

30 FRAGEN

Selbstreflexionsbogen Bin ich vielleicht hochsensibel?



Ein ruhiger Orientierungstest für Menschen, die mehr wahrnehmen, tiefer fühlen und ihr Nervensystem besser verstehen möchten.



von Mars Kaiser

tief fühlen · stark sein

<https://ratgeber.marskaiser.com>

Worum es hier geht

Dieser Bogen hilft dir, deine Wahrnehmung, Reizverarbeitung und emotionale Tiefe bewusster einzuordnen. Er orientiert sich an typischen Merkmalen, die in der HSP-Forschung und in etablierten Fragebögen rund um Hochsensibilität häufig beschrieben werden, formuliert in einer ruhigen, alltagsnahen Sprache.

**Wichtig: Das ist kein medizinischer Test und keine Diagnose.
Hochsensibilität beschreibt eine besonders feine und intensive
Reizverarbeitung, keine Krankheit.**

So beantwortest du die 30 Fragen

- Antworte spontan und ehrlich mit Ja oder Nein.
- Es geht nicht darum, perfekt in ein Schema zu passen.
- Zähle am Ende deine Ja-Antworten zusammen.
- Nutze das Ergebnis als Orientierung, nicht als Etikett.

Was ist Hochsensibilität?

Kurz erklärt

Hochsensibilität beschreibt eine besonders feine und intensive Verarbeitung von Reizen. Viele hochsensible Menschen nehmen Geräusche, Licht, Stimmungen, Details, Zwischentöne oder emotionale Signale stärker wahr und verarbeiten sie tiefer.

Keine Krankheit

HSP ist keine Diagnose und keine Störung. Es ist eher ein Persönlichkeits- und Wahrnehmungsmerkmal. Belastend wird es oft dann, wenn Alltag, Arbeit, Beziehungen oder Tempo nicht zur eigenen Reizverarbeitung passen.

Typisch

Viele hochsensible Menschen brauchen mehr Pausen, mehr Übergänge, mehr Klarheit und mehr bewusste Grenzen. Gleichzeitig bringen sie oft viel Empathie, Tiefe, Kreativität, Gewissenhaftigkeit und feines Gespür mit.

Typische HSP-Bereiche

Sensorisch feinfühlig

Starke Reaktionen auf Geräusche, Licht, Gerüche, Menschenmengen, Berührung, Hektik oder viele gleichzeitige Eindrücke.

Emotional tief

Gefühle wirken intensiver. Kritik, Konflikte, Ablehnung oder Ungerechtigkeit können länger nachklingen, aber auch Freude, Schönheit und Verbundenheit werden tief erlebt.

Sozial empathisch

Stimmungen, unausgesprochene Spannungen und die Bedürfnisse anderer werden schnell wahrgenommen. Das kann verbinden, aber auch überfordern.

Kognitiv intensiv

Viel Nachdenken, Verknüpfen, Abwägen und inneres Durchspielen von Möglichkeiten. Entscheidungen brauchen oft mehr Zeit und Ruhe.

HSP, Hochbegabung und Vielbegabung

Hochsensibel plus hochbegabt

Manche Menschen verbinden hohe Reizoffenheit mit schneller Auffassungsgabe, komplexem Denken und starkem Sinn für Zusammenhänge. Das kann sehr kraftvoll sein, aber auch inneren Druck erzeugen.

Hochsensibel plus vielbegabt

Viele Interessen, viele Ideen und schnelle Begeisterung können ein Zeichen von Vielbegabung oder Scanner-Persönlichkeit sein. Wichtig ist dann nicht weniger Lebendigkeit, sondern ein klarer Rahmen für Fokus.

Warum das oft verwirrt

Wer viel wahrnimmt, viel denkt und viel fühlt, kann sich lange falsch, zu intensiv oder sprunghaft fühlen. Oft geht es nicht nur um Disziplin, sondern auch um ein System, das zur eigenen Wahrnehmung passt.

Was HSP im Alltag hilft

Reize bewusst steuern

Plane nach intensiven Terminen kurze reizärmere Übergänge ein. Wenige Minuten Ruhe können helfen, wieder bei dir anzukommen.

Grenzen freundlich setzen

Grenzen sind kein Rückzug aus Liebe oder Verantwortung. Sie schützen dein Nervensystem und machen echte Verbindung oft erst möglich.

Stärken leben

Deine Feinfühligkeit kann eine Stärke sein: Empathie, Tiefe, Kreativität, Sorgfalt, Intuition und Sinn für Menschen. Sie braucht jedoch Pflege, Schutz und bewusste Selbstführung.

Wichtig bei starkem Leidensdruck

Wenn du dauerhaft überfordert bist oder deinen Alltag kaum bewältigen kannst, suche dir qualifizierte medizinische, psychologische oder therapeutische Unterstützung.

Fragen 1–6

1

Feine Wahrnehmung

Ich nehme Stimmungen, Spannungen oder unausgesprochene Konflikte in Räumen oft sehr schnell wahr.

☐ Ja ☐ Nein

2

Reizoffenheit

Viele Geräusche, Gespräche, Gerüche, Licht oder Bewegung um mich herum erschöpfen mich schneller als andere.

☐ Ja ☐ Nein

3

Tiefe Verarbeitung

Ich denke lange über Erlebnisse, Entscheidungen oder Gespräche nach, manchmal auch dann, wenn andere längst weiter sind.

☐ Ja ☐ Nein

4

Rückzug nach Intensität

Nach sozialen, lauten oder emotional dichten Tagen brauche ich bewusst Ruhe, Alleinzeit oder reizärmere Umgebung.

☐ Ja ☐ Nein

5

Zwischentöne

Ich bemerke kleine Veränderungen, Details, Mimik, Tonfall oder Atmosphären oft früher als andere.

☐ Ja ☐ Nein

6

Empathie

Die Gefühle anderer Menschen berühren mich stark, auch wenn sie nicht direkt ausgesprochen werden.

☐ Ja ☐ Nein

Fragen 7–12

7

Überforderung durch Druck

Zeitdruck, viele gleichzeitige Erwartungen oder ständiges Funktionieren-Müssen bringen mich schnell aus meiner inneren Balance.

☐ Ja ☐ Nein

8

Kritikempfindlichkeit

Kritik, Ablehnung oder ein harter Ton beschäftigen mich oft länger, als ich nach außen zeige.

☐ Ja ☐ Nein

9

Ästhetische Tiefe

Musik, Natur, Kunst, Worte oder besondere Momente können mich sehr tief berühren.

☐ Ja ☐ Nein

10

Gewissenhaftigkeit

Ich möchte Dinge sorgfältig und richtig machen und spüre Fehler, Unstimmigkeiten oder Ungerechtigkeit oft stark.

☐ Ja ☐ Nein

11

Startle-/Schreckreaktion

Plötzliche Geräusche, hektische Bewegungen oder unerwartete Unterbrechungen schrecken mich leicht auf.

☐ Ja ☐ Nein

12

Grenzen spüren

Ich merke körperliche Signale von Überlastung oft deutlich, z. B. Anspannung, Müdigkeit, Kopfdruck oder inneres Zittern.

☐ Ja ☐ Nein

Fragen 13–18

13

Komplexes Denken

Ich verknüpfe viele Informationen, mögliche Folgen und Perspektiven, bevor ich mich entscheide.

☐ Ja ☐ Nein

14

Intensive Nachwirkung

Starke Eindrücke wirken in mir nach, Gespräche, Bilder, Nachrichten, Konflikte oder besondere Begegnungen.

☐ Ja ☐ Nein

15

Bedürfnis nach Harmonie

Ein respektvoller, klarer und wertschätzender Umgang ist für mein Wohlbefinden besonders wichtig.

☐ Ja ☐ Nein

16

Menschenmengen

Einkaufszentren, Großraumbüros, volle Veranstaltungen oder laute Orte kosten mich viel Energie.

☐ Ja ☐ Nein

17

Innere Antennen

Ich spüre oft, wenn etwas „nicht stimmt“, auch wenn ich es zunächst nicht logisch erklären kann.

☐ Ja ☐ Nein

18

Schnelle Erschöpfung nach Reizen

Ich bin nicht grundsätzlich weniger belastbar, aber meine Energie sinkt schneller, wenn zu viele Reize gleichzeitig auf mich einwirken.

☐ Ja ☐ Nein

Fragen 19–24

19

Gerechtigkeit & Werte

Ungerechtigkeit, Oberflächlichkeit oder grober Umgang treffen mich innerlich stark.

☐ Ja ☐ Nein

20

Pausen & Übergänge

Ich brauche Übergänge zwischen Terminen, Gesprächen oder Aufgaben, um mich innerlich wieder zu sortieren.

☐ Ja ☐ Nein

21

Intensive Freude

Schöne Kleinigkeiten können mir sehr viel geben, ein Blick, ein Satz, ein Duft, Licht, Musik oder Natur.

☐ Ja ☐ Nein

22

Entscheidungsdruck

Wenn ich sofort reagieren oder entscheiden soll, obwohl viele Informationen gleichzeitig da sind, fühle ich mich schnell blockiert.

☐ Ja ☐ Nein

23

Selbstreflexion

Ich hinterfrage mich, mein Verhalten und meine Wirkung auf andere sehr intensiv.

☐ Ja ☐ Nein

24

Reizfilter

Ich kann Geräusche, Stimmungen oder visuelle Reize oft nicht einfach „ausblenden“.

☐ Ja ☐ Nein

Fragen 25–30

25

Emotionale Tiefe

Meine Gefühle sind oft intensiv, auch wenn ich gelernt habe, sie nach außen zu kontrollieren.

☐ Ja ☐ Nein

26

Fehlerkultur

Wenn ich einen Fehler mache oder jemanden enttäusche, arbeitet das innerlich lange in mir nach.

☐ Ja ☐ Nein

27

Feines Körpergefühl

Mein Körper reagiert sensibel auf Stress, Schlafmangel, Hunger, Koffein, Medikamente oder Veränderungen im Rhythmus.

☐ Ja ☐ Nein

28

Rückzug ohne Ablehnung

Ich ziehe mich manchmal zurück, nicht weil mir Menschen egal sind, sondern weil mein Nervensystem Entlastung braucht.

☐ Ja ☐ Nein

29

Sinn & Tiefe

Oberflächliche Gespräche oder sinnlose Beschäftigung ermüden mich schneller als echte Tiefe, Sinn und Verbundenheit.

☐ Ja ☐ Nein

30

Anderssein

Ich hatte schon öfter das Gefühl, anders wahrzunehmen, tiefer zu fühlen oder mehr zu verarbeiten als viele Menschen um mich herum.

☐ Ja ☐ Nein

Auswertung deiner Ja-Antworten

0–8 Ja

Eher wenige Hinweise

Du erkennst dich in einzelnen sensiblen Mustern wieder, aber Hochsensibilität scheint nach diesem Bogen nicht im Vordergrund zu stehen.

9–15 Ja

Einige deutliche Anteile

Es können sensible Wahrnehmungs- und Verarbeitungsmuster vorhanden sein. Beobachte, in welchen Situationen sie besonders sichtbar werden.

16–23 Ja

Deutliche Hinweise

Hochsensibilität könnte ein wichtiges Thema für dich sein, besonders, wenn Reize, Gefühle und Nachverarbeitung deinen Alltag spürbar beeinflussen.

24–30 Ja

Sehr starke Hinweise

Viele Antworten können auf eine sehr intensive Reizverarbeitung, hohe Empathie und tiefe Verarbeitung hinweisen. Achte besonders auf Pausen, Grenzen und Selbstregulation.

Einordnung & nächster Schritt

Ein hoher Wert bedeutet nicht automatisch, dass alle Schwierigkeiten durch Hochsensibilität erklärbar sind. Manche Erfahrungen können sich auch mit Stress, Erschöpfung, Trauma, Angst, ADHS, Autismus, Depression oder anderen Belastungen überschneiden.

Wenn du stark leidest, dich dauerhaft überfordert fühlst oder deinen Alltag kaum bewältigen kannst, wende dich bitte an qualifizierte medizinische, psychologische oder therapeutische Fachpersonen.

Reflexionsimpuls

- Welche 3 Fragen haben dich am stärksten berührt?
- In welchen Situationen ist deine Wahrnehmung eine Stärke?
- Wo brauchst du mehr Grenzen, Ruhe oder Klarheit?

**Du bist nicht falsch. Du bist feinfühlig. Und darin liegt
DEINE Stärke!**

Notfallkoffer: Akut runterkommen

Wenn gerade alles zu viel ist: nicht analysieren, nicht diskutieren, nicht sofort entscheiden. Erst das Nervensystem beruhigen, dann weitergehen.

Mini-Regel: Erst regulieren, dann entscheiden. In Überforderung brauchst du nicht sofort eine perfekte Lösung, sondern zuerst Entlastung und Sicherheit.

1

Atemtechnik 4-8-4

4 Sekunden ruhig einatmen, 8 Sekunden langsam ausatmen. Das Ganze 4 Runden wiederholen. Der lange Ausatem kann helfen, dein Stresssystem spürbar zu beruhigen.

2

Reize sofort reduzieren

Licht dimmen, Handy weglegen, Geräusche reduzieren, Wasser trinken. Erlaube dir 10 Minuten ohne neue Informationen. Weniger Input ist oft der schnellste Weg zurück zu dir.

3

5-4-3-2-1 Grounding

Nenne 5 Dinge, die du siehst, 4 Dinge, die du spürst, 3 Geräusche, 2 Gerüche und 1 Sache, die gerade sicher ist. So holst du dich zurück in den Moment.

Stabil werden: Körper und Natur

Wenn die erste Welle etwas abklingt, helfen sanfte körperliche Signale: Bewegung, Wärme, Rhythmus, frische Luft und einfache Worte auf Papier.

4 15–30 Minuten rausgehen

Gehe langsam an die frische Luft, wenn möglich in den Wald oder Park. Kein Leistungsziel, kein Podcast, kein Tempo. Nur gehen, atmen, schauen, wieder Boden unter den Füßen spüren.

5 Körper entladen

Schultern kreisen, Kiefer lockern, Füße fest auf den Boden. Danach 30 Sekunden bewusst ausatmen und die Hände auf Brust oder Bauch legen. Signal: Ich bin jetzt sicher genug.

6 Mini-Journal

Schreibe nur drei Sätze: Was ist gerade zu viel? Was brauche ich jetzt? Was ist der kleinste nächste Schritt? Nicht perfekt formulieren, nur entlasten.

Merksatz

Ich muss gerade nicht funktionieren. Ich darf erst wieder bei mir ankommen.

CHECKLISTE

Szenarien: Was du jetzt tun kannst

Wähle nur einen Weg aus, der sich gerade machbar anfühlt. Weniger ist hier oft wirksamer als noch mehr Anstrengung.

1 Wenn ich innerlich überfordert bin

Stopp. Hinsetzen. Eine Hand auf den Brustkorb. 4-8-4 atmen. Danach nur eine Frage: Was kann ich jetzt weglassen?

2 Nach Kritik, Streit oder hartem Ton

Nicht sofort antworten. 20 Minuten Abstand nehmen. Einen Satz notieren: Was wurde gesagt, und was macht mein Nervensystem daraus?

3 Nach vielen Menschen oder Gesprächen

30 Minuten reizarmen Übergang einplanen: kein Scrollen, keine Nachrichten, kein neues Gespräch. Erst runterkommen, dann reagieren.

4 Bei Gedankenkarussell

Gedanken aus dem Kopf aufs Papier bringen. Danach eine Grenze setzen: Heute löse ich nur den nächsten kleinen Schritt.

5 Wenn der Körper angespannt ist

Wärme, Wasser, langsames Gehen, Schultern und Kiefer lösen. Nicht gegen den Körper arbeiten, sondern ihm Sicherheit signalisieren.

Mein persönlicher Mini-Plan

1. Mein sicherster Ort: _____

2. Eine ruhige Unterstützungsperson: _____

3. Mein stabilisierender Satz: _____