

HSP-Fragebogen

Nach Elaine N. Aron

Beantworten Sie diesen Fragebogen nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen Sie „Zutreffend“ an, wenn die Aussage zumindest irgendwie auf Sie zutrifft. Falls die Aussage nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie „Nicht zutreffend“ an!

	Z	N
Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Launen anderer machen mir etwas aus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe oder Sirenengeheul in der Nähe beeinträchtigen mein Wohlbefinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kunst und Musik können mich tief bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gewissenhaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erschrecke leicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden muss, damit sie sich wohl fühlen (wie z. B. das Licht oder die Sitzposition verändern)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Z	N
Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte darauf, mir keine Filme und Fernsehserien mit Gewaltszenen anzuschauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich schnell gereizt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich achte sehr darauf, meinen Alltag so einzurichten, dass ich aufregende Situationen oder solche, die mich überfordern, umgehen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich mich mit jemanden messen muss oder man mich bei einer Tätigkeit beobachtet, werde ich so nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als Kind schienen mich meine Eltern und Lehrer für sensibel und schüchtern zu halten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Summe		