

## Mögliche Anzeichen von Hochsensibilität

Bei Kindern und Jugendlichen:

Mein Kind ...

- ist lärmempfindlich.
- ist geruchsempfindlich – selbst bei schwachen Gerüchen.
- scheint durch zu viele Eindrücke schneller überfordert zu sein als andere Kinder.
- braucht nach „reizvollen“ Ereignissen wie Kindergeburtstagen, Schulfesten, Fernsehkonsum etc. mehr Zeit als andere, um wieder zur Ruhe zu kommen.
- zieht sich bei zu vielen Reizen zurück.
- mag Veränderungen und Überraschungen nicht besonders.
- ist Neuem gegenüber abwartend und beobachtet erst bevor es mitmacht.
- ist einfühlsam und nimmt Rücksicht auf andere, wenn diese z.B. krank oder traurig sind.
- hat ein großes Harmoniebedürfnis und gleicht Spannungen gerne aus.
- zieht sich bei Konflikten eher zurück und vermeidet Streit.
- hat einen starken Gerechtigkeitssinn, z.B. teilt es seine Süßigkeiten und gibt seine Spielzeuge ab.
- reagiert empfindlich bzgl. Kleidung, z.B. auf zu eng sitzende Kleidung oder Schuhe, kratzende Kleidungsstücke, Falten, Nähte oder Etiketten, bestimmte Materialien oder Farben.
- registriert Details wie Veränderungen in seiner Umgebung oder am Erscheinungsbild eines Menschen.
- scheint im Vergleich zu anderen Kindern eher ruhig zu sein (kann bei Überreizung aber auch laut und zornig werden).
- spielt auch mal gerne alleine.
- bevorzugt ruhige, leise Spiele.
- lernt besser in ruhiger Atmosphäre und ohne fremde Personen.
- lernt eher durch sanfte Belehrungen als harte Bestrafungen.
- hat einen großen Anspruch an sich selbst.
- ist kreativ.

- ist risikobewusst und macht sich Gedanken über mögliche Gefahren.
- hat besonders nach aufregenden Tagen einen leichten Schlaf oder kann schlecht einschlafen.
- erschrickt leicht.
- ist schmerzempfindlich.
- neigt zu psychosomatischen Beschwerden wie Kopfweg, Bauchweg, Übelkeit, Entzündungen, besonders häufigen Infekten.

Bei Erwachsenen:

Ich ...

- reagiere auf grelles Licht sehr empfindlich.
- kann bestimmte Geräusche oder Gerüche nur schwer ertragen.
- meide Orte mit großer Hektik oder Lautstärke sowie Menschenansammlungen und Großveranstaltungen.
- habe oft das Bedürfnis, mich vom Trubel und der Hektik der Welt zurückzuziehen.
- brauche viel Zeit zur Verarbeitung von Eindrücken.
- brauche viel Zeit für mich, um ausgeglichen zu sein.
- nehme die Stimmungen anderer Menschen besonders wahr und sie beeinflussen mich stark.
- kann es körperlich kaum ertragen, wenn ich andere leiden sehe.
- habe ein großes Bedürfnis nach Harmonie und Gerechtigkeit.
- habe ein reiches Innenleben.
- habe eine gute Intuition.
- bemerke oft Details, die anderen scheinbar entgehen.
- bin durch Veränderungen und unbekannte Situationen schneller beunruhigt als andere.
- bin unter Beobachtung oder in Wettbewerbssituationen nervös und erbringe schlechtere Leistungen.
- bin beim Erledigen mehrere Dinge gleichzeitig manchmal überfordert.
- fühle mich durch zu eng sitzende Kleidung oder raue und kratzige Kleidungsstücke gestört.
- kann mich bei starken Hungergefühlen schlechter konzentrieren und starker Hunger wirkt sich überdurchschnittlich auf meine Stimmung aus.
- bin manchmal von Kunst, Musik oder Naturstimmungen tief bewegt.
- meide aufregende und aufwühlende Filme.
- bin eher schmerzempfindlich.

- reagiere stärker als andere Menschen auf Medikamente, Kaffee oder Alkohol.
- träume intensiv.
- bin schreckhaft.

Die genannten Merkmale können Hinweise auf eine Hochsensibilität darstellen. Hierzu müssen längst nicht alle Anzeichen vorhanden sein. Wenn Sie mehr als die Hälfte der Aussagen mit Ja beantworten können, sind Sie oder Ihr Kind wahrscheinlich hochsensibel. Jedoch ist zu beachten, dass auch Menschen, die sich momentan in einer außergewöhnlichen Belastungssituation befinden, wie Hochsensible reagieren können.