

HSP Test

Körperlichkeit / sinnliche Wahrnehmung

- *Ich bin schmerzempfindlicher als andere*
- *meine Schmerzschwelle ist vergleichsweise niedrig*
- *laute Geräusche setzen mich unter Stress **
- *ich erschrecke sehr leicht **
- *ich hatte schon einmal einen Hörsturz **
- *ich habe bereits Phasen von Tinnitus erlebt **
- *zuweilen leide ich unter unerklärlichen Schwindelgefühlen **
- *ich bin äußerst geruchsempfindlich **
- *ich nehme sehr feine Gerüche und Geschmäcker wahr **
- *ich genieße subtile Sinneseindrücke **
- *oft kann ich nicht richtig durchatmen **
- *ich reagiere stark auf Koffein und Thein*
- *ich neige zu Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen*
- *Hunger trübt meine Stimmung und meine Konzentration*
- *ich habe das Gefühl, ich brauche mehr Schlaf als andere*
- *ich leide oft an Schlafstörungen **
- *oft möchte ich in den Schlaf flüchten **
- *ich nehme mehr Feinheiten um mich wahr als andere **
- *als Kind hieß es: „Du hörst schon wieder das Gras wachsen!“*
- *mein Körper fühlt sich irgendwie fremd an **
- *die eine Körperseite fühlt sich zuweilen wie tot an **
- *manchmal habe ich ein Taubheitsgefühl in einer Extremität **
- *ich leide (phasenweise / immer) unter chronischer Müdigkeit **
- *in der Jugend war mein Blutdruck niedrig, nun ist er zu hoch **
- *ich leide unter starken Menstruationsschmerzen **
- *ich hatte bereits eine Fehlgeburt **
- *ich gerate immer wieder in Todesnähe und Todesgefahr **
- *ich habe einen schweren Unfall nur knapp überlebt **
- *Ich habe schon eine schwere Krankheit überlebt **
- *eine Energetikerin hat ein Loch in meiner Aura festgestellt **

Psychisch / seelisch

- *meine Gefühle sind sehr intensiv **
- *ich bin extrem empathisch **
- *als Kind galt ich als „Mimose“ **
- *ich habe viel geweint **
- *als Kind war ich sehr zurückgezogen **
- *ich habe lieber alleine gespielt **
- *ich war oft ganz und gar versunken in meinem Spiel **
- *oft hieß es: „Träum nicht schon wieder!“ **
- *ich führte oft Gespräche mit Phantasiegestalten **
- *aber keiner nahm mich ernst, also habe ich geschwiegen **
- *heute kann ich mich kaum noch an meine Kindheit erinnern **
- *ich träume sehr lebhaft und intensiv **
- *ich erfinde gern Liebe-Geschichten mit Happy End **
- *mein Innenleben ist besonders reich und komplex **
- *Musik – vor allem romantische – bewegt mich tief **
- *ich bin ein aufrichtiger Mensch*
- *ich bin ein Alles-oder-nichts-Mensch*
- *Gerechtigkeit ist mir sehr wichtig*
- *Stimmungen und Launen anderer beeinträchtigen mich sehr **
- *ich fühle mich einsam – auch und gerade unter Menschen **
- *Einsamkeit ist wie ein Lebensthema **
- *ich habe immer das Gefühl, etwas / jemand fehlt mir **
- *ich fühle mich unvollständig **
- *ich bin nicht gern alleine, sondern lieber zu zweit **
- *ich fühle mich anders als andere **
- *ich gehöre auch in meiner Familie nicht wirklich dazu **
- *ich habe das Gefühl, ich bin nicht richtig **
- *manchmal glaube ich, hier falsch gelandet zu sein **
- *ich neige zu Depressionen **
- *der Gedanke an Suizid ist mir nicht fremd **
- *ich habe immer wieder Sehnsucht „nach drüben“ **
- *ich fürchte mich in der Dunkelheit **
- *Nachts habe ich oft Angst bis hin zu Panikattacken **

- *ich leide unter unerklärlichen Schuldgefühlen **
- *ich muss mir meinen Platz auf der Erde erst verdienen **
- *mein Selbstwertgefühl ist sehr schlecht ausgeprägt **
- *ich fühle mich nie unbeschwert **
- *mein Leben ist schwer, mühsam und anstrengend **
- *ich wünsche mir mehr Leichtigkeit **
- *oft frage ich mich, warum ich leide, wo andere nicht leiden **
- *da ist immer so eine Grundtraurigkeit, eine Melancholie **
- *ich habe oft ein unerklärliches Sinnlosigkeitsgefühl **
- *ich resigniere leicht **
- *ich leide sehr unter meinen Sorgen um geliebte Menschen **
- *ich spiele gedanklich oft in Worst Case Szenarien **
- *ich habe oft das Gefühl, ich muss Katastrophen vermeiden **
- *ich möchte allen helfen, sie retten **
- *da ist das Gefühl, ich lebe gar nicht wirklich **
- *ich warte ständig, ohne zu wissen, worauf **
- *ich fühle mich innerlich getrieben **
- *ich bin kaum je mit mir zufrieden **
- *ich kritisiere mich selbst sehr viel und streng **
- *meine Anforderungen an mich selbst sind extrem hoch **
- *ich bin ewig auf der Suche, und weiß gar nicht, wonach **
- *ich habe schon verschiedene Therapien durchgemacht **
- *oft habe ich das Gefühl, ich laufe vor mir selbst davon **
- *ich fühle mich unverstanden – vor allem in meinem Schmerz **
- *ich verstehe mich selbst oft nicht **
- *ich habe stark das Bedürfnis nach Kontrolle **
- *vor allem mich selbst will ich kontrollieren **
- *ich mag keine Überraschungen **
- *spontan zu sein, fällt mir sehr schwer **
- *ich spiele das, was ich tun muss, gedanklich durch **

Beruf

- *ich bin in einem helfenden / heilenden Beruf **
- *ich habe ein starkes Helfer-Syndrom **
- *ich kann andere gut aufrichten – mich selbst aber kaum **
- *oft fühle ich mich ausgelaugt und niedergeschlagen **
- *wenn ich nicht helfen kann, habe ich sofort Schuldgefühle **
- *ich mag Berufe, in denen ich andere berühren kann **
- *generell scheine ich stressanfälliger zu sein als andere **
- *ich fühle mich ständig im Überlebensmodus **
- *vor allem Zeitdruck setzt mich massiv unter Druck*
- *mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, stresst mich*
- *Multitasking ist nicht gerade meine Stärke*
- *ich erledige alles sehr genau*
- *ich habe immer wieder Angst, Wichtiges zu vergessen **
- *ich bin besonders gewissenhaft **
- *ich tendiere zu Perfektionismus **
- *ich muss immer zumindest doppelt so gut sein als andere **
- *unter Druck werde ich verwirrt, fahrig und unkonzentriert **
- *ich setze immer sehr hohe Ansprüche an mich selbst **
- *ich habe Angst, Fehler zu machen **
- *es macht mich nervös, bei der Arbeit beobachtet zu werden **
- *ich habe große Angst vor Kritik **
- *ich fürchte mich vor Bewertung und Verurteilung **
- *ich habe ständig Angst, zu versagen **
- *ich habe das Gefühl, es gar nicht richtig machen zu können **
- *ich habe immer wieder das Gefühl, nicht gut genug zu sein **
- *wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich gereizt*
- *ich ärgere mich sehr über meine Fehler **
- *ich habe oft das Gefühl, es allein nicht zu schaffen **
- *unter Konkurrenz habe ich Angst, schlechter abzuschneiden **
- *bei beruflicher Konkurrenz stecke ich zurück **
- *ich möchte anderen nicht zu viel Platz wegnehmen **
- *finanziell habe ich gerade genug zum Überleben **
- *ich leide oft unter finanziellen Engpässen **

- *ich stehe nicht wirklich mit beiden Beinen im Leben **
- *in meinem Leben gab es immer wieder berufliche Misserfolge **
- *ich bin schon oft in meinem Streben gescheitert **
- *ich glaube, ich stehe mir selbst im Weg **
- *ich sabotiere meinen eigenen Erfolg **
- *ich habe das Gefühl, ich habe Erfolg nicht verdient **
- *nach erfolgreichen Phasen kommen immer Rückschläge **
- *ich bin außerordentlich vielseitig **
- *es heißt, ich sei kreativ **
- *ich gehe mehreren Berufen gleichzeitig nach **
- *ich habe viele Begabungen, setze aber die meisten nicht um **
- *ich habe viel Phantasie **
- *ich lebe nicht das Leben, nach dem ich mich sehne **
- *ich kann mich schwer entscheiden **
- *ich habe Angst, Wichtiges auszuschließen **
- *ich wäge lange ab und erkenne in beiden Wegen den Wert **
- *ich kaufe von allem 2 **
- *ich habe einen extremen Wunsch nach Symmetrie **

Soziales Umfeld

- *in bin extrem empathisch **
- *ich kann mich nicht gut abgrenzen **
- *ich bin ein Magnet für Arme, Verlorene und Leidende **
- *Veränderungen in meinem Leben beunruhigen mich sehr **
- *Harmonie ist mir sehr wichtig – im Außen und im Innen **
- *ich schlichte gern, wenn es Streit gibt **
- *ich möchte immer ausgleichen **
- *dabei vergesse ich mich selbst **
- *ich bringe andere gern zusammen **
- *ich glaube, ich kann gut zuhören **
- *ich helfe anderen gern **
- *ich möchte wertvoll sein **
- *ich hätte gern mehr Wertschätzung und Anerkennung **

- *aber ich kann sie nicht gut annehmen **
- *oft fühle ich mich, als würde ich eine Tarnkappe tragen **
- *ich fühle mich von anderen nicht wahrgenommen **
- *ich habe Angst, ausgeschlossen zu werden **
- *ich habe große Angst vor Zurückweisung **
- *ich wurde schon gemobbt oder gebosst **
- *ich stehe nicht gern im Mittelpunkt **
- *aber ich möchte beachtet und geachtet werden **
- *ich muss mir Beachtung hart erkämpfen **
- *ich meide Aufregungen und emotionale Überforderung **
- *ich mag keine Filme mit Gewalt- und Horrorszenen **
- *bei Hollywood-Stories mit Happy End schwinge ich stark mit **
- *Small Talk ist nichts für mich **
- *ich mag ernsthafte und tiefe Gespräche **
- *Freunde sagen mir, ich hätte die Tendenz zum „Kleben“ **
- *ich mag Kommunikation, bei der ich Neues lerne **
- *in Freundschaften ist mir Qualität wichtiger als Quantität **
- *wenige gute Freunde sind mir wichtiger als viele oberflächliche*
- *wenn ich entspannt bin, lache ich auch gern **
- *ich möchte ein guter Mensch sein **
- *ich möchte die Welt in einem besseren Zustand verlassen **
- *ich nehme wie ein Schwamm alles um mich herum auf **
- *ein Haustier zu verlieren tut extrem weh **

Liebe / Beziehungen

- *ich habe den Eindruck, ich liebe mehr und tiefer als andere **
- *vor allem meine erste Liebe war extrem (fast zu) stark **
- *in der Liebe suche ich das Große, Ideale **
- *banale Beziehungen interessieren mich nicht **
- *ich verliebe mich leicht und sehr intensiv **
- *ich habe Sehnsucht nach Nähe, Innigkeit und Intimität **
- *aber ich kenne auch die Angst vor Nähe **
- *ich bin sehr berührungshungrig **

- *ich brauche viel Zärtlichkeit und gebe sie auch gern **
- *mein Wunsch nach Geborgenheit ist stark **
- *ich möchte meinem Du ganz nahe sein **
- *ich möchte mit meinem Du verschmelzen und eins sein **
- *in körperlicher Nähe fühle ich mich daheim **
- *mein Du ist wie eine Verlängerung von mir selbst **
- *ich habe einen intensiven Wunsch, in Kontakt zu bleiben **
- *es fällt mir sehr schwer, loszulassen **
- *ich lebe gern in Symbiose **
- *24 Stunden Gemeinsamkeit ist ok **
- *ich schlafe besser zu zweit **
- *wenn ich allein bin, brauche ich mein Seitenschläfer-Kissen **
- *ich bin sehr eifersüchtig **
- *ich habe große Angst, enttäuscht zu werden **
- *ich habe Angst, andere zu enttäuschen **
- *ich habe oft unerfüllte / unerfüllbare Lieben erlebt **
- *ich liebe immer wieder einseitig **
- *ich erlebe immer wieder Fernbeziehungen **
- *es gab in meinem Leben immer wieder Partnerwechsel **
- *ich suche nach der idealen, perfekten andere Hälfte **
- *in meiner Beziehung brauche ich Harmonie **
- *Konflikte mit meinem Du halte ich kaum aus **
- *Schönes ist für mich erst dann schön, wenn ich es teilen kann **
- *es fällt mir schwer, mich abzugrenzen **
- *ich lasse mich leicht vereinnahmen **
- *ich kann nicht gut „nein“ sagen **
- *ich muss liebenswert sein, um Liebe zu verdienen **
- *ich kann mich nicht gut durchsetzen **
- *ich wage kaum, Raum für mich zu fordern **
- *ich bin leicht zu manipulieren **
- *ich habe extreme Angst vor Liebesentzug **
- *den Tod eines Nahestehenden kann ich kaum ertragen **
- *ich habe generell Angst um meine Lieben **
- *Abschiednehmen tut so weh **

- *schon Bahnhöfe sind ein Horror für mich **
- *ich gebe meist mehr, als ich zurückbekomme **
- *ich kann besser geben als annehmen **
- *ich hatte schon Beziehungen mit Süchtigen **
- *ich erlebe immer wieder Co-Abhängigkeit **
- *ich möchte alles richtig machen **
- *ich habe ständig Angst, mein Du zu verlieren **
- *ich fürchte, verlassen zu werden **
- *ich wage nicht, mich in mein Glück zu entspannen **
- *aus Angst vor dem Verlassen-Werden verlasse ich lieber selbst **
- *aus Liebes-Beziehungen werden platonische Freundschaften **
- *als Frau verstecke ich meine Weiblichkeit **
- *als Mann verstecke ich meine Männlichkeit **
- *ich habe homosexuelle Tendenzen **

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michelle'. The signature is fluid and cursive, with a small floral-like flourish above the 'i'.