

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

Expertin für Hochsensibilität, Stress und Ängste



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

Expertin für Hochsensibilität, Stress und Ängste



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

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

Expertin für Hochsensibilität, Stress und Ängste



Hochsensibilität | Selbsttest

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

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

Expertin für Hochsensibilität, Stress und Ängste



Hochsensibilität | Selbsttest

GEFÜHLE

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

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

Expertin für Hochsensibilität, Stress und Ängste



Hochsensibilität | Selbsttest

FREUNDSCHAFT | PARTNERSCHAFT | FAMILIE

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

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

Expertin für Hochsensibilität, Stress und Ängste



Hochsensibilität | Selbsttest

AUSBILDUNG | BERUF

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

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

Expertin für Hochsensibilität, Stress und Ängste



Hochsensibilität | Selbsttest

Selbst-Einschätzung | 75 Fragen:

Zählen Sie nun aus allen Bereichen Ihre Antworten zusammen!

	Ja	Nein	?
Gesamtzahl			

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 Thema Hochsensibilität und | oder zu diesem Selbsttest?

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