

## ***Stark mit Hochsensibilität***



## **Ist mein Kind hochsensibel?**

Bisher gibt es kein anerkanntes Testverfahren für hochsensible Kinder, aber anhand der Themen, die unten aufgeführt sind, kann man erkennen, ob das Kind wahrscheinlich hochsensibel ist. Je mehr Thesen zutreffend sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit. Aber bitte bedenke, dass alle Kinder individuell sind und nicht alle Merkmale auftreten müssen. Beobachte nun dein Kind. Was trifft auf Dein Kind zu?

- Mein Kind ist sehr empfindlich gegenüber lauten Geräuschen.
- Mein Kind erschrickt leicht.
- Mein Kind scheint meine Gedanken lesen zu können.
- Mein Kind ist sehr kreativ.
- Mein Kind spielt lieber mit einem guten Freund als in einer Gruppe.
- Mein Kind kann sich am besten konzentrieren, wenn es allein ist.
- Mein Kind nimmt viele Details in seiner Umwelt wahr.
- Mein Kind denkt sehr tiefgründig.
- Mein Kind hat einen großen Wortschatz.
- Mein Kind denkt lange nach und wägt verschiedene Möglichkeiten ab, bevor es sich entscheidet.
- Mein Kind beklagt sich oft, dass Kleidung kratzt oder zu eng ist.
- Mein Kind ist geruchsempfindlich.
- Mein Kind stellt viele (tiefsinnige) Fragen.
- Mein Kind ist perfektionistisch und stellt hohe Ansprüche an sich selbst.
- Mein Kind bekommt schnell Wutausbrüche oder fängt an zu weinen, ohne ersichtlichen Grund.
- Mein Kind bemerkt, wenn andere unglücklich sind.
- Mein Kind hat einen sehr stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und setzt sich viel für andere ein.
- Mein Kind liebt die Tiere und die Natur.
- Mein Kind geht mögliche Gefahren im Kopf durch, bevor es etwas Neues ausprobiert.
- Mein Kind sitzt oder steht oft erst einige Zeit abseits und beobachtet das Geschehen, ehe es mitmacht.
- Mein Kind mag nicht gerne Überraschungen.
- Mein Kind hat einen klugen Sinn für Humor.
- Mein Kind kann schlecht einschlafen, wenn der Tag zu aufregend war.
- Mein Kind mag keine großen Veränderungen.
- Nach aufregenden Tagen wird mein Kind schnell extrem müde oder aggressiv.

- Mein Kind hat ein starkes Gefühlsleben.
- Ich merke oft, wie die Gedanken in meinem Kind kreisen.
- Mein Kind hat oft die tollsten Ideen und Lösungswege.
- Mein Kind wird oft als ängstlich oder weinerlich bezeichnet.
- Mein Kind hat oft das Gefühl anders/nicht richtig zu sein.

Wenn mehr als die Hälfte der Sätze auf Dein Kind zutreffen, kann es durchaus sein, dass es hochsensibel ist. Treffen mehr als  $\frac{3}{4}$  zu, ist es sehr wahrscheinlich, dass Dein Kind hochsensibel ist.

