst du Gedanken wie:

- „Warum nimmt mich alles so stark mit?“
- „Warum brauche ich mehr Ruhe als andere?“
- „Warum spüre ich Stimmungen sofort?“

Vielleicht bist du hochsensibel?

Hochsensibilität beschreibt eine besondere Art der Reizverarbeitung im Nervensystem. Menschen mit hoher Sensibilität nehmen Eindrücke, Emotionen und Veränderungen oft intensiver wahr und verarbeiten diese tiefer.
Das ist keine Krankheit und auch kein Fehler.
Es ist eine natürliche Variante menschlicher Wahrnehmung.

Der Test zeigt nicht nur ob, sondern auch wie sich deine Sensibilität zeigt.
Am Ende erhältst du ein persönliches Profil, das dir hilft, dich selbst besser zu verstehen.

Julia Margaritidis

willkommen

Durch diesen Selbsttest wirst du ...



- Besser verstehen, wie dein Nervensystem auf Reize reagiert
- Herausfinden, ob Hochsensibilität bei dir eine Rolle spielen könnte
- Erkennen, in welchen Bereichen deine Sensibilität besonders ausgeprägt ist

ANLEITUNG



Bitte drucke dir den Test aus und notiere die Ergebnisse in den grauen Kästchen neben den jeweiligen Aussagen oder notiere dir die Ergebnisse separat. Lies jede Aussage aufmerksam durch und bewerte sie entsprechend der Skala unten. Wichtig ist am Ende für die Auswertung die Gesamtpunktzahl pro Bereich und die Gesamtpunktzahl aus allen 7 Bereichen der Hochsensibilität. Zusätzlich gibt es noch Fragen zu ADHS und Trauma.
Zu jeder Aussage kannst du angeben, wie sehr sie auf dich zutrifft.

Deine Bewertungsskala

1	trifft gar nicht zu
2	kommt selten vor
3	kommt manchmal vor
4	kommt häufig vor
5	trifft voll zu

1- Kognitive Verarbeitung

- [ ] Ich gehe Erlebnisse oder Gespräche im Nachhinein gedanklich durch.
- [ ] Ich sehe mehrere Seiten einer Situation gleichzeitig.
- [ ] Ich verstehe schnell komplexe Zusammenhänge.
- [ ] Ich beschäftige mich gerne mit tiefgründigen Themen.
- [ ] Ich brauche Zeit, um Dinge innerlich zu verarbeiten.
- [ ] Ich hinterfrage meine eigenen Reaktionen und Verhaltensweisen.
- [ ] Ich mache mir viele Gedanken, bevor ich eine Entscheidung treffe.
- [ ] Ich denke über Dinge nach, die andere oft gar nicht hinterfragen.

2 – Sensorische Wahrnehmung

- [ ] Ich nehme kleine Veränderungen in meiner Umgebung wahr.
- [ ] Lärm überfordert mich schnell.
- [ ] Helles Licht ist für mich anstrengend.
- [ ] Bestimmte Stoffe oder Materialien irritieren mich.
- [ ] Ich bemerke Gerüche intensiver als andere.
- [ ] Ich reagiere intensiv auf bestimmte Geräusche.
- [ ] Orte mit vielen visuellen Eindrücken überfordern mich.
- [ ] Ich habe Allergien.

3 – Emotionale Intensität

- [ ] Ich erlebe meine Emotionen sehr intensiv.
- [ ] Ich spüre Stimmungen anderer sofort.
- [ ] Kritik beschäftigt mich lange.
- [ ] Ungerechtigkeit belastet mich stark.
- [ ] Ich möchte für Harmonie sorgen, wenn Spannungen entstehen.
- [ ] Emotionale Erlebnisse wirken oft noch lange in mir nach.
- [ ] Die Gefühle anderer Menschen beeinflussen meine eigene Stimmung.
- [ ] Ich übernehme schnell Verantwortung für andere.

4 – Überstimulation

- [ ] Viele Eindrücke gleichzeitig überfordern mich.
- [ ] Menschenmengen rauben mir Energie.
- [ ] Ich brauche regelmäßig Rückzug.
- [ ] Multitasking stresst mich stark.
- [ ] Wenn ich weniger als 8 Stunden schlafe, bin ich müde.
- [ ] Dauerhafte Konflikte laugen mich aus.
- [ ] Ständige Unterbrechungen erschöpfen mich.
- [ ] Intensive Gefühlserlebnisse kosten mich viel Kraft.

5 – Kontext Sensibilität

- [ ] In wertschätzendem Umfeld blühe ich auf.
- [ ] Unter Druck kann ich mein eigentliches Potenzial nicht zeigen
- [ ] Bei unruhiger Umgebung kann ich mich schlecht konzentrieren.
- [ ] Atmosphäre wirkt sich stark auf meine Leistung aus.
- [ ] Ich reagiere empfindlich auf zwischenmenschliche Spannungen
- [ ] Unterstützung steigert meine Leistungen enorm.
- [ ] Ich kann mit Kritik nicht gut umgehen.
- [ ] Die Stimmung in einem Raum beeinflusst mein Wohlbefinden.

6 – Verantwortung & Intuition

- [ ] Ich habe ein starkes Verantwortungsgefühl.
- [ ] Ich denke weiter als andere.
- [ ] Ich arbeite sehr sorgfältig.
- [ ] Ich bemerke früh, wenn etwas nicht stimmt.
- [ ] Ich habe hohe Ansprüche an mich selbst.
- [ ] Ich verlasse mich auf meine Intuition.
- [ ] Ich vertraue meinem inneren Gefühl, auch wenn es anderen nicht verständlich ist.
- [ ] Meine Intuition spielt eine wichtige Rolle bei Entscheidungen.

7 – subtile Wahrnehmung

- [ ] In mir ist eine tiefe Sehnsucht, mit etwas Größerem verbunden zu sein.
- [ ] Es gibt Ebenen des Erlebens, die über das Sichtbare hinausgehen.
- [ ] Ich erkenne unausgesprochene Spannungen.
- [ ] Ich fühle mich zu Sinn- oder Lebensfragen hingezogen.
- [ ] Ich erlebe tiefe Verbundenheit mit Natur oder Musik.
- [ ] Ich nehme atmosphärische Veränderungen wahr.
- [ ] Ich spüre manchmal Dinge, bevor sie tatsächlich passieren.
- [ ] Ich nehme die Energie von Menschen oder Orten wahr.



DIFFERENZIERUNGSBLOCK

Die letzten Fragen zu ADHS und Trauma helfen dabei zu erkennen, ob neben Hochsensibilität auch andere Faktoren eine Rolle spielen könnten.
Ein hoher Wert bedeutet nicht automatisch eine Diagnose.
Er kann jedoch ein Hinweis sein, dass weitere Unterstützung sinnvoll sein könnte.

ADHS-Indikatoren

- [ ] Ich verliere regelmäßig Dinge oder verlege wichtige Gegenstände.
- [ ] Ich beginne viele Aufgaben und habe Schwierigkeiten, sie zu Ende zu bringen.
- [ ] Es fällt mir schwer, mich über längere Zeit zu konzentrieren.
- [ ] Organisation und Struktur im Alltag fallen mir schwer.
- [ ] Ich handle impulsiv, ohne vorher nachzudenken
- [ ] Ich fühle mich innerlich unruhig und getrieben.

Trauma-/Stressmuster

- [ ] Ich fühle mich innerlich angespannt und in Alarmbereitschaft.
- [ ] Bestimmte Situationen lösen starke körperliche Stressreaktionen aus.
- [ ] Ich erschrecke leicht oder reagiere übermäßig stark auf plötzliche Reize.
- [ ] Manchmal fühle ich mich emotional abgeschnitten oder innerlich leer.
- [ ] In Stresssituationen reagiert mein Körper sehr stark .
- [ ] Ich habe Erlebnisse gehabt, die ich als sehr belastend oder überwältigend empfunden habe.

Dein Fortschritt

Großartig!



DU HAST ES GESCHAFFT! JETZT NOCH DIE AUSWERTUNG....

AUSWERTUNG

Schritt 1 – Punkte pro Bereich zählen

Der Test besteht aus 7 Bereichen der Hochsensibilität.
Jeder Bereich enthält 8 Fragen.
Addiere für jeden Bereich die Punkte der dazugehörigen Fragen.
So erhältst du für jeden Bereich einen eigenen Punktwert.
Der maximale Wert pro Bereich ist 40 Punkte.

Schritt 2 – Ausprägung pro Bereich

Du kannst deine Punkte so einordnen:

0 – 10 Punkte
→ wenig ausgeprägt
11 – 20 Punkte
→ mittel ausgeprägt
21 – 30 Punkte
→ deutlich ausgeprägt
31 – 40 Punkte
→ sehr stark ausgeprägt

Schritt 3 – Sensibilitäts-Schwerpunkt

Schau dir jetzt an, welcher Bereich die meisten Punkte hat.

Dieser Bereich zeigt, wo deine Sensibilität besonders stark ist.

Viele Menschen haben auch mehrere starke Bereiche gleichzeitig. Das ist völlig normal.

Schritt 4 – Gesamtwert berechnen

Addiere nun alle Punkte der ersten 56 Fragen.
Das ergibt deinen Gesamtwert.
Dieser Wert zeigt, wie stark deine Sensibilität insgesamt ausgeprägt ist.

0 – 70 Punkte
→ eher geringe Sensibilität

71 – 140 Punkte
→ mittlere Sensibilität

141 – 210 Punkte
→ deutliche Hochsensibilität

211 – 280 Punkte
→ sehr hohe Sensibilität

Schritt 5 – Der Differenzierungsblock

Maximal pro Block: 24 Punkte

ADHS-Hinweis
0–10 → unauffällig
11–20→ leichte Hinweise
21–30→ mögliche ADHS-Symptomatik

Trauma-/Stress-Hinweis
0–10 → unauffällig
11–20 → erhöhte Stressreaktionen
21–30→ mögliche Nervensystem-Dysregulation



DANKE!

dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Test für dich auszufüllen.

Vielleicht hattest du dabei schon erste Aha-Momente oder erkennst dich in einigen Bereichen wieder.

Der Test gibt dir eine erste Orientierung. Noch tiefer wird es, wenn du verstehst, was hinter den einzelnen Bereichen deiner Sensibilität steckt.

Wenn du tiefer gehen möchtest, begleite ich dich in einer 3- bis 6-monatigen 1:1 Begleitung raus aus Überforderung und Erschöpfung. Gemeinsam lösen wir stressbedingte Symptome und stärken dein Nervensystem hin zu mehr innerer Sicherheit und Leichtigkeit. Dabei verbinde ich Körpertherapie mit meinen eigenen Erfahrungen, sodass Veränderung nicht nur im Kopf, sondern im ganzen System stattfindet. Schreibe mir eine Email an julia@innerground.de und buche dir ein kostenloses Kennenlerngespräch oder folge mir auf Instagram/Facebook für weitere Impulse auf deinem Weg.

Ich freue mich, von dir zu hören und dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten.

inner ground

Julia Margaritidis