

Selbsttest: Bin ich überreizt – oder einfach empfindsam?

„Warum reagiere ich manchmal so stark auf scheinbar kleine Dinge?“

Selbsttest (Ja/Nein-Fragen)

Klicke „Ja“, wenn du dich in der Aussage erkennst – auch wenn es nur manchmal zutrifft.

1. Ich fühle mich schnell „leer“, wenn viele Menschen oder laute Umgebungen um mich herum sind.

Ja Nein

2. Ich brauche oft mehr Rückzug oder Pausen als andere.

Ja Nein

3. Ich nehme Stimmungen in Räumen oder von Menschen sehr intensiv wahr.

Ja Nein

4. Ich reagiere stark auf Reize: Licht, Geräusche, Gerüche oder Berührungen.

Ja Nein

5. Ich fühle mich manchmal „komisch“, weil ich Dinge wahrnehme, die andere gar nicht bemerken.

Ja Nein

6. Ich grüble oft und wünsche mir mehr innere Ruhe.

Ja Nein

7. Ich kann mich schnell emotional überfordert fühlen – sogar bei schönen Dingen.

Ja Nein

8. Ich bin oft hilfsbereit, habe aber Mühe, meine eigenen Grenzen zu erkennen und zu wahren.

Ja Nein

9. Ich fühle mich häufig müde, obwohl ich eigentlich genug geschlafen habe.

Ja Nein

10. Ich habe den Eindruck, dass mich vieles „zu sehr“ berührt – und ich frage mich, ob mit mir etwas nicht stimmt.

Ja Nein

Auswertung

0–2 × Ja:

Du scheinst aktuell gut mit Reizen umzugehen – bist vermutlich eher robust oder bewusst gut abgegrenzt.

3–5 × Ja:

Du hast möglicherweise eine erhöhte Sensibilität. Das ist keine Schwäche – es bedeutet, dass du *viel* wahrnimmst und besondere Ressourcen brauchst, um gesund in Balance zu bleiben.

Vielleicht profitierst du schon von einfachen Selbstfürsorge-Routinen.

6–10 × Ja:

Du gehörst sehr wahrscheinlich zu den hochsensiblen oder tief wahrnehmenden Menschen. Das kann bereichernd sein – aber auch anstrengend, wenn du dich selbst noch nicht gut schützt.

Ich begleite dich gern dabei, deine Sensibilität als Stärke zu entdecken.

👉 **Infoblatt: „Hochsensibel oder überreizt? Wie du dich besser schützt.“**

🌐 <https://creative-minds-therapy.de/dein-selfcare-bereich/>

