

Deva Dagmar Keßlau
Heilpraktikerin
Baroper Straße 310 b
44227 Dortmund
mensch-individuell.de



Hochsensibilität | Selbsttest

Für was und wie können Sie diesen Selbsttest nutzen?

Bitte nutzen Sie diesen Selbsttest nur, um für sich eine **erste Einschätzung** zu erhalten, ob bei Ihnen **eine Hochsensibilität vorliegen könnte**.

Nutzen Sie diesen Test nicht, um bei sich oder anderen Diagnosen zu stellen und | oder um Behandlungen durchzuführen.

Für diesen Selbsttest habe ich **fünf zentrale Lebensbereiche** ausgewählt.
In jedem Bereich habe ich mich auf **fünfzehn Einzelfragen** konzentriert.

Tatsächlich gibt es **weitere Parameter**, die auf eine Hochsensibilität hindeuten können.
Diese sind jedoch für einen Selbsttest, der einer ersten Einschätzung dienen soll, zu umfangreich.

Bitte lesen Sie die einzelnen Aussagen und wählen Sie zügig Ihre Antworten.
Versuchen Sie, nicht zu lange nachzudenken.
Zählen Sie auf jeder Seite Ihre Gesamtpunkte zusammen.

Auf der letzten Seite finden Sie eine Gesamtzahl-Übersicht und weitere Informationen.

Herzliche Grüße
Deva D. Keßlau
Heilpraktikerin

Deva Dagmar Keßlau
Heilpraktikerin
 Baroper Straße 310 b
 44227 Dortmund
 mensch-individuell.de



Hochsensibilität | Selbsttest

Bitte treffen Sie Ihre Auswahl! Wenn Sie nicht sicher sind, wählen Sie das Fragezeichen.

ALLGEMEINES	Ja	Nein	?
1. Es fällt mir schwer, mich von den Emotionen meiner Mitmenschen abzugrenzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. In einer Situation mit vielen Menschen erschöpfe ich rasch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich brauche (bräuchte) täglich Zeit und Ruhe nur für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich grüble sehr viel, bin oft nachdenklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich nehme Kritik schnell persönlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich interessiere mich für viele verschiedene Dinge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe ein ausgeprägtes ästhetisches Empfinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Schöne Erlebnisse und Dinge berühren mich tief.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Streit und Ärger kann ich nicht gut ertragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich bin harmoniebedürftig, brauche Harmonie im Leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mein Zuhause ist aufgeräumt und klar strukturiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich bevorzuge reizärmere Umgebungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich bin gewissenhaft, neige zum Perfektionismus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Wenn zu viel von mir in zu kurzer Zeit verlangt wird, dann werde ich unsicher, nervös und gerate durcheinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wenn mich andere bei etwas beobachten (z.B. bei der Arbeit), dann werde ich nervös und unruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtzahl Allgemeines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deva Dagmar Keßlau
Heilpraktikerin
 Baroper Straße 310 b
 44227 Dortmund
 mensch-individuell.de



Hochsensibilität | Selbsttest

KÖRPER	Ja	Nein	?
1. Neue Umgebungen, neue Situationen strengen mich an, können Unwohlsein verursachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Rasch wechselnde Wetterlagen fordern mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Rauhe Stoffe kann ich nicht auf meiner Haut haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich vertrage viele Hautpflege-Produkte nicht oder nicht gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich fühle Schmerzen intensiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich habe gelernt, Schmerzen "auszublenden".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich spüre das Innere meines Körpers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich nehme zahlreiche Signale meines Körpers wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich fühle mich schnell körperlich und oder psychisch erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich bin fühle mich schnell müde und ausgelaugt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich empfinde meine Sensibilität (auch) als Belastung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich wäre gerne weniger sensibel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich habe es lieber still als laut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich reagiere intensiv auf Düfte (z.B. Parfüm), Gerüche generell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Anregendes (z.B. Koffein) wirkt bei mir sehr stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtzahl Körper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deva Dagmar Keßlau
Heilpraktikerin
 Baroper Straße 310 b
 44227 Dortmund
 mensch-individuell.de



Hochsensibilität | Selbsttest

GEFÜHLE	Ja	Nein	?
1. Ich spüre tief und brauche lange, um intensive Gefühle zu verarbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Meine Gefühle können mich überwältigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Filme oder Bilder mit Gewaltszenen meide ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Wenn mich jemand verbal verletzt, brauche ich lange, um das Erlebte, Gehörte einzusortieren, zu verarbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich nehme mich als spirituell wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich fühle, was andere Menschen fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich nehme die Stimmungen in einem Raum wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bemerke, wenn Ärger oder Streit "in der Luft liegen."	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Verluste kann ich kaum aushalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich bin gerne allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mein ganzes Denken und Fühlen ist vielschichtig und tief.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich kann mich intensiv mit der Natur verbinden, mich in der Natur erholen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich habe eine enge Verbindung zu Tieren und Pflanzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ungerechtigkeiten kann ich nur schwer aushalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich muss manchmal meine Emotionen intensiv kontrollieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtzahl Gefühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deva Dagmar Keßlau
Heilpraktikerin
 Baroper Straße 310 b
 44227 Dortmund
 mensch-individuell.de



Hochsensibilität | Selbsttest

FREUNDSCHAFT | PARTNERSCHAFT | FAMILIE

	Ja	Nein	?
1. Ich pflege wenige, jedoch (sehr) tiefe Freundschaften.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Oberflächige Bekanntschaften interessieren mich wenig nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ehrlichkeit und Offenheit sind mir sehr wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kinder können mich mit ihrer Energie überfordern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich bin eine verlässliche Freundin ein verlässlicher Freund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich brauche lange, um einem Menschen zu vertrauen und um mich sicher zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Manchmal reichen "Kleinigkeiten", um mich bei einem mir bekannten Menschen - wieder - unsicher zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich bin nicht unbedingt nachtragend, ich vergesse jedoch auch nichts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. An Liebevolleres kann ich mich lange erinnern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich halte mich für sehr empathisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich neige dazu, mich und meine Bedürfnisse zu vergessen oder als nicht so wichtig anzusehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich lebe lieber allein als in einem Kompromiß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich verbringe gerne Zeit mit Menschen, die mich und meine Sensibilität achten und wertschätzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich bin gern mit Kindern zusammen, weil sie so direkt und ehrlich sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wenn ich (einen) Menschen wirklich liebe, kann ich sehr leidenschaftlich sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtzahl Freundschaft Partnerschaft Familie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deva Dagmar Keßlau
Heilpraktikerin
 Baroper Straße 310 b
 44227 Dortmund
 mensch-individuell.de



Hochsensibilität | Selbsttest

AUSBILDUNG | BERUF

	Ja	Nein	?
1. In einem Raum mit anderen Menschen kann ich mich nur schwer auf meine Aufgaben konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich fühle mich bei zu vielen Aufgaben, die ich in zu kurzer Zeit erledigen muss, oftmals überwältigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Die Pausen, die es innerhalb meiner Arbeitszeit gibt, empfinde ich oft als zu wenige und oder als zu kurz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich möchte alles richtig und perfekt machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Es beeinträchtigt mein Wohlfühlgefühl, wenn ich meine Aufgaben nicht in Ruhe erledigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich übernehme gerne Aufgaben, die ein hohes Maß an Struktur, Ordnung und Präzision erfordern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich nehme mich als loyal und integer wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich kann sehr viele verschiedene Dinge gleichzeitig im Blick behalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich weiß, welche Menschen in meinem Unternehmen "miteinander können" - und welche nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich hätte gerne ein Einzelbüro einen Einzelraum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich bin diszipliniert und verlässlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich nehme am "Bürotratsch" nicht teil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Betriebsausflüge können mich anstrengen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich möchte meine Kenntnisse stetig erweitern, mich verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ich genieße Pausen bei der Arbeit gerne allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gesamtzahl Ausbildung Beruf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Deva Dagmar Keßlau
Heilpraktikerin
 Baroper Straße 310 b
 44227 Dortmund
 mensch-individuell.de



Hochsensibilität | Selbsttest

Selbst-Einschätzung | 75 Fragen:

Zählen Sie nun aus allen Bereichen Ihre Antworten zusammen!

	Ja	Nein	?
Gesamtzahl	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Wenn Sie **alle Fragen beantwortet** haben und **bei mehr als 38 Fragen ein "Ja" vergeben haben**, so ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie hochsensibel sind, recht hoch.

Wenn Sie **einen Bereich ausgelassen haben** - z.B. den Bereich Beruf, weil Sie nicht | nicht mehr berufstätig sind - so nehmen Sie 30x "Ja" als Basis für eine wahrscheinliche Hochsensibilität.

Bitte beachten Sie:

Dies ist ein Selbsttest, der auf Ihren eigenen Einschätzungen zu Ihrer Person beruht. Dieser Selbsttest kann nicht alle Facetten einer individuellen Hochsensibilität abdecken. Er kann auch keine Hinweise auf eventuelle anderweitige Störungen | Erkrankungen geben.

Bitte besprechen Sie daher Ihre Eigen-Einschätzung im Bedarfsfall mit einer medizinisch vorgebildeten gesundheitlichen Fachkraft.

Nicht jedes "Ja" in dem u.a. Selbsttest deutet sicher auf eine Hochsensibilität hin.
Nicht jedes "Nein" deutet sicher darauf hin, dass Sie nicht hochsensibel sind.

Sie haben Fragen zum Aufbau des Selbsttests?

Reden wir doch darüber im

unverbindlichen kostenfreien, telefonischen Kennenlerngespräch.

Sie können dieses direkt online zu Ihrem Wunschtermin über mensch-individuell.de buchen.

Herzliche Grüße
 Deva D. Keßlau
 Heilpraktikerin