

Kreuze alle Fragen an, die du mit Ja beantworten würdest. Zähle dann die Punkte zusammen. Mein Score: \_\_\_\_\_

- Ich bin leicht von starken Sinneseindrücken überwältigt.
- Ich scheine auch Feinheiten in meiner Umgebung wahrzunehmen.
- Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.
- Ich neige dazu, sehr schmerzempfindlich zu sein.
- Ich habe das Bedürfnis, mich an anstrengenden Tagen ins Bett oder zum Beispiel in einen abgedunkelten Raum oder an einen anderen Ort zurückzuziehen.
- Ich reagiere besonders stark auf Koffein.
- Ich bin leicht überwältigt von Dingen wie hellem Licht, starken Gerüchen, groben Stoffen oder Sirenen.
- Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben.
- Ich fühle mich bei lauten Geräuschen unwohl.
- Kunst oder Musik berühren mich tief.
- Ich bin manchmal so angespannt, dass ich einfach alleine losziehen muss.
- Ich bin sehr gewissenhaft.
- Ich erschrecke leicht.
- Ich werde unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.
- Wenn Menschen sich in einer Umgebung unwohl fühlen, weiß ich, was zu tun ist, um es ihnen angenehmer zu machen (z. B. die Beleuchtung oder die Sitzordnung zu ändern).
- Es ärgert mich, wenn man versucht, mich zu viele Dinge auf einmal tun zu lassen.
- Ich bemühe mich, keine Fehler zu machen oder Dinge zu vergessen.
- Ich achte darauf, gewalttätige Filme und Fernsehsendungen zu vermeiden.
- Ich werde unangenehm erregt, wenn um mich herum viel los ist.
- Großer Hunger löst bei mir eine starke Reaktion aus, die meine Konzentration oder Stimmung stört.
- Veränderungen in meinem Leben verunsichern mich.
- Ich nehme zarte oder feine Düfte, Geschmäcker, Klänge, Kunstwerke wahr und genieße sie.
- Ich finde es unangenehm, wenn viel auf einmal los ist.
- Ich lege großen Wert darauf, mein Leben so zu gestalten, dass ich aufregende oder überwältigende Situationen vermeide.
- Ich werde durch intensive Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen gestört.
- Wenn ich mit anderen konkurriere oder bei der Ausführung einer Aufgabe beobachtet werde, werde ich so nervös oder zittrig, dass ich schlechter abschneide als sonst.
- Als ich ein Kind war, haben meine Eltern oder Lehrer\*innen mich als sensibel oder schüchtern betrachtet.