



Karin Kahl

Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

Friedrich-Ebert-Straße 24 • D-99830 Treffurt

+49 369 23 / 50 200 • +49 162 27 64 393

www.menschenbildung.de • karin@menschenbildung.de



Ist mein Kind hochsensibel?



Hochsensibilität ist keine Störung, sondern ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal intelligenter Menschen, das besondere Aufmerksamkeit verdient.

Aufgrund besonderer Eigenschaften ihres Nervensystems nehmen Hochsensible mehr und intensiver wahr als andere Menschen. Dies hat manche Vorteile, führt allerdings auch zu früherer Erschöpfung und scheinbar geringerer Belastbarkeit.

Definition vom Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität e.V.

An einem zuverlässigen Testverfahren für Hochsensibilität wird derzeit (Stand Mai 2022) noch gearbeitet. Somit gibt es noch keine offizielle „Diagnose“.

Die folgenden Fragen bzw. Aussagen liefern jedoch klare Anhaltspunkte. Sie stammen von der amerikanischen Psychologin Elaine Aron, die 1996 den Begriff der Hochsensibilität geprägt hat.

Das Original ist zu finden unter

<https://hsperson.com/test/highly-sensitive-child-test/>.

<https://menschenbildung.de>



Karin Kahl

Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

Friedrich-Ebert-Straße 24 • D-99830 Treffurt

+49 369 23 / 50 200 • +49 162 27 64 393

www.menschenbildung.de • karin@menschenbildung.de



Was trifft auf Ihr Kind zu?

Je mehr der 23 Aussagen auf der folgenden Seite Ihr Kind beschreiben, desto wahrscheinlicher ist eine Hochsensibilität. Bei 13 oder mehr JA-Antworten ist eine Hochsensibilität Ihres Kindes sehr wahrscheinlich.

Setzen Sie bitte auch dann ein Kreuz, wenn etwas nur teilweise zutrifft oder nicht sehr stark ausgeprägt ist.

1. Mein Kind erschrickt leicht.
2. Mein Kind hat eine empfindliche Haut und beklagt sich über kratzende Stoffe, Nähte in Socken oder Etiketten, die die Haut berühren.
3. Mein Kind mag keine großen Überraschungen.
4. Mein Kind profitiert beim Lernen eher von sanftem, geduldigem Richtigstellen als von hartem Bestrafen.
5. Mein Kind scheint meine Gedanken lesen zu können.
6. Mein Kind hat für sein Alter einen ungewöhnlich gehobenen Wortschatz.
7. Mein Kind nimmt selbst leicht ungewöhnliche Gerüche wahr.
8. Mein Kind hat einen klugen Sinn für Humor.
9. Mein Kind scheint sehr intuitiv zu handeln.
10. Meinem Kind fällt es nach einem aufregenden Tag eher schwer, ins Bett zu gehen.
11. Mein Kind mag keine großen Veränderungen.
12. Mein Kind möchte nasse oder sandige Kleidung wechseln.
13. Mein Kind stellt viele Fragen.
14. Mein Kind ist perfektionistisch.
15. Mein Kind bemerkt, wenn andere Kummer haben.
16. Mein Kind bevorzugt stilles, ruhiges Spielen.



Karin Kahl

Ganzheitlicher Kinder- und Jugendcoach

Friedrich-Ebert-Straße 24 • D-99830 Treffurt

+49 369 23 / 50 200 • +49 162 27 64 393

www.menschenbildung.de • karin@menschenbildung.de



- 17. Mein Kind stellt tiefgehende, nachdenklich stimmende Fragen.
- 18. Mein Kind ist sehr schmerzempfindlich.
- 19. Mein Kind fühlt sich an lauten Orten gestört.
- 20. Mein Kind bemerkt Feinheiten (z. B. kleine Veränderungen in Räumen oder an Personen).
- 21. Mein Kind denkt über Sicherheit und Risiken nach, bevor es handelt (z. B. auf einen Baum klettert).
- 22. Mein Kind tut was es tut am besten, wenn keine Fremden dabei sind.
- 23. Mein Kind empfindet alles sehr tief.