

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.