



Merkmallisten generell*

Beantworte die Fragen möglichst spontan und intuitiv. Antworte mit „Ja“, wenn die Aussage zumindest teilweise auf dich zutrifft, mit „Nein“, wenn die Aussage kaum oder gar nicht zutrifft. Bei Unsicherheit frage jemanden, der dich sehr gut kennt, am besten aus der Familie oder einen Partner.

Wenn du bei vielen Aussagen oder der Merkmallisten „Ja“ sagen könntest, ist es sehr wahrscheinlich, dass du hochbegabt, hochsensibel oder hochsensitiv bist. Wenn eine oder mehrere Fragen ein sehr lautes „Ja“ in dir erklingen lassen, ist es noch deutlicher. Es ist vollkommen egal, ob du eine Schublade findest, in die du dich stecken lassen möchtest. Es ist vollkommen egal, ob du einen Test, einen Begriff, eine Zahl hast, die dir irgendwann mitgeteilt wurde. Das Einzige, was wichtig ist, ist, dass du das Gefühl von Zugehörigkeit hast. Dass du dich verstanden, angenommen und „wahr“ genommen fühlst, dass du das Empfinden hast: „Ja das passt zu mir.“

Merkmalliste Hochsensibilität*

1. Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke.
2. Ich reagiere empfindlich auf körperlichen Schmerz.
3. Ich habe an geschäftigen Tagen das Bedürfnis, mich zurückzuziehen.
4. Auf Koffein, Teein und Medikamente reagiere ich heftiger als andere Menschen.
5. Meine Augen reagieren sehr empfindlich auf grelles Licht oder Helligkeitsunterschiede.
6. Raue, kratzige und „künstliche“ Textilien auf meiner Haut versuche ich zu meiden.
7. Ich leide stark unter engen Kleidungsstücken und körperlicher Einengung.
8. Ich bin geruchs- und geschmacksempfindlich, diese Sinne korrespondieren.
9. Heiß-kalt-Unterschiede bei Speisen und Getränken schmerzen leicht Mund und Zähne.
10. Süße, Schärfe, Bitterkeit oder Säure bei Speisen können mir schnell zu viel sein.
11. Manche Speisen kann ich wegen ihrer Konsistenz im Mund nicht ertragen.
12. Künstliche Nahrungsmittelzusatzstoffe oder chemische Substanzen tun mir nicht gut.
13. Laute und plötzliche Geräusche bereiten mir körperliches Unbehagen.
14. Kunstvolle Musik bewegt mich tief.
15. Fernsehsendungen und Spielfilme mit Gewaltszenen meide ich.
16. Ich fühle mich unangenehm erregt, wenn sich um mich herum viel abspielt.
17. Hungergefühle stören meine Konzentration und beeinträchtigen meine Stimmung.
18. Ich bemerke und genieße feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke.
19. Laute Geräusche, chaotische Szenen und ähnliche starke Reize stören mich.
20. Ich fühle, wenn Nahrungsmittel oder andere Substanzen mir schaden.
21. Ich neige zu allergischen Reaktionen.
22. Ich wurde öfter für einen Hypochonder gehalten.
23. Ich erlebe oft Unverständnis bei Ärzten, die meine Beschwerden nicht erklären können.
24. Die Bewegungen und Funktionen meines Körpers nehme ich ständig wahr.
25. Ich brauche viel Zeit für mich alleine, um mich von Sinneseindrücken zu erholen.
26. Wenn ein Mensch oder Tier leidet, kann ich das körperlich kaum ertragen.

Wenn du bei 13 Aussagen oder mehr „Ja“ sagen könntest, ist es sehr wahrscheinlich, dass du hochsensibel bist. Wenn du weniger mit „Ja“ beantworten könntest, dies aber ein lautes „Ja“ in dir erklingen lässt, dann bist du wahrscheinlich auch hochsensibel. Wenn du aber akut in einer Belastungssituation bist, kannst du unter Umständen auch wie ein Hochsensibler reagieren, bei Entspannung der Situation aber wieder normal sensibel sein. Frage dich dann, wie es früher meist gewesen ist und gehe die Aussagen erneut durch. Wenn du unsicher bist, frage Menschen, die dich gut kennen, nach ihrer Einschätzung.



Merkmalliste Hochsensitivität*

1. Ich hatte schon öfter Vorahnungen, die sich später bewahrheitet haben.
2. Ich sah Krankheiten oder Todesfälle mir nahestehender Personen voraus.
3. Ich träumte öfter von Ereignissen, die später so eintrafen.
4. Ich sehe (höre, fühle) es, wenn Umgebungseinflüsse für andere hinderlich sind.
5. Wenn mir ein Mensch begegnet, fühle ich eine Art „Abbildung“ von ihm in mir.
6. Ich kommuniziere gerne mit Tieren oder Pflanzen.
7. Ich bin in meinen (Tag-)Träumen mit einer „wissenden“ Instanz verbunden.
8. Manchmal nehme ich etwas wahr, das eigentlich nicht zu erklären ist.
9. Ich habe öfter Angst- oder Schamgefühle, weil ich unerklärliche Dinge wahrnehme.
10. Ich kenne die Angst, verrückt zu sein, schizophran oder anders psychopatisch.
11. In meiner Familie gibt es Menschen mit unerklärlichen medialen Fähigkeiten.
12. Als Kind lebte ich in einer eigenen Traumwelt und sprach mit anderen Wesen.
13. Ich fühle, wenn Umstände oder Menschen meine Empfindsamkeit behindern.
14. Ich möchte gerne viel weniger wahrnehmen, denn viel zu fühlen ist nicht leicht.
15. Ich suche in „alten Traditionen“ nach Erklärungen für meine Wahrnehmungen.
16. Ich verschweige gegenüber meinen Nächsten, was ich (über sie) sehe/fühle/höre.
17. Winzigste Details an einem Menschen oder einer Umgebung lassen mich „sehen, fühlen oder hören“.
18. Künstliche Nahrungsmittelzusatzstoffe oder chemische Substanzen beeinträchtigen meine Wahrnehmung.
19. Wenn ein Mensch oder Tier leidet kann ich das seelisch kaum ertragen.
20. Ich kann schlecht lügen oder mich verstellen (sozial anpassen).
21. Ich lese „zwischen den Zeilen“: ich nehme den Autor eines Buches wahr oder kann die Stimmung des Briefeschreibers erahnen.
22. Ich nehme Menschen, die subtil manipulieren wollen, wahr und meide sie.

Wenn du bei 11 Aussagen oder mehr „Ja“ sagen konntest, ist es sehr wahrscheinlich, dass du hochsensitiv bist. Wenn du weniger mit „Ja“ beantworten konntest, dies aber ein lautes „Ja“ in dir erklingen lässt, dann bist du wahrscheinlich auch hochsensibel. Wenn du aber akut in einer Belastungssituation bist, kannst du unter Umständen auch wie ein Hochsensibler reagieren, bei Entspannung der Situation aber wieder normal sensibel sein. Frage dich dann, wie es früher meist gewesen ist und gehe die Aussagen erneut durch. Wenn du unsicher bist, frage Menschen, die dich gut kennen, nach ihrer Einschätzung.



Merkmalliste Hochbegabung*

Hier findest du einige Merkmale für Hochbegabung, die dir einen sicheren Hinweis geben können, auch ganz ohne IQ-Test.

1. Ich habe ein sehr hohes Detailwissen in einzelnen Bereichen.
2. Ich verfüge über einen ungewöhnlich großen Wortschatz.
3. Ich pflege meine ausdrucksvolle, ausgearbeitete und flüssige Sprache.
4. Ich kann mir Fakten leicht merken.
5. Ich durchschaue Ursache-Wirkungs-Beziehungen schnell.
6. Ich suche nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden.
7. Ich erkenne grundlegende Prinzipien rasch.
8. Ich kann schnell gültige Verallgemeinerungen herstellen.
9. Ich verfüge über eine gute Beobachtungsgabe.
10. Ich lese viel- vieles gleichzeitig und mit sehr unterschiedlichen Themen.
11. Ich habe ein kritisches unabhängiges Denken.
12. Ich gehe in Problemen völlig auf, wenn ich motiviert bin.
13. Ich will Aufgaben immer vollständig lösen.
14. Routineaufgaben langweilen mich.
15. Ich strebe nach Perfektion.
16. Ich bin selbstkritisch.
17. Ich habe oft starke Selbstzweifel.
18. Ich arbeite gern unabhängig, um Probleme durchdenken zu können.
19. Ich setze mir hohe Leistungsziele und neige zu Perfektionismus.
20. Ich beschäftige mich häufig mit Begriffen wie „Gerechtigkeit“, „Recht“ und „Unrecht“.
21. Ich habe ein ausgeprägtes Moral- und Wertebewusstsein.
22. Ich empfinde mich als sehr individuell.
23. Ich prüfe Meinungen von Autoritäten, bevor ich sie akzeptiere.
24. Ich übernehme Verantwortung.
25. Ich bin zuverlässig in Planung und Organisation.
26. Ich bin auf der Suche nach gleichartigen Menschen.
27. Ich kann mich gut in andere einfühlen.
28. Ich habe einen auffallend hohen Energielevel auf allen Ebenen.