

BIST DU HOCH- SENSIBEL?



E-Book mit Selbsttest

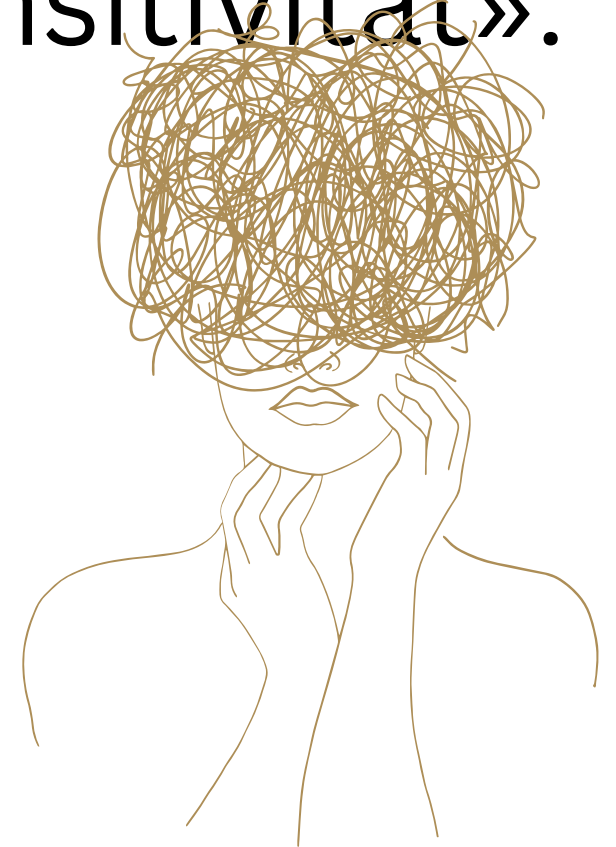
Einleitung

Hochsensible Menschen, kurz HSP, haben eine umfangreichere & tiefgründigere Wahrnehmung und Perspektive auf die Welt. Sie nehmen Situationen und Dinge ganzheitlicher, intensiver und sensibler wahr.

Forscher sagen, dass bis zu 15%, andere sagen sogar bis zu 20% der Menschen, HSP sind.

Wikipedia definiert Hochsensibilität wie folgt: «In der englischsprachigen Forschung wird die betreffende Eigenschaft als sensory-processing sensitivity (wörtlich etwa: Reiz-verarbeitende Sensitivität) bezeichnet, in der deutschen Forschung als höhere sensorische Verarbeitungssensitivität».

Gehörst du auch dazu?



In der Tat haben HSP durch ihre höhere Wahrnehmung herausragende Eigenschaften in der feinsensorischen Wahrnehmung, die andere Menschen mit einem “Bauchgefühl” oder “Schwingung” spüren und umschreiben.

Hochsensible Personen zeichnen sich u. A. aus durch:

- hohe oder sehr hohe empathische Fähigkeiten
- sie sind oft hochqualifizierte Fachkräfte
- viele sind kreativ und haben eine besondere Verbindung zu Musik, Kunst, Literatur oder anderen Ausdrucksformen.
- sie haben eine gute Intuition und sind in der Lage, subtile Signale wahrzunehmen.



Der Selbsttest

Doch wie kannst du nun einschätzen, ob du womöglich hochsensibel bist?

Nachfolgend haben wir einige Aussagen zusammengestellt, die dir verraten, ob du hochsensibel bist.

Bitte bewerte die Aussagen anhand einer Skala von 1 bis 5.

1 = trifft gar nicht zu

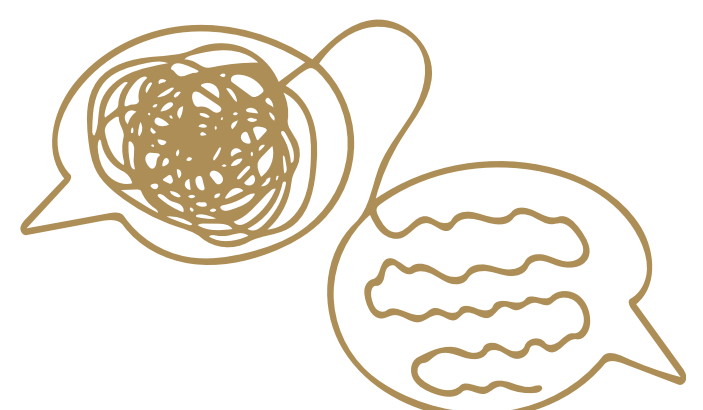
3 = trifft manchmal zu

5 = trifft absolut zu

Nach Abschluss des Tests zählst du deine Punkte zusammen. Anhand der Gesamtpunktzahl erfährst du dein Ergebnis.

Bist du bereit zu erfahren, welche unentdeckten Potenziale noch in dir schlummern?

Dann lass uns loslegen!



#1 Du hast Verständnis für Alles und Jeden. Du achtest sehr darauf, was mit anderen los ist und hast Einblick, was andere Menschen denken, fühlen und erleben.

1

3

5

#2 Mannschaftssportarten sind dir ein Graus. Bei Gruppenaktivitäten fühlst du dich beobachtet. Deshalb bevorzugst du Einzelsportarten, wie Radfahren oder Laufen.

1

3

5

#3 Du reagierst mit Empathie. Wenn ein Freund eine Trennung durchmacht, kannst du seine Emotionen genau nachfühlen.

1

3

5



#4 Du brauchst Zeit, um Entscheidungen zu treffen. Spontante Entscheidungen fallen dir schwer, denn du möchtest jedes Detail prüfen und hast Angst vor Fehlentscheidungen.

1

3

5

#5 Du hast es, Fehler zu machen. Eine “falsche” Entscheidung bedeutet für dich Misserfolg. Du wirst innerlich wütend und ärgerst dich über dich selbst.

1

3

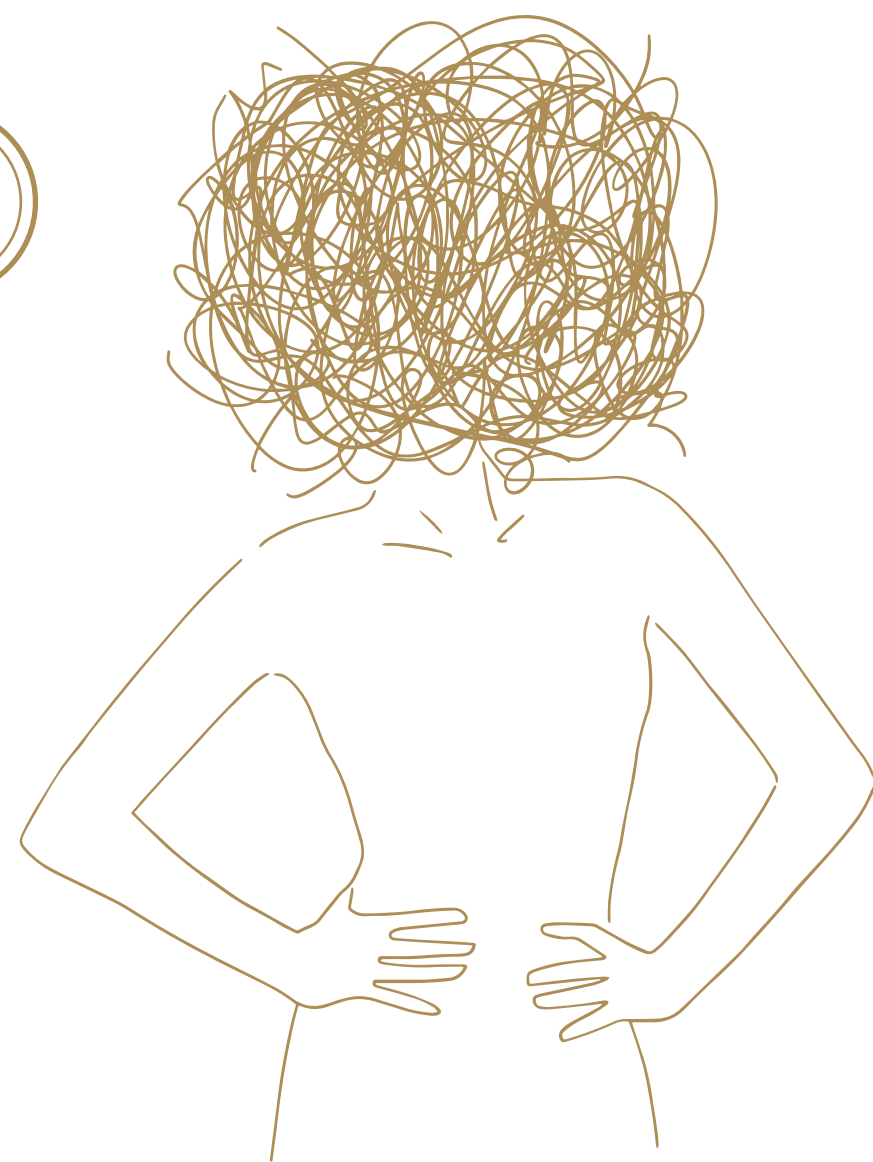
5

#6 Du nimmst alles um dich herum wahr. Du beobachtest aufmerksam dein Umfeld. Details oder Stimmungen, dir entgeht nichts.

1

3

5



#7 Du bist ein perfektionistischer Mitarbeiter. Deine Sorgfalt und dein Verantwortungsbewusstsein machen dich zum einem geschätzten Mitarbeiter und Kollegen.

1

3

5

#8 Du leidest oft unter Angst oder Depressionen. Evt. hast du dich in deiner Kindheit zu Hause oder in der Schule nicht sicher gefühlt, was sich auf das Nervensystem auswirkt.

1

3

5

#9 Du reagierst empfindlich gegenüber lästigen Geräuschen. Du bist schneller von deiner Umgebung überwältigt und das macht dich reizbar.

1

3

5



#10 Horrorfilme machen dir große Angst. Deine Empathie und Sensibilität machen dich ängstlich und Gewaltszenen sind für dich nur schwer zu ertragen.

1

3

5

#11 Du bist nah am Wasser gebaut. Du neigst dazu, leichter zu weinen, weil deine Emotionen so nah an der Oberfläche sind. So versuchst du emotionale Situationen zu vermeiden.

1

3

5

#12 Du reagierst intensiver auf Kritik. Um sie zu vermeiden, hast du bestimmte Strategien angenommen, z. B. du versuchst allen zu gefallen.

1

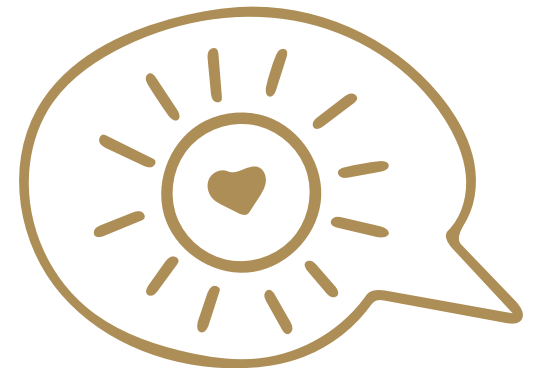
3

5



Dein Ergebnis

Nachdem du deine Gesamtpunktzahl ermittelt hast, findest du hier das Ergebnis:



12 - 24 Punkte:

Deine Punktzahl deutet darauf hin, dass Hochsensibilität wahrscheinlich keine wesentliche Eigenschaft für dich ist. Du magst einige der Merkmale hochsensibler Menschen gelegentlich erkennen, aber sie sind wahrscheinlich nicht besonders prägend für die verschiedenen Bereiche deines Lebens.

25 - 47 Punkte:

Deine Punktzahl zeigt, dass du einige Anzeichen der Hochsensibilität aufweist. Es gibt Momente, in denen du dich besonders intensiv mit deiner Umgebung auseinandersetzt. Es könnte sich lohnen, näher zu erforschen, inwieweit Hochsensibilität einen Einfluss auf dein Leben hat.

Dein Ergebnis

48 - 60 Punkte:

Die hohe Punktzahl deines Tests deutet darauf hin, dass du mit hoher Wahrscheinlichkeit hochsensibel bist.

Hochsensibilität könnte eine wichtige Komponente deiner Persönlichkeit sein, die deine Wahrnehmung und Empfindungen stark prägt.

Die Entdeckung und das Verständnis deiner Hochsensibilität können dir helfen, bewusster damit umzugehen und sie als eine Bereicherung für dein Leben zu erkennen.



Deine Superkraft



Wir hoffen, du bist mit deinem Ergebnis, wie immer es auch ausgefallen sein mag, zufrieden und konntest noch mehr über dich erfahren.

Solltest du eine mögliche Hochsensibilität erkannt haben, möchten wir dich ermutigen, diese nicht als „Schwäche“ zu sehen, sondern als das, was sie ist - ein Geschenk und eine Gabe.

Schätzungen zufolge sind ca. 20 % aller Menschen hochsensibel. Du bist also nicht allein.

Du gehörst zu einer Gruppe Menschen mit besonderen Superkräften:

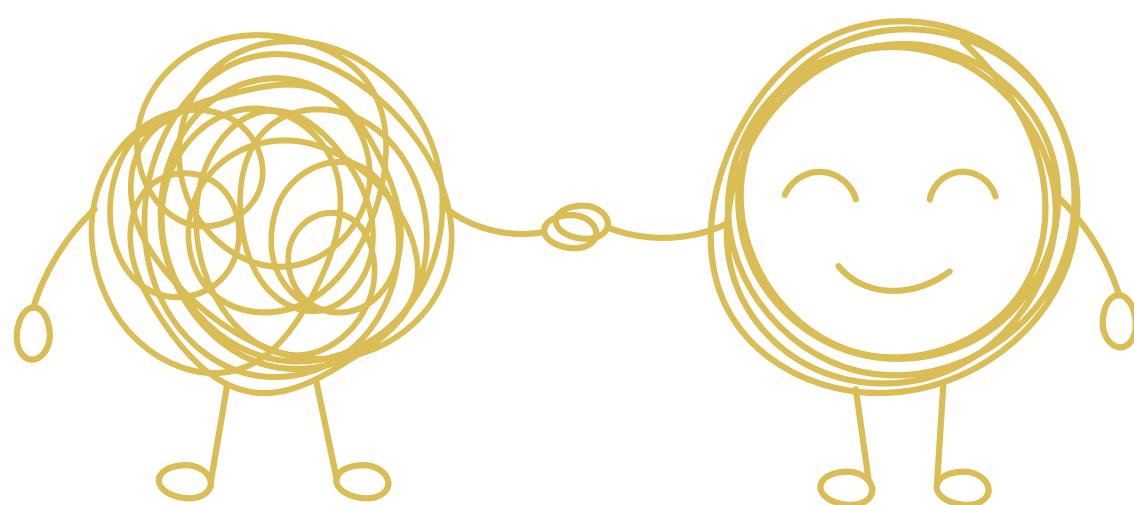
- Du kannst in Menschen lesen wie in einem offenen Buch.

- Du bist meist einen Schritt voraus, weil du Situationen und Stimmungen in Millisekunden wahrnehmen kannst.
- Deine Sorgfalt und dein Verantwortungsbewusstsein machen dich zu einem unverzichtbaren Mitarbeiter.

Und das ist noch lange nicht alles!

Deine Reise ist mit diesem Test noch nicht beendet. Sie hat gerade erst angefangen. Denn nun hast du einen ganz wichtigen Baustein deines Wesens aufgedeckt.

Ab jetzt kannst du dich besser verstehen und Wege finden, wie du mit deiner Hochsensibilität umgehen kannst und sie sogar zu deinem Vorteil nutzt.



Dein HERZcode

Wenn du noch Antworten suchst auf Fragen, wie:

- Wer bin ich?
- Welche Potenziale stecken in mir?
- Wo liegt meine wahre Berufung?

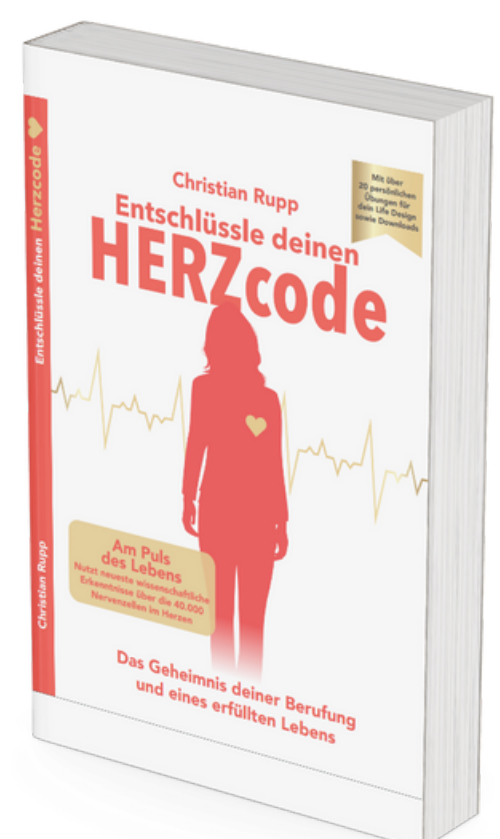
Dann möchte ich dir mein Buch “Entschlüsse deinen HERZcode” empfehlen. Es ist der Schlüssel, in allen Lebensbereichen mehr Erfüllung zu erreichen.

Das erwartet dich:

- Effektive Wege zur Stärkung deiner Persönlichkeit
- Viele praxiserprobte Tipps und Tricks, die dein Leben sofort verbessern
- Anleitung zur vollen Potenzialentfaltung

Erkenne, was wirklich in dir steckt!

**Aktionspreis
nur 9,97 €**



Fragen & Anregungen

Mein Team und ich haben immer ein offenes Ohr für deine Anliegen.

Hier kannst du uns erreichen:

Web: www.christianrupp.ch

E-Mail: kontakt@christianrupp.ch

Telefon: +41 43 542 94 62

