

BIST DU HOCHSENSIBEL?



So kannst du herausfinden, ob du hochsensibel bist

Ins Leben gerufen wurde der Begriff "Hochsensibilität" 1998 von der Psychologin Dr. Elaine N. Aron, die auch einen Test zur Identifizierung von Hochsensibilität entwickelt hat (siehe unten).

Die Einschätzungen, wie viele Menschen hochsensibel sind, gehen weit auseinander. Während Dr. Elaine Aron 1998 von 15–20% sprach, gibt es auch Studien (z. B. 2018), die von einem Anteil von über 30% hochsensibler Personen ausgehen.

Die folgenden Tests können dir Hinweise darauf geben, inwieweit Hochsensibilität bei dir vorliegt:

Test 1: Dieser erste Link geht zu dem Original-Test von Dr. Elaine Aron. Der Test ist auf Englisch (lässt sich bei Bedarf mit dem Google Translator im Browser einfach übersetzen):

→ [HSP-Test Dr. Elaine Aron](#)

Test 2: Ein weiterer beliebter Hochsensibilitäts-Test ist der Test von Dr. Guido F. Gebauer.

→ [HSP-Test Dr. Gebauer](#)

Du möchtest mehr über die Besonderheiten von Hochsensiblen erfahren?

Dann hol dir Unterstützung mit meinen stärkenden Selbstcoaching-Workbooks.

Grenzen setzen - ohne schlechtes Gewissen

Lerne klar, bestimmt und freundlich für dich einzustehen.



Selbstfürsorge & Hochsensibilität im Beruf

Erschaffe dir ein Arbeitsleben, das deiner Feinfühligkeit gerecht wird!

