

Checkliste

Bin ich hochsensibel?

Diese Checkliste ist entstanden aus meiner Erfahrung

mit hochsensiblen Menschen (HSM), die sich selbst nicht für hochsensibel hielten,

sowie mit Menschen, deren Sensibilität durchschnittlich oder sogar unterdurchschnittlich ausgeprägt ist, die sich aber für hochsensibel halten.

Vor allem aber aus der Überzeugung davon, dass die gängigen Tests völlig unzureichend sind. Da sie nicht unterscheiden zwischen HOCHSENSIBILITÄT und HOCHEMPFFINDLICHKEIT.



Diese Checkliste ist ein Arbeitspapier und soll Hilfestellungen geben und zum Nachdenken anregen.

1. Teil

Zum Vergleich zunächst die Testaussagen nach Elaine Aron:

1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
2. Offenbar habe ich eine feine Wahrnehmung für Unterschwelliges in meiner Umwelt.
3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
4. Ich reagiere eher empfindlich auf körperlichen Schmerz.
5. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen – entweder in ein dunkles Zimmer oder an einen anderen Ort, wo ich allein sein und mich von der Stimulation erholen kann.
6. Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen.
7. Ich fühle mich schnell überwältigt von Dingen wie grelle Lichter, starke Gerüche, raue Textilien auf meiner Haut oder Martinshörner in meiner Nähe.
8. Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
9. Laute Geräusche bereiten mir Unbehagen.
10. Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
11. Manchmal liegen meine Nerven derart blank, dass ich nur noch allein sein möchte.
12. Ich bin ein gewissenhafter Mensch.
13. Ich bin schreckhaft.
14. Es bringt mich leicht aus der Fassung, wenn ich in kurzer Zeit viel erledigen muss.
15. Wenn andere Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiss

ich eher als manche andere, was notwendig ist, um Wohlbefinden herzustellen (zum Beispiel durch eine Veränderung der Beleuchtung oder der Sitzordnung).

16. Ich werde ärgerlich, wenn man von mir erwartet, zu viele Dinge gleichzeitig zu tun.
17. Ich gebe mir grosse Mühe, Fehler zu vermeiden oder Dinge nicht zu vergessen.
18. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
19. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
20. Hungergefühle stören nachhaltig meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
21. Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig.
22. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
23. Ich empfinde es als unangenehm, wenn ich mich mit mehreren Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.
24. Für mich ist es sehr wichtig, mein Leben so zu organisieren, dass ich Situationen vermeide, in denen ich mich ärgern muss oder die mich überwältigen.
25. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss oder beobachtet werde, während ich eine Aufgabe erfülle, macht mich das so nervös und unsicher, dass ich weitaus schlechter abschneide, als ich eigentlich könnte.
27. Als Kind haben meine Eltern und Lehrer mich als sensibel oder schüchtern angesehen.

Zu den Ergebnissen sagt Aron, dass bei mehr als 14 zutreffenden Aussagen man sehr wahrscheinlich hochsensibel ist. ABER:

„ sollte die Zahl zwar geringer sein, die betreffenden Aussagen aber in extremem Masse zutreffen, so könnten Sie ebenfalls zu den betroffenen Menschen zählen.“

Als zutreffend sollen auch Aussagen gewertet werden, die „zumindest teilweise“ zutreffen.

PROBLEMATISCH ist ganz besonders der Hinweis, dass, „ sollte die Zahl zwar geringer sein, die betreffenden Aussagen aber in extremem Masse zutreffen, so könnten Sie ebenfalls zu den betroffenen Menschen zählen.“ Je nachdem, um welche Aussagen es sich dabei handelt, kann es sich statt um HS durchaus um eine schwere Persönlichkeits- oder Entwicklungsstörung handeln.

Einige Aussagen in dem Aron-Test sind so neutral, dass sie sowohl für Hochsensible als auch Normalsensible zutreffen können; z.B. die Aussagen 4, 6, 10, 12, 14, 16, 17, 20, 26, - immerhin ein Drittel der Aussagen.

Die Aussagen 1, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 18, 19, 24 KÖNNEN bei Hochsensibilität zutreffen.

Sollten alle diese 10 Aussagen zutreffen, ist die Möglichkeit sehr gross, dass es sich um ERWORBENE HOHEMPFINDLICHKEIT handelt.

Lediglich die Aussagen 2, 3, 15, 21, 22, 24 weisen VOR ALLEM auf Hochsensibilität hin. Wenn die in Teil 2 genannten Punkte NICHT zutreffen, bist du mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht hochsensibel, sondern hochempfindlich.

Treffen alle 27 oder fast alle zu, dann handelt es sich WAHRSCHEINLICH um Hochsensibilität UND erworbene Hochempfindlichkeit.

Etwas differenzierter ist der Test von ZARTBESAITET.

Es wurden allerdings die Aussagen von Aron übernommen, immerhin aber um einige wesentliche Fragen erweitert.

2. Teil:

Was für HOCHSENSIBILITÄT spricht:

- Das Bedürfnis, allen Dingen auf den Grund zu gehen, etwas durch und durch verstehen zu wollen. Es fällt sehr schwer, irgend etwas einfach stehen zu lassen und zur Tagesordnung überzugehen.
- Alle Beziehungen zu Menschen, aber auch zu Tieren, gehen extrem tief. Man neigt dazu, sich sehr stark zu binden und zu verbinden.
- Das Gefühlsleben ist sehr tief und intensiv, Glück und Leiden werden sehr viel stärker empfunden.
- Ebenfalls verbindet man sich sehr tief mit den Dingen, die man tut – deshalb möchte man seine Sache gut machen.
- Die Wahrnehmung ist stärker und genauer; man nimmt mehr Einzelheiten wahr.
- Wenn man etwas Neues hört, sieht, liest...., kommen sofort unzählige Assoziationen zu Bekanntem. Das Neue wird verknüpft, es entsteht wieder etwas Neues daraus.
- Ganz typisch ist das Denken in Bildern. Dadurch wird sehr schnell das Gesamte erfasst; man sieht das ganze Gedankenkonstrukt wie auf einem Bildschirm.
- Aus dem Grund fällt es oft schwer, die Gedanken zu fokussieren – man sieht und findet ständig neue Querverbindungen. Die Gedanken gehen in viele verschiedenen Richtungen gleichzeitig.
- Aus demselben Grund sind HSM immer sehr kreativ (- auch wenn sie nicht in klassischen kreativen Berufen arbeiten) und haben viel Phantasie.
- Das wiederum wirkt auf das Traumleben: Die Träume sind häufig, vielfältig – oft wie Kinofilme – immer farbig, können gut erinnert werden; oft auch bewusst gesteuert.
- Das Empfinden für Wahrheit und Wahrhaftigkeit ist stark ausgeprägt: Man spricht, wie man denkt. Aus dem Grund hassen die meisten HSM Smalltalk; und vor allem verlogene Höflichkeitsfloskeln.

Sehr viele HSM haben einen „Wahrheitssinn“ - eine untrügliche Wahrnehmung, ob der andere lügt oder die Wahrheit spricht!

- Aus demselben Grund fällt es vielen HSM schwer, Ironie zu verstehen. Man nimmt alles wörtlich; daher der Ruf, keinen Spass zu vertragen. Das kann auch ins Gegenteil kippen – da man um diese Eigenschaft weiss, misstraut man jedem Kompliment – es könnte ja ironisch gemeint sein.
- Ganz besonders typisch ist der **Zweifel, HSM zu sein!**
- und damit verbunden, ebenfalls ganz klassisch, das **Hochstaplersyndrom**: man traut sich selbst nicht recht über den Weg, befürchtet, andere zu betrügen mit dem, was man tut, behauptet; vor allem damit, HSM zu sein!
- das Schlafbedürfnis ist eher hoch; vor allem aber wirkt Schlafmangel sehr viel extremer als bei Normalsensiblen: Manche werden sofort krank. Sehr viele Hochsensible haben zudem keinen biologischen 24 Stunden Rhythmus, sondern oft einen kürzeren Rhythmus.

Und hier noch

4 Zusätzliche Hinweise:

- Ist einer deiner Eltern, Kinder, Geschwister hochsensibel? - Es gibt eine genetische Veranlagung; HS ist erblich. HS tritt in der Regel gehäuft auf in Familien.
- Bist du hochbegabt? (offizielle Definition für Hochbegabung ist ein IQ von 130 und mehr.) Einige Forscher sind der Ansicht, dass es einen engen Zusammenhang gibt zwischen HS und HB; wobei es auch geistig-behinderte HSM gibt. Viele sprechen, auch wegen der etwas zweifelhaften IQ-Tests, lieber von Viel- oder Vielfachbegabung.
- Bist du Synästhetiker? Das Thema Synästhesien, und was darunter fällt, ist noch viel weniger erforscht als HS. So wie es bis jetzt aussieht, ist offensichtlich jeder Synästhetiker auch HS. (Wobei es auch hier wieder Menschen gibt, denen gar nicht bewusst ist, dass sie Synästhetiker sind! Denn längst nicht jeder hört Farben oder sieht Musik farbig!)

- Reagierst du besonders empfindlich auf Elektromog; auf elektromagnetische Strahlungen? - Dieses Symptom ist ein sehr deutlicher Hinweis auf Hochsensibilität. Es gehört nicht zu den häufigen Eigenschaften von HSM. Aber soweit mir bekannt ist, sind ausschliesslich alle, die besonders stark auf Elektromog reagieren, hochsensibel.

3. Teil

Einige Eigenschaften, die bei Hochsensibilität nicht oder kaum häufiger sind als bei Normalsensibilität

aber sehr häufig in Zusammenhang mit HS gesetzt werden:

- eine gute Intuition
- Empathie
- ein ausgeprägtes Bedürfnis, helfen zu wollen
- „Weltverbesserer“-syndrom, hohe Ziele und Ideale
- sich schlecht abgrenzen können
- schwer „Nein“ sagen können
- Schwierigkeiten, die eigenen Bedürfnisse durchzusetzen

DER ENTSCHEIDENDE UNTERSCHIED

zwischen Hochsensiblen Menschen und sogenannten Neurotypen ist die andere neuronale Vernetzung im Gehirn. Sie ist der Grund, dass die Wahrnehmungsverarbeitung und die Art zu denken völlig unterschiedlich ist. HSM denken synergetisch, analog und radiär: strahlenförmig von einem Mittelpunkt aus in alle Richtungen.

Neurotypen denken eher linear und kognitiv.

Hochempfindliche Menschen sind Neurotypen, trotz sehr intensiver Wahrnehmungen entspricht die Art der Verarbeitung und die Denkweise nicht der von Hochsensiblen.

Diese **Checkliste** soll dir eine Hilfe sein. Sie erhebt keineswegs den Anspruch auf Vollständigkeit!

Sie kann dir aber helfen, die Frage zu beantworten, ob du oder dein Partner zu den HSM gehört; vor allem, wenn du dich schon mit dieser Frage auseinandergesetzt und einen Tests gemacht hast.

Copyright: Hauptsache Herzbewegt