



Kathrin Sohst
 Zart im Nehmen
 Wie Sensibilität zur Stärke wird
 ISBN 978-3-86936-688-3

Wie sensibel bin ich? © Kathrin Sohst

Bitte kreuzen Sie die Aussagen an, die für Sie zutreffend sind.

- 1) Ich höre, sehe, rieche, schmecke und/oder spüre intensiv und meine Sinneseindrücke fordern mich oft heraus.
- 2) Am liebsten arbeite ich selbstbestimmt und in Ruhe.
- 3) Mir ist es wichtig, meine Berufung zu finden und zu leben.
- 4) Ich denke vernetzt, lösungsorientiert und ganzheitlich.
- 5) Selbst wenn ich Lust habe, zu einer Party oder Großveranstaltung zu gehen, belasten mich die vielen Reize und Menschen schnell.
- 6) Als Kind hatte ich eine „blühende Fantasie“, und auch heute habe ich Zugang zu einer Welt, die für andere Menschen nicht zugänglich zu sein scheint.
- 7) Genauso, wie ich die schönen, feinen und zarten Dinge des Lebens sehr intensiv genießen kann, fordern mich laute Geräusche, grelles Licht, starke Gerüche, enge Kleidung und Menschenmengen sehr heraus.
- 8) Wenn ich überreizt bin, ziehe ich mich am liebsten an einen ruhigen Ort zurück, wo ich allein bin.
- 9) Wertschätzung und ein Arbeitsumfeld, das mit meinen Werten zusammenpasst, sind für mich sehr wichtig.
- 10) Ich habe eher wenige, dafür aber sehr gute und enge Freunde und mag tiefgründige Gespräche.
- 11) Meine Akkus sind häufig schon erschöpft, wenn andere gerade zu Hochform auflaufen.
- 12) Ich reagiere intensiv auf Medikamente, Koffein, Teein und/oder Alkohol.
- 13) Ich neige zu allergischen Reaktionen.
- 14) Ich nehme wahr, wie es anderen Menschen geht, und es passiert mir öfter, dass die Grenze zwischen meinen eigenen und den Gefühlen anderer verschwimmt.
- 15) Ich brauche lange, um intensive Erlebnisse zu verarbeiten. Manchmal steigt in mir nach einiger Zeit plötzlich eine Situation auf, die ich dann „nachverarbeite“.

- 16) Arbeit in einem Großraumbüro ist für mich ein Gräuelp, bzw. kommt für mich nicht in Frage.
- 17) Ich meide negative Nachrichten und Filme, in denen Gewalt, Tod und Aggressivität gezeigt werden.
- 18) Richtig wohl fühle ich mich in einem Job nur, wenn ich meine Arbeit als sinnhaft empfinde und meine Stärken einsetzen kann.
- 19) In meinem Leben spielen Gerechtigkeit, Glaube, Sinnhaftigkeit, Werte und Ethik und/oder Spiritualität eine große Rolle.
- 20) Meine Seele und mein Körper reagieren schneller auf Stress, schlechte Ernährung, wenig Bewegung und ein stressiges Umfeld, als ich das bei anderen Menschen beobachte.
- 21) Die ständigen Reize der Medien und die Informations- und E-Mail-Flut tun mir nicht gut.
- 22) Andere schätzen an mir meine differenzierte Betrachtung und/ oder meine feinsinnige Wahrnehmung.
- 23) Eine Balance aus Nähe und Distanz ist mir selbst in meinen engsten Beziehungen wichtig.
- 24) Zu meinen Stärken gehören Empathie, Intuition und Kreativität.
- 25) Oft nehme ich wahr, dass jemand etwas anderes sagt, als er denkt und fühlt, was sich im weiteren Verlauf der Beziehung/Situation meist bestätigt.
- 26) Ich übernehme schnell Verantwortung und muss darauf achten, dass ich Aufgaben oder Anfragen nur annehme, wenn meine Ressourcen das zulassen.
- 27) Wenn Menschen nicht im Einklang mit meinen Werten oder Erwartungen handeln, muss ich darauf achten, dass ich nicht über sie urteile.
- 28) Schon seit meiner Kindheit empfinde ich viele Menschen als unsensibel und/oder rücksichtslos.
- 29) In überraschenden Krisensituationen bleibe ich handlungsfähig und bin in der Lage, schnell die Führung zu übernehmen.
- 30) Manchmal weiß ich vorher, was passiert und/oder spüre über die Ferne, wenn im Leben der Menschen, die mir nahestehen, unangenehme Dinge passieren.

Auswertung

Die Aussagen weisen alle auf Aspekte der Hochsensibilität hin. Je mehr Aussagen Sie angekreuzt haben, desto intensiver ist das ein Hinweis darauf, dass Sie zu den 15-20 Prozent der hochsensiblen Menschen gehören, die mehr Reize und Informationen wahrnehmen und diese intensiver wahrnehmen und verarbeiten als normale sensible Menschen.

Jede einzelne Aussage berührt einen sensiblen Aspekt in Ihrem Leben, der Sie beeinflusst. Selbst dann, wenn Sie nur eine Aussage mit zutreffend beantwortet haben, kann das bedeuten, dass sie in diesem Punkt hochsensibel sind. Schenken Sie diesem Punkt Aufmerksamkeit. Schauen Sie hin. Worauf weist Sie Ihre hohe Sensibilität hin? Was können Sie tun, damit Sie Ihrem „sensiblen“ Punkt gerecht werden? Reflektieren Sie, inwieweit Ihre Wahrnehmung Sie in diesem Bereich entweder herausfordert oder reich beschenkt.

Wichtig ist: Ganz gleich, wie sensibel Sie sind und an welchen Punkten – es macht keinen Sinn so zu tun, als wären Sie es nicht. Denn dann lehnen Sie einen Teil von sich selbst ab, die Reizintensität nimmt zu und Ihr Stresslevel steigt. Da ist es besser hinzuschauen, damit Sie gesund und leistungsfähig bleiben und sich mit sich selbst wohlfühlen können.