

Fragebogen „bin ich hochsensibel?“ (nach Elaine Aron)	zutreffend	Nicht zutreffend
Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme		
Die Launen anderer machen mir etwas aus		
Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit		
Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus		
Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben		
Lauter Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor		
Kunst und Musik können mich tief bewegen		
Ich bin gewissenhaft		
Ich erschrecke leicht		
Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich		
Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt		
Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen		
Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen		
Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe.		
Ich achte darauf, mir keine Filme und TV-Serien mit Gewaltszenen anzuschauen		
An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können		
Helles Licht, unangenehme Gerüche, laute Geräusche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden		
Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden müsste, damit sie sich wohl fühlen		
Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration		
Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände		
Als ich ein Kind war, schienen meine Eltern und Lehrer für sensibel und schüchtern zu halten.		
Es zählt zu meinen Prioritäten, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregenden Situationen oder solchen, die mich überfordern, aus dem Weg gehe		
Wenn man mich beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen		