



Fragen zur Hochsensibilität bei Kindern - von Susanne Steed-Pfäffle

Die Fragen sind dafür gedacht, dass Sie eine **Idee** sowie einen **Überblick** darüber bekommen, was eine eventuell bei Ihrem Kind vorliegende **Hochsensibilität** alles beinhalten kann.

Es werden nicht alle Fragen auf Ihr Kind zutreffen. Das ist bei den wenigsten Menschen der Fall. Aber Sie werden feststellen, auf welchem der einzelnen Gebiete es vielleicht eine signifikant höhere Sensibilität aufweist als andere Kinder. Sie werden sehen, auf **welch unterschiedliche Art & Weise** sich eine Hochsensibilität zeigen kann. Dies ist kein Test sondern eine **erste Einschätzung**.

Lesen Sie sich die folgenden Fragen bitte in Ruhe durch und beantworten Sie sie **für Ihr Kind** & gehen dabei möglichst **intuitiv vor!** Kreuzen Sie „trifft zu“ an, wenn die Aussage **zu Ihrem Kind passt, immer** auf es zutrifft oder es **schon öfter die beschriebene Erfahrung gemacht/verbalisiert** hat.

Fragen zu körperlichen Merkmalen	trifft zu
1 Gehör	
Fühlt Ihr Kind sich durch starken & langanhaltenden Lärm bzw. Geräusche leicht unwohl oder gereizt?	
Würden Sie Ihr Kind als schreckhaft bezeichnen? Erschrickt es leicht bzw. zeigt es eine starke Reaktion bei plötzlichen lauten Geräuschen?	
Hört Ihr Kind „das Gras wachsen“ bzw. sogenannte „Zwischentöne“ heraus?	
Braucht das Kind nach einer starken Lärmbelastung (auch Schule, Einkauf,...) Rückzug, um sich zu erholen?	
2 Augen	
Ist Ihr Kind manchmal sehr lichtempfindlich (besonders, wenn es sich nicht wohlfühlt)? Oder fühlt es sich durch grelles Licht wie Neonröhren manchmal belästigt?	
Sieht es Details und Feinheiten, die anderen Menschen gar nicht auffallen? Erkennt es leicht Landschaften wieder?	
Träumt das Kind sehr lebhaft, eventuell auch am Tag? Hat es Alpträume? Erschrickt es sehr stark mit körperlichen Zeichen (Herzpochen, starker Adrenalinstoß) wenn es durch einen Alptraum geweckt wird? Oder schlafwandelt es?	
Beeinträchtigt es die Leistung des Kindes, wenn andere ihm zusehen (befragen Sie hier evtl. den Lehrer!)? In der Schule, bei einem Wettkampf oder Auftritt? Macht es das Kind sehr nervös, wenn es beobachtet wird?	
Liebt das Kind die Natur? Ist es am liebsten oder oft draußen unterwegs?	
3 Nase	
Nimmt das Kind feine Geruchsnuancen wahr & fühlt es sich leicht durch Gerüche belästigt?	
Reagiert es besonders sensibel auf Staub, Hausstaub, Pollen, Abgase, Chemikalien oder andere feine Partikel in der Luft?	
Hat Ihr Kind eine Allergie oder Asthma?	
4 Geschmack	
Isst das Kind gerne? Ist es sehr wählerisch, was es isst & sehr stur in dem was es nicht essen möchte?	
Ist es wichtig für das Kind, mehrere Mahlzeiten über den Tag zu verteilen? Kommt es bei starkem Hungergefühl manchmal zu plötzlichen, starken emotionalen Reaktionen? Hat Ihr Kind plötzliche & unerklärliche Aggressionen?	
5 Gespür - Sensorik	
Hat das Kind eine gute bis sehr gute Feinmotorik? Ist es geschickt mit den Händen? Oder ist es ausgesprochen ungeschickt, hat eine krakelige Handschrift & fällt oft über die eigenen Füße?	
Fühlt Ihr Kind sich oft missverstanden, unverstanden & reagiert dann wirsch oder zieht sich zurück?	



Drückt das Kind sich oft ungenau aus & wird ungeduldig mit Ihnen, wenn Sie es nicht gleich verstehen?	
Ist Ihr Kind krankheitsanfällig oder hat es eine Autoimmunerkrankung?	
6 Innere psychische Merkmale	
Würden Sie Ihr Kind als „sensibel“, „empfindlich“, „dünnhäutig“, „schwierig“, „überempfindlich“, „kompliziert“ o.ä. bezeichnen?	
Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihr Kind hätte den sogenannten „Siebten Sinn“?	
Erwartet das Kind sehr viel von sich selbst & anderen?	
Ist das Kind sehr gerechtigkeitsliebend & harmoniebedürftig? Teilt es gerne seine Spielsachen?	
Ist es schlimm für das Kind wenn es das Gefühl hat, einen Fehler gemacht zu haben oder etwas vergessen zu haben?	
Ist Ihr Kind nah am Wasser gebaut? Gibt es Zeiten, in denen es ohne ersichtlichen Grund weinen muss?	
Hat das Kind starke emotional wechselnde Zustände oder Zeiten von Weltschmerz, Depression oder Verzweiflung?	
7 äußere psychische Merkmale	
Spielen Harmonie und Übereinstimmung eine wichtige Rolle für das Kind?	
Tendiert es dazu, aufregende oder überfordernde Situationen zu vermeiden bzw. ihnen aus dem Weg zu gehen?	
Bezieht das Kind sich stark auf Sie als Eltern? Haben Ihre Launen (Befindlichkeiten) einen starken Einfluss auf die Stimmung Ihres Kindes?	
Vergleicht das Kind sich ständig mit anderen & ist bemüht, anderen nach zu eifern? Bewundert es gerne andere Kinder?	
Nimmt das Kind Dinge gern persönlich? Hat es das Gefühl, Zielscheibe für andere zu sein? Oder hat es oft das Gefühl, ungerecht behandelt worden zu sein?	
Lässt es sich von Hektik leicht aus der Fassung bringen? Braucht es Beständigkeit & Routinen, um sich wohl zu fühlen? Ist es schnell überfordert, wenn viele Eindrücke auf einmal auf es einprasseln?	
Spielt das Kind gut & gerne allein & kann völlig im Spiel aufgehen, so dass es alles um sich herum vergisst?	
Sind Wettspiele weniger interessant für das Kind? Oder will es immer und unbedingt gewinnen und zeigt eine geringe Frustrationstoleranz im Spiel?	
Ist das Kind überreizt oder ärgert es sich über sich selbst oder andere, kann es zu regelrechten „Ausfällen“ führen, die in Selbstgeißelung oder Zornattacken enden?	
Hat das Kind wenige, aber intensive Freundschaften, die es pflegt und die ihm wichtig sind? Sind ihm große Spielgruppen eher zu viel & es konzentriert sich dann auf eine kleine Auswahl an Spielkameraden?	

Zählen Sie bitte alle Ihre Antworten zusammen. Wenn insgesamt 17 oder mehr Fragen auf das Kind zutreffen gehört es mit großer Wahrscheinlichkeit zur Gruppe der hochsensiblen Menschen. Besonders, wenn die Fragen situationsunabhängig auf es zutreffen.

Von den 35 Fragen treffen _____ auf mein Kind zu

Auch wenn das Kind eindeutig hochsensibel sind, **werden nicht unbedingt alle Aussagen** auf es zutreffen. Und bei weniger sensiblen Kindern werden natürlich ebenso einige der Aussagen zutreffen.

Es gibt sehr unterschiedliche Ausprägungen der Hochsensibilität. Die Mehrheit aller hochsensiblen Menschen (ca. 70%) ist mehr introvertiert und lebt daher oft zurückgezogen. Genauso gibt es aber auch Hochsensible (ca. 30%), die unternehmungslustig und gesellschaftsfreudig, also extrovertiert sind.

Der Fragebogen dient nicht als alleiniges Instrument zur Feststellung einer Hochsensibilität. Es hat sich bewährt, in einem Coaching-Prozess oder einer mit einem auf diesem Gebiet erfahrenen Therapeuten die Thematik zu erarbeiten.

Das Gesamtgefüge der Fragen ist durchaus so angelegt, dass eine Tendenz für das Vorliegen einer Hochsensibilität erkennbar wird.