DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Hochsensibilität

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 20 / 20 | 4 PROFILBEREICHE

1

Sinneseindrücke

Du beschreibst Geräusche, Licht oder Berührungsreize als deutlich aufmerksamkeitsbindend. Reizreiche Umgebungen können dadurch mehr Konzentration verlangen, ohne dass dies eine bessere oder schlechtere Wahrnehmung beweist.

2

Eindrücke verarbeiten

Du beschreibst längeres Nachdenken über Details, Begegnungen oder mögliche Folgen. Eindrücke wirken bei dir nach; das kann gründliche Beschäftigung bedeuten, aber auch Aufmerksamkeit länger binden. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Eindrücke verarbeiten: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 9 & 10).

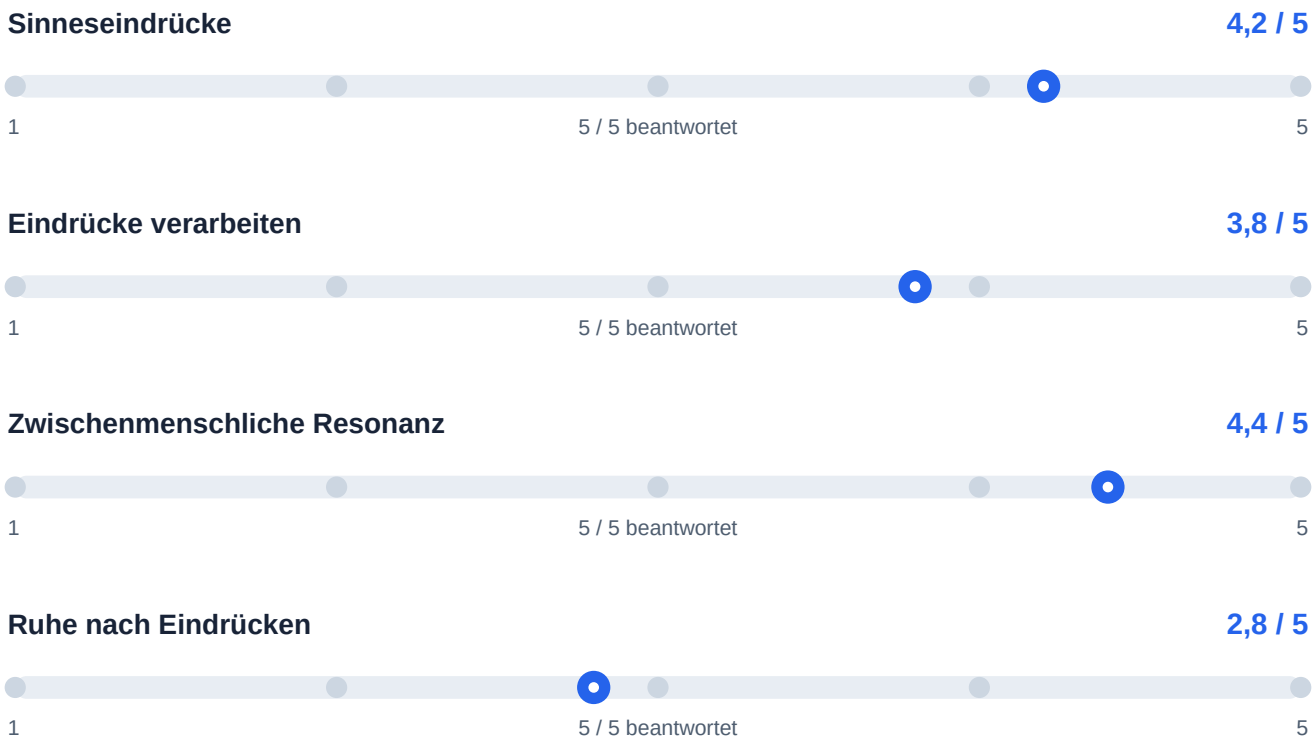
Dein erster kleiner Schritt

Welches Erlebnis hat dich zuletzt noch länger beschäftigt? Was daran war interessant, hilfreich oder anstrengend?

02 / DEIN BERICHT

Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Die Ergebnisse beschreiben, welche Reize du intensiv erlebst, wie Eindrücke nachwirken und wann du Ruhe wünschst. Sie verleihen keine wissenschaftlich festgestellte Eigenschaft „hochsensibel“ und bewerten Empfindsamkeit nicht als besser oder schlechter.

Dein Ergebnis in Worten

Sinneseindrücke: Du beschreibst Geräusche, Licht oder Berührungsreize als deutlich aufmerksamkeitsbindend. Reizreiche Umgebungen können dadurch mehr Konzentration verlangen, ohne dass dies eine bessere oder schlechtere Wahrnehmung beweist.

Eindrücke verarbeiten: Du beschreibst längeres Nachdenken über Details, Begegnungen oder mögliche Folgen. Eindrücke wirken bei dir nach; das kann gründliche Beschäftigung bedeuten, aber auch Aufmerksamkeit länger binden.

Eindrücke verarbeiten: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 9: Musik oder Bilder können bei mir noch eine Weile Gedanken und Erinnerungen auslösen. | Trifft eher nicht zu

Aussage 10: Nach gewöhnlichen Begegnungen kann ich gedanklich schnell zu anderen Dingen wechseln. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Welches Erlebnis hat dich zuletzt noch länger beschäftigt? Was daran war interessant, hilfreich oder anstrengend?

04 / DEIN BERICHT

Sinneseindrücke

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie deutlich Geräusche, Licht und Berührungen in deinem Alltag in den Vordergrund treten. Er misst keine Sinnesleistung.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Geräusche, Licht oder Berührungsreize als deutlich aufmerksamkeitsbindend. Reizreiche Umgebungen können dadurch mehr Konzentration verlangen, ohne dass dies eine bessere oder schlechtere Wahrnehmung beweist.

Skalenrichtung: weniger berichtete Reizwirkung / mehr berichtete Reizwirkung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Bestimmte Stoffe oder Nähte spüre ich auch dann noch, wenn ich mich auf eine Aufgabe konzentriere.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Übliche Alltagsgeräusche kann ich leicht im Hintergrund lassen.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Umgebung empfindest du als angenehm, und welche konkrete Eigenschaft macht dabei einen Unterschied?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Eindrücke verarbeiten

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es darum, wie lange Gedanken zu Erlebnissen weiterlaufen und wie viele Einzelheiten du dabei berücksichtigst. Das ist kein Intelligenzmaß.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst längeres Nachdenken über Details, Begegnungen oder mögliche Folgen. Eindrücke wirken bei dir nach; das kann gründliche Beschäftigung bedeuten, aber auch Aufmerksamkeit länger binden.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger berichtetes Nachwirken / mehr berichtetes Nachwirken.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Musik oder Bilder können bei mir noch eine Weile Gedanken und Erinnerungen auslösen.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 10: Nach gewöhnlichen Begegnungen kann ich gedanklich schnell zu anderen Dingen wechseln.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welches Erlebnis hat dich zuletzt noch länger beschäftigt? Was daran war interessant, hilfreich oder anstrengend?

06 / DEIN BERICHT

Zwischenmenschliche Resonanz

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Die Aussagen betrachten deine eigene Reaktion auf die Stimmung und Ausdrucksweise anderer. Sie prüfen nicht, ob du andere Menschen zutreffend einschätzt.

Dein Antwortwert **4,4 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst eine deutliche emotionale Resonanz auf Tonfall und Atmosphäre. Das betrifft angenehme wie angespannte Begegnungen und beweist nicht, dass deine Deutung anderer immer zutrifft.

Skalenrichtung: weniger berichtete Resonanz / mehr berichtete Resonanz.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Die Stimmung anderer beeinflusst meine eigene Stimmung im Allgemeinen nur wenig.

Deine Antwort: Teils / teils (in der Berechnung umgepolt)

Frage 14: Kleine Veränderungen im Tonfall fallen mir während eines Gesprächs auf.

Deine Antwort: Trifft zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Art von Begegnung tut dir gut? Beschreibe die Situation, ohne der anderen Person Gedanken zuzuschreiben.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Ruhe nach Eindrücken

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich beschreibt, wie viel Abstand und ruhige Zeit du nach eindrucksreichen Situationen bevorzugst. Ein Ruhebedürfnis ist keine Schwäche.

Dein Antwortwert **2,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichteter Ruhebedarf“ und „mehr berichteter Ruhebedarf“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Skalenrichtung: weniger berichteter Ruhebedarf / mehr berichteter Ruhebedarf.

Zwei konkrete Antworten

Frage 16: Nach einem Tag mit vielen Begegnungen wünsche ich mir zunächst Zeit ohne weitere Gespräche.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 18: Eine ruhige Umgebung hilft mir, die Eindrücke eines vollen Tages zu sortieren.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche kurze Pause fühlt sich für dich passend an? Wähle etwas, das in deinem Alltag freiwillig und ohne Druck möglich ist.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Sinneseindrücke

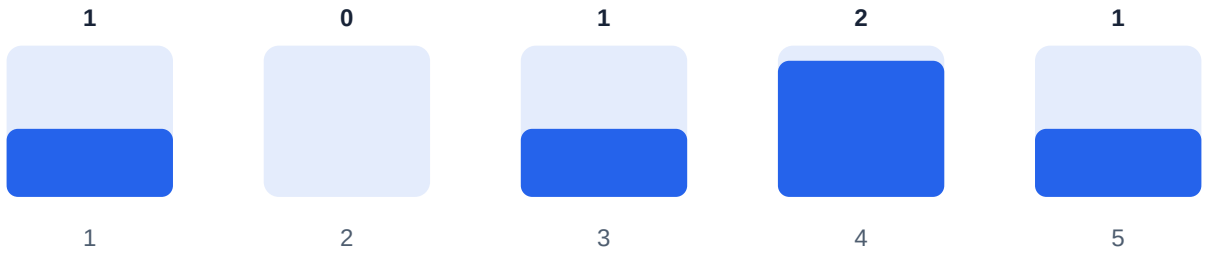
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4,2 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Eindrücke verarbeiten. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Welches Erlebnis hat dich zuletzt noch länger beschäftigt? Was daran war interessant, hilfreich oder anstrengend?

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Hochsensibilität ist keine eigenständige Krankheit. Dieser eigene Fragebogen ist keine validierte Sensibilitätsskala und ordnet dich keiner wissenschaftlich belegten Gruppe zu. Die Werte beschreiben nur deine Zustimmung zu den ausgewählten Aussagen; hohe Werte sind nicht automatisch nachteilig. Belastung, Umfeld und Tagesform können Antworten beeinflussen. Anhaltende Beschwerden solltest du unabhängig vom Profil fachlich besprechen.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.27 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1 **Wenn mehrere Geräusche gleichzeitig auftreten, fällt mir die Konzentration auf ein Gespräch schwer.**

Sinneseindrücke | Trifft eher zu

2 **Grelles Licht nimmt meine Aufmerksamkeit ein, auch wenn ich gerade etwas anderes tun möchte.**

Sinneseindrücke | Trifft zu

3 **Bestimmte Stoffe oder Nähte spüre ich auch dann noch, wenn ich mich auf eine Aufgabe konzentriere.**

Sinneseindrücke | Teils / teils

4 **In einer vertrauten Umgebung bemerke ich kleine Veränderungen der Geräuschkulisse.**

Sinneseindrücke | Trifft eher zu

5 **Übliche Alltagsgeräusche kann ich leicht im Hintergrund lassen.**

Sinneseindrücke | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

6 **Nach einer neuen Erfahrung denke ich noch über einzelne Details nach, wenn das Ereignis längst vorbei ist.**

Eindrücke verarbeiten | Teils / teils

7 **Eine Bemerkung beschäftigt mich manchmal länger als das Gespräch selbst.**

Eindrücke verarbeiten | Trifft zu

8 **Bei einer Entscheidung fallen mir mehrere mögliche Folgen ein, die ich zunächst sortieren möchte.**

Eindrücke verarbeiten | Trifft eher zu

9 **Musik oder Bilder können bei mir noch eine Weile Gedanken und Erinnerungen auslösen.**

Eindrücke verarbeiten | Trifft eher nicht zu

10 **Nach gewöhnlichen Begegnungen kann ich gedanklich schnell zu anderen Dingen wechseln.**

Eindrücke verarbeiten | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

11 **Eine angespannte Gesprächsatmosphäre wirkt noch auf mich, nachdem ich den Raum verlassen habe.**

Zwischenmenschliche Resonanz | Trifft zu

12 **Ein freundlicher Ton kann meine Stimmung spürbar aufhellen.**

Zwischenmenschliche Resonanz | Trifft eher zu

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

13	**Wenn jemand von einer schwierigen Erfahrung erzählt, merke ich bei mir eine deutliche emotionale Reaktion.**	Zwischenmenschliche Resonanz | Trifft zu
14	**Kleine Veränderungen im Tonfall fallen mir während eines Gesprächs auf.**	Zwischenmenschliche Resonanz | Trifft zu
15	**Die Stimmung anderer beeinflusst meine eigene Stimmung im Allgemeinen nur wenig.**	Zwischenmenschliche Resonanz | Teils / teils | umgepolt ausgewertet
16	**Nach einem Tag mit vielen Begegnungen wünsche ich mir zunächst Zeit ohne weitere Gespräche.**	Ruhe nach Eindrücken | Trifft eher nicht zu
17	**Wenn mehrere Termine direkt aufeinanderfolgen, brauche ich danach Abstand von zusätzlichen Eindrücken.**	Ruhe nach Eindrücken | Teils / teils
18	**Eine ruhige Umgebung hilft mir, die Eindrücke eines vollen Tages zu sortieren.**	Ruhe nach Eindrücken | Trifft eher zu
19	**Ich plane nach lebhaften Veranstaltungen gern einen freien Zeitraum ein.**	Ruhe nach Eindrücken | Teils / teils
20	**Nach einem ereignisreichen Tag kann ich gewöhnlich direkt mit weiteren Aktivitäten weitermachen.**	Ruhe nach Eindrücken | Trifft eher zu | umgepolt ausgewertet