



Hochsensibel oder hochbegabt – mögliche Erkennungsmerkmale

Wollen Sie wissen, ob Sie möglicherweise hochsensibel sind oder hochbegabt? Wenn Sie bei mehr als der Hälfte der Aussagen ein Ja setzen können, könnte Hochsensibilität oder Hochbegabung für Sie ein Thema sein.

Sie fühlen sich manchmal wie von einem anderen Stern.

Sie haben oft das Gefühl im falschen Film zu sein.

Sie nehmen ganz schnell wahr was „in der Luft liegt“.

Sie werden rasch müde, wenn zu viel um Sie herum läuft.

Sie sind dann und wann nicht in der Lage, die einfachsten Dinge zu tun.

Sie können hin und wieder ganz schwierige Aufgaben einfach lösen.

Sie haben eine ausgeprägte Seite, die Sie im Alltag jedoch verstecken.

Sie haben Schwierigkeiten sich selber realistisch einzuschätzen.

Sie haben Mühe mit Gefühlen angemessen umzugehen.

Sie haben oft Rückzugstendenzen.

Sie haben das Gefühl gebremst zu sein oder hinter einem Vorhang zu stehen.

Sie sind oft überreizt und können die Spannung dennoch nicht abbauen.

Sie haben oft Mühe sich zu entscheiden.

Sie meiden Langeweile und Routineaufgaben.

Sie mögen viel Abwechslung und wissen dennoch nicht genau was Sie wollen.

Sie fragen sich ab und zu, ob es das jetzt schon war.

Sie sehen Lösungen oft schon, wenn andere sich über das Problem noch nicht im Klaren sind.

Sie lieben es, einer künstlerischen/musischen Tätigkeit wie malen, schreiben, musizieren o.ä. nachzugehen.

Sie sprechen mehrere Sprachen.

Sie sind sehr gut z. B. in Mathematik oder anderen anspruchsvollen Fachgebieten (Pflanzenkunde, Geographie, Mineralien, Geschichte etc).