Selbsttest Hochsensibilität nach Elaine Aron
Dieser Test ist kein wissenschaftlich fundiertes Diagnoseinstrument. Er kann lediglich Hinweise auf eine mögliche Hochsensibilität geben und ersetzt keine psychologische Beratung.

Anleitung:
Lies jede Aussage und bewerte sie auf einer Skala von 0–3:
0 = trifft gar nicht zu
1 = trifft eher nicht zu
2 = trifft eher zu
3 = trifft stark zu

A. Wahrnehmungs- und Detailtiefe (Depth of Processing)

1. Ich denke oft sehr lange über Dinge nach und analysiere Details gründlich.

2. Ich bemerke feinste Veränderungen in meiner Umgebung (Gerüche, Stimmungen, Geräusche).

3. Ich reflektiere viel über zwischenmenschliche Situationen und deren Bedeutung.

B. Überstimulation / Reizüberflutung (Overstimulation)
1. Ich fühle mich schnell gestresst, wenn zu viel gleichzeitig passiert.

2. Laute Geräusche oder hektische Orte überfordern mich leicht.

3. Nach intensiven Tagen brauche ich längere Ruhepausen als andere.

C. Emotionale Intensität (Emotional Responsivity)
1. Emotionen anderer Menschen beeinflussen mich stark.

2. Ich habe intensive emotionale Reaktionen – sowohl positive als auch negative.

3. Kunst, Musik oder Natur bewegen mich sehr tief.

D. Sinnesempfindlichkeit (Sensitivity to Subtle Stimuli)
1. Ich reagiere empfindlich auf Schmerz, Hunger oder körperliche Unannehmlichkeiten.

2. Ich bin sensibel für feine Geräusche, Gerüche, Licht oder Stoffe.

3. Ich erschrecke leicht bei plötzlichen Reizen.

Auswertung
Addiere alle Punkte (max. 36).
0–12 Punkte: eher nicht hochsensibel
13–22 Punkte: gewisse hochsensible Anteile
23–36 Punkte: starke Hinweise auf Hochsensibilität nach Aron