

Dieser Selbsttest kann dir Aufschluss darüber geben, ob du dieses Persönlichkeitsmerkmal hast und wie ausgeprägt es ist.

- ☐ Ich bin ein gewissenhafter Mensch
- ☐ Ich erschrecke leicht
- ☐ Ich kann mich nur schwer entscheiden
- ☐ Ich fühle mich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke
- ☐ Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit
- ☐ Laute Geräusche stören mich
- ☐ Ich bin gewissenhaft
- ☐ Wenn viel um mich herum los ist, reagiere ich schnell gereizt
- ☐ Auf Koffein reagiere ich heftiger als viele andere Menschen
- ☐ Vieles in kurzer Zeit zu erledigen macht mich fahrig und bringt mich aus der Fassung
- ☐ An stressigen Tagen habe ich das Bedürfnis mich zurückzuziehen, ins Bett zu legen oder in einen abgedunkelten Raum
- ☐ Helles Licht, laute Geräusche, unangenehme Gerüche oder kratzige Stoffe beeinträchtigen mein Wohlbefinden
- ☐ Ich habe ein reiches und vielschichtiges Innenleben
- ☐ Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich
- ☐ Ich bin sehr bemüht keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen
- ☐ Hunger beeinträchtigt meine Stimmung und Konzentration und kann zu heftigen Reaktionen führen
- ☐ Ich spüre Dinge, Situationen, die andere nicht spüren

- ☐ Ich bemerke jede veränderte Kleinigkeit an Menschen und in Räumen
- ☐ Ich spüre wie sich andere Menschen fühlen und was getan werden muss um es auszugleichen
- ☐ Auch die feinsten Gerüche, Geschmäcker, Klänge und Kunstwerke, nehme ich wahr
- ☐ Ich fühle mich unwohl, wenn viel um mich herum los ist
- ☐ Filme mit Gewaltszenen meide ich
- ☐ Mich mit anderen messen zu müssen macht mir Druck und ich schneide oft dadurch schlechter ab
- ☐ Es macht mich nervös und unsicher beobachtet zu werden, wenn ich etwas tue
- ☐ Kunst und Musik können mich tief bewegen
- ☐ Veränderungen in meinem Leben treffen mich sehr heftig
- ☐ Zur obersten Priorität gehört es mein tägliches Leben so einzurichten, dass ich Situationen die mich aufregen oder überfordern aus dem Weg gehe
- ☐ Als Kind wurde ich von Eltern und Lehrern für schüchtern und sensibel gehalten

