

Hochsensibilität: Test-Checkliste mit Auswertung

34 Merkmale aus Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Erholung. Kreuzen Sie an, was auf Sie zutrifft.

So geht's: Setzen Sie ein Kreuz, wenn eine Aussage auf Sie überwiegend zutrifft. Zählen Sie am Ende Ihre Kreuze.

Nr.	Merkmal	trifft zu
1	Ich denke sehr lange nach, bevor ich Entscheidungen treffe – auch bei kleinen Entscheidungen.	☐
2	Ich erkenne Muster, Zusammenhänge und Nuancen, die anderen Menschen oft entgehen.	☐
3	Ich habe ein sehr reiches Innenleben, ausgeprägte Fantasie und intensive, lebhaft Träume.	☐
4	Ich lerne vorzugsweise durch Beobachten, bevor ich etwas selbst ausprobiere.	☐
5	Unterbrechungen beim konzentrierten Arbeiten kosten mich deutlich mehr Energie als anderen Menschen.	☐
6	Ich stelle mir viele Szenarien vor, bevor ich handle – was manchmal zur Überanalyse führt.	☐
7	Ich werde von Filmen, Musik oder Berichten über Leid stark bewegt – manchmal kommen mir Tränen.	☐
8	Kritik – auch konstruktive – trifft mich emotional tiefer und länger als andere Menschen.	☐
9	Ich habe ein sehr ausgeprägtes Gerechtigkeits- und Unrechtsempfinden – auch wenn ich nicht betroffen bin.	☐
10	Ich empfinde Freude, Dankbarkeit und Begeisterung sehr intensiv – positive Erlebnisse rühren mich tief.	☐
11	Ich mache mir leicht Sorgen und grübele oft – auch über Dinge außerhalb meiner Kontrolle.	☐
12	Ich habe sehr hohe eigene Ansprüche und leide unter Perfektionismus – Fehler belasten mich lange.	☐
13	Ich neige dazu, Verantwortung zu übernehmen und fühle mich schuldig, wenn ich Erwartungen nicht erfülle.	☐
14	Laute Geräusche, grelles Licht oder intensive Gerüche stören mich deutlich stärker als andere Menschen.	☐
15	Ich bemerke feine Details in meiner Umgebung – Geräusche, Gerüche, Texturen oder Stimmungsveränderungen.	☐



- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 16 | Koffein, Alkohol oder bestimmte Medikamente wirken bei mir stärker als bei anderen Menschen. | ☐ |
| 17 | Musik berührt mich tief emotional und kann mein Wohlbefinden erheblich beeinflussen. | ☐ |
| 18 | Schmerz, Hunger oder Müdigkeit erlebe ich intensiver – bei diesen Zuständen reagiere ich früher gereizt. | ☐ |
| 19 | Bestimmte Textilien, Etiketten oder körperliche Reize stören mich mehr als andere Menschen. | ☐ |
| 20 | Ich spüre sofort, wenn jemand schlecht gelaunt oder angespannt ist – ohne offensichtliche Signale. | ☐ |
| 21 | Nach intensiver sozialer Interaktion brauche ich bewusste Rückzugszeit zur Erholung. | ☐ |
| 22 | Ich bevorzuge tiefe, bedeutungsvolle Gespräche gegenüber oberflächlichem Small Talk. | ☐ |
| 23 | Ich übernehme leicht die Emotionen anderer Menschen und muss aufpassen, mich nicht zu verlieren. | ☐ |
| 24 | Konflikte belasten mich emotional stark und ich versuche sie nach Möglichkeit zu vermeiden. | ☐ |
| 25 | Ich registriere sofort, wenn sich die Atmosphäre in einem Raum oder einer Gruppe verändert. | ☐ |
| 26 | Großraumbüros, Lärm oder ständige Unterbrechungen erschöpfen mich schneller als meine Kollegen. | ☐ |
| 27 | Ich brauche Sinn und Tiefe in meiner Arbeit – sinnlose Routineaufgaben demotivieren mich stark. | ☐ |
| 28 | Ich leide darunter, wenn die Qualität meiner Arbeit nicht meinem eigenen Anspruch entspricht. | ☐ |
| 29 | Ich brauche mehr Erholungsphasen als Kollegen, um auf Dauer leistungsfähig zu bleiben. | ☐ |
| 30 | Körperliche und mentale Erschöpfung hängen bei mir eng zusammen – ein stressiger Tag erschöpft mich körperlich. | ☐ |
| 31 | Ich brauche eine ruhige Schlafumgebung und reagiere sensibel auf Lärm, Licht oder Temperatur. | ☐ |
| 32 | Stress äußert sich bei mir schnell körperlich: Verspannungen, Kopfschmerzen oder Magenprobleme. | ☐ |
| 33 | Nach intensiven Erlebnissen brauche ich deutlich mehr Erholungszeit als andere Menschen. | ☐ |
| 34 | Ich bemerke Anzeichen der Reizüberflutung früh – Unruhe, Erschöpfung, Reizbarkeit. | ☐ |



Auswertung

Anzahl Kreuze: _____ von 34

Kreuze	Einordnung
0 bis 8	wenige Anzeichen für Hochsensibilität
9 bis 18	einige Anzeichen; ein ausführlicher Test bringt Klarheit
19 bis 28	deutliches hochsensibles Profil
ab 29	sehr ausgeprägte Hochsensibilität

Hochsensibilität (Sensory Processing Sensitivity) ist ein Persönlichkeitsmerkmal, keine Krankheit und keine Diagnose. Einige Merkmale überschneiden sich mit Stress, Angst oder ADHS. Wenn Sie stark belastet sind, sprechen Sie mit einer Ärztin, einem Arzt oder einer Psychotherapeutin. Online-Test mit sofortiger Auswertung: www.profiling-institut.de/hochsensibilitaet-test/ · Berufe für Hochsensible: www.profiling-institut.de/berufsberatung/hochsensibel/

Mehr als ein Selbsttest

Welche Arbeit zu einem hochsensiblen Profil passt, klärt die Berufsberatung des Profiling Instituts mit normierten Tests nach DIN 33430 und ausführlichem Gespräch.

www.profiling-institut.de/persoenlichkeitstest/berufsbezogener-test/

Profiling Institut · Vautierstraße 85 · 40235 Düsseldorf · Eignungsdiagnostik nach DIN 33430 · Selbsteinschätzung zur Orientierung, keine psychologische Diagnostik. Stand September 2026.