



**Ihr Sensibilitätstest** - Bitte beachten Sie die Informationen auf Seite 2

	<b>sehr stark</b> <b>++</b>	<b>stark</b> <b>+</b>	<b>weiß nicht</b> <b>0</b>	<b>wenig</b> <b>-</b>	<b>nicht</b> <b>--</b>
Wie sehr stört Sie Zugluft oder sehr helles Licht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halten Sie sich für besonders lärmempfindlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halten Sie sich selbst für introvertiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halten Sie sich für extrovertiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie intensiv erleben Sie Geschmack und Geruch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie der Meinung, dass Sie Umweltbelastungen schneller wahrnehmen als Ihre Umgebung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie wichtig ist es für Sie, dass alles im Leben einen Sinn hat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie hoch ist Ihr Interesse an Kultur und Wissenschaft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie ein spiritueller Mensch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Machen Probleme Sie schlafenlos auf der Suche nach einer Lösung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie gern allein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich oft von Situationen gefühlsmäßig überwältigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie gern kreativ z. B. Malen, Singen, Schreiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärgern Sie sich (oft) über die mangelnde Sensibilität Ihrer Umwelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leben Sie gern in Harmonie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie sehr fühlen Sie sich durch Konflikte belastet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie hoch ist Ihre Selbstmotivation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie wichtig ist es Ihnen, Dinge richtig zu machen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung**

**hoch sensibel neutral durchschnittlich**

## Auswertung des **Sensibilitätschecks**:

Das optisch markanteste Ergebnis erhalten Sie, wenn Sie den Sensibilitätscheck ausdrucken. Bitte beantworten Sie Fragen, indem Sie die zutreffende Box () markieren.

Bitte verbinden Sie nach der Markierung der einzelnen Fragen die zutreffenden Punkte mit einem senkrecht geführten Strich oder markieren Sie die Felder sehr deutlich in anderer Weise.

**Wenn mehr als 50% der markierten Felder im Bereich sehr stark/ stark liegen, können Sie sich zu den hoch sensiblen Menschen zählen.**

Nähere Informationen zu dem Thema Hochsensibilität finden Sie unter anderem hier:

<http://hochsensibilitaet.ch>

<http://zartbesaitet.net>

<http://wikipedia.org/wiki/Hochsensibilität>

**Bitte beachten Sie:** Das ist *kein* wissenschaftlicher Test ist. Die Fragen sind praxisbezogen und – erprobt.

Die Fragen beziehen sich besonders auf eine erhöhte Intensität bei der Wahrnehmung und dem Empfinden von Reizen. Diese besondere Empfindlichkeit führt oft zu Überlastung und Überbeanspruchung und damit zu erhöhtem und ungesunden Stress.

Es handelt sich bei der Benennung „hoch sensibel“ oder „Hochsensibilität“ *nicht* um eine Krankheit oder eine krankheitsrelevante Bezeichnung.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Da ich sehr oft mit Klienten arbeite, bitte ich Sie, mir eine Email mit Ihrer Anfrage zu senden.

Mit freundlichen Grüßen  
Heike Noack  
Ihr virtueller Stressbefreiungsscoach

## Impressum und Kontakt:

pacesetter for change  
Heike Noack  
148 King Street  
Great Yarmouth  
NR30 2PA  
Norfolk, England

**Email:** [checkliste\(ät\)zuviel-stress.com](mailto:checkliste@zuviel-stress.com)

**Webseite:** <http://www.zuviel-stress.com>