



## Beobachtungsbogen „Hochsensibilität“

Je besser du deine Feinfühligkeit kennst, desto einfacher und genauer kannst du dein Leben deiner Hochsensibilität anpassen und desto leichter kannst du Strategien entwickeln, die dir helfen dich vor Überreizungen zu schützen.

- 1) Lies dir den Fragebogen durch und kreuze die Bereiche an, bei denen du an dir eine besondere Sensibilität wahrnimmst - im pos. wie im neg. Sinne.
- 2) Beobachte dich dahingehend eine gewisse Zeit lang. Vielleicht gibt es noch weitere hochsensible Bereiche, die dir bisher noch nicht bewusst waren?
- 3) Lies dir den Fragebogen immer mal wieder durch und kreuze möglicherweise weitere Bereiche an. Füge evtl. auch weitere Beispiele hinzu.
- 4) Schau dir auch die pos. Seiten deiner Hochsensibilität an. Was gibt sie dir? Kannst du das Positive genießen? Wenn nicht, dann übe dich darin 😊

## Gerüche und Luftqualität

Positiv		Negativ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerüche               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Blühendes Rosenbeet</li> <li>➤ Köstliches Essen</li> <li>➤ Parfum</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerüche               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tankstelle</li> <li>➤ Müllabfuhr</li> <li>➤ Zigarette</li> <li>➤ Parfum</li> </ul> </li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dämpfe               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Malerarbeiten</li> </ul> </li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rauch</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Meeresbrise</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Staub</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frische Luft</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abgestandene Luft</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> </ul>	

## Intensives Wahrnehmen von Geräuschen

### Schwache Gewöhnung an penetrante Geräusche

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Klangfarbe menschlicher Stimmen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lärm               <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Radio</li> <li>➤ Verkehr</li> </ul>               Keine Gewöhnung daran, auch nicht nach Jahren             </li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vogelgezwitscher</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Summen technischer Geräte</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blätterrauschen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geklapper Tastatur</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ergreifende Musik</li> </ul>			
		Gesprächsabbruch, Ohren zuhalten und anschließendes Verwirrtsein bei <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Polizeisirene</li> <li>➤ Presslufthammer</li> <li>➤ Quietschen S-Bahn</li> </ul> ⇨ Körperlich schmerzhaft	

### Feines Wahrnehmen optischer Eindrücke

- Ausgeprägtes Farbgefühl		- Dissonante Farbkombis über längeren Zeitraum, z.B. an Kollegen ➤ Kann zu Übelkeit, Unwohlsein führen	
- Ausgeprägtes ästhetisches Empfinden		- Ein Spaziergang über einen Flohmarkt ist zu viel	
- Der Teint des Gegenübers weicht zu seinem sonstigen Teint ab? ➤ Wird sofort wahrgenommen und sich nach Befinden erkundigt		- Ausgeprägte Lichtempfindlichkeit	
- Mimik und Gestik werden unbewusst schnell interpretiert			
- Neues wird blitzschnell wahrgenommen ➤ Veränderungen ebenfalls			
- Pure Freude beim Anschauen kleiner Details von Blüten			

### Intensives Wahrnehmen über den Geschmackssinn

- Geschmäcker werden differenziert und fein wahrgenommen		- Stark gewürzte Speisen können nicht verzehrt werden	

### Intensives Wahrnehmen über die Haut

- Eine Fülle an schönen Nuancen kann wahrgenommen werden		- Kratzende Stoffe	
- Das Streicheln von Fell, oder Haaren wird als beglückend wahrgenommen		- Nähte in der Kleidung	
		- Sonnencreme auf der Haut	
		- Das Kämmen von Haaren	
		- Massage-Schuhe	

### Empfindsamkeit für Temperaturen

- Schmalere Behaglichkeitszone	
- Dir ist schnell zu	
➤ Kalt	
➤ heiß	
➤ zugig	
Anziehen, ausziehen, Fenster auf und zu, raus aus der Sonne, weg vom Wind	

### Subtile Wahrnehmung – innere Welten

- das gesamte Innenleben wird reichhaltig und differenziert wahrgenommen	
- Es gibt viele Nuancen der eigenen Stimmungen	
- Filmmusik beeinflusst die Stimmung sehr	
- Farben, Klänge, Zahlen sind mit gewissen Stimmungen verknüpft	
- Kunst, Musik, Natur bewegen stark	
- Vielschichtige Gedankenwelt	
- Körperliche und psychische Zustände bei anderen Personen werden schnell erfasst	

### Außersinnliche Wahrnehmung

#### Hellfühlen – Hellhören – Hellsehen

- Vorahnungen bewahrheiten sich	
- Krankheiten oder Todesfälle werden vorausgesehen	
- Ereignisse werden geträumt, die später so eintreffen (Hellsichtigkeit)	
- Dinge werden wahrgenommen, die nicht erklärlich sind	
- Andere Wesen werden wahrgenommen <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lichtwesen</li> <li>➤ Engel</li> <li>➤ Schattenwesen</li> <li>➤ ...</li> </ul>	
- Es besteht eine erhöhte Empathiefähigkeit (Hellfühligkeit) <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Stimmungen werden nicht nur wahrgenommen</li> <li>➤ Sie können auch beeinflusst werden</li> </ul>	
- Schwingungen und Energien werden wahrgenommen/gesehen	