

## Test: Ist Ihr Kind hochsensibel?

Aus: Sellin, R. (2015): Mein Kind ist hochsensibel – was tun?  
Wie sie es verstehen, stärken und fördern. Kösel Verlag

- Ist Ihr Kind schreckhafter als Gleichaltrige?
- Liebt das Kind eher ruhige und harmonische Spiele – allein und mit anderen?
- Nimmt das Kind von selbst Rücksicht auf andere?
- Reagiert das Kind mit Unmut, wenn ein anderer Mensch ungerecht behandelt wird?
- Teilt es gern und von selbst Süßigkeiten o. Ä. mit anderen?
- Stellt das Kind sehr hohe Ansprüche an sich selbst?
- Wenn das Kind erlebt, dass es diese nicht erfüllen kann, leidet es dann, wird es zornig, rastet es aus, wirft es alles hin oder zerstört es etwas? Kann es dann laut und aggressiv werden, obwohl das wenig zu ihm passt?
- Geht es dem Kind manchmal noch lange nach, wenn es seinen hohen Anspruch an sich selbst nicht erfüllen konnte?
- Nimmt das Kind selbst kleine Details wahr, die verändert wurden (z. B. in der Wohnung)?
- Reagiert das Kind stark auf familiäre Spannungen? Etwa mit Schlafstörungen und mangelndem Appetit?
- Wenn ein anderes Kind getadelt oder ausgeschimpft wird, reagiert das Kind dann so, als beträfe es seine eigene Person?
- Versucht das Kind, Spannungen zwischen anderen auszugleichen und Brücken zu bauen?
- Kann sich das Kind gut in die Situation anderer hineinversetzen?
- Versteht das Kind schon früh die Nöte anderer?
- Ist das Kind ein ausgesprochener Beobachter? Kann es davon so fasziniert sein, dass es darin geradezu aufgeht?
- Achtet das Kind gewissenhaft auf das Einhalten von Regeln?
- Versucht das Kind, andere zu trösten?

- Ist das Kind nachsichtig mit anderen, legt es aber an sich einen strengeren Maßstab?
- Plagt sich das Kind intensiv mit Gewissensbissen? Ist es zerknirscht, wenn es etwas falsch gemacht hat?
- Ist das Kind manchmal ausgesprochen verständig für sein Alter und kann es Hintergründe durchschauen? Kann es dann wieder so gutgläubig sein, dass es sich von anderen »einen Bären aufbinden« lässt?
- Nimmt das Kind Erziehungsmaßnahmen seiner Eltern fast ernster als die Eltern selbst?
- Erlebt das Kind Musik, Weihnachtsmärchen, Geschichten, die Natur und die Begegnung mit Tieren mit großer Intensität? Sieht es so aus, als ginge es ganz darin auf?
- Wenn dem Kind Eindrücke zu viel werden, kippt dann sein Verhalten? Wird seine Freundlichkeit plötzlich von Gereiztheit abgelöst? Verhält es sich dann vielleicht sogar ungewohnt aggressiv und unsensibel?
- Gibt es unter den Eltern, Geschwistern oder Großeltern des Kindes Personen, die Sie als hochsensibel einschätzen?

### **Auflösung des Tests**

Wenn Sie mehr als die Hälfte der 24 Fragen mit einem Ja beantwortet haben, dürfte es sich um ein hochsensibles Kind handeln. Beachten Sie bitte, dass es sich um Ihre eigene Einschätzung des Kindes handelt. Das Ergebnis ist also durch Ihre Sichtweise beeinflusst. Ihre Einschätzung hängt auch davon ab, ob Sie oder das Kind gerade krank oder anderweitigen Belastungen und Problemen ausgesetzt sind.