

# Hochsensibilitätstest

---

Drucke dir den Test aus und beantworte die fragen indem du folgende Punktzahlen vergibst:

**1**

= trifft auf mich nicht zu

**2**

= trifft auf mich manchmal zu

**3**

= trifft auf mich oft zu

**4**

= trifft zu

Beispiel:

**1**

Stress im Raum kannst du riechen ?

**2**

# Körperliche Wahrnehmung

---

**1** Stress im Raum kannst du riechen ?

**2** Du schmeckst, wenn Lebensmittel nicht gut für deinen Körper sind und hörst sofort auf zu essen?

**3** Um Stress abzubauen, hörst du bewußt Naturgeräusche oder Healing Musik an ?

**4** Du kannst das Leuchten, aber auch die Schatten eines Menschen visuell wahrnehmen?

**5** Du achtest auf das Wohlbefinden deiner Haut mit angenehmen Stoffen und Naturkosmetik?

# Körperliche Wahrnehmung

---

**6**

Wenn du einen Menschen anfasst ,  
spürst du Energie in deinen Händen ?

**7**

Du konsumierst kaum Koffein,  
Medikamente und Alkohol ?

**8**

Wenn Kinder lachen, lacht dein Herz ?

**9**

Harmonische Gespräche schenken dir  
Kraft ?

**10**

Gewaltfilme meidest du und liebst Liebes-  
und Naturfilme, Biografien usw. ?

# Kognitive Wahrnehmung

---

**1**

Wenn Streitgespräche im Team stattfinden behältst du einen klaren Kopf?

**2**

Bei Problemen denkst du sofort in Lösungen?

**3**

Du liebst Rätsel, wie Sudoku und strategische Spiele, wie Siedler ?

**4**

Du bist auf Wahrheitssuche immer und überall ?

**5**

Bevor du jemanden die Schuld gibst, suchst du den Fehler bei dir ?

# Kognitive Wahrnehmung

---

**6**

Bei Gefahren reagierst du sofort und  
möchtest beschützen ?

**7**

Du kannst zwischen den Zeilen lesen ?

**8**

Du liebst Zahlen ?

**9**

Perfektion ist dein Anspruch ?

**10**

Du buchst einen Coach, um deine  
Persönlichkeit zu stärken ?

# Seelische Wahrnehmung

---

**1**

Bevor du etwas sagst oder tust, spürst du in dich hinein ?

**2**

Du kannst deiner Intuition vertrauen. Tust du es mal nicht, bemerkst du sofort die negativen Konsequenzen ?

**3**

Du siehst in jedem Menschen das Gute ?

**4**

Alles hat für dich einen Sinn ?

**5**

Spürst du die Emotionen anderer?

# Seelische Wahrnehmung

---

**6**

Wenn es jemanden aus deiner Familie schlecht geht, spürst du es ?

**7**

Du brauchst viel Ruhe und Schlaf, um den Alltag zu verarbeiten ?

**8**

Selbstverwirklichung ist ein wichtiger Bestandteil in deinem Leben?

**9**

Du liebst dich so wie du bist und Bewertungen anderer sind dir nicht wichtig ?

**10**

Deine Träume fühlen sich real an?

# Analyse Hochsensibilitätstest

---

Ich habe den Test in 3 Kategorien eingeteilt in körperliche, kognitive und seelische Wahrnehmung. Addiere deine vergebenen Punkte in jeden Teilbereich auf und schreibe die Summe in das Feld:

**1** körperliche Wahrnehmung

**2** kognitive Wahrnehmung

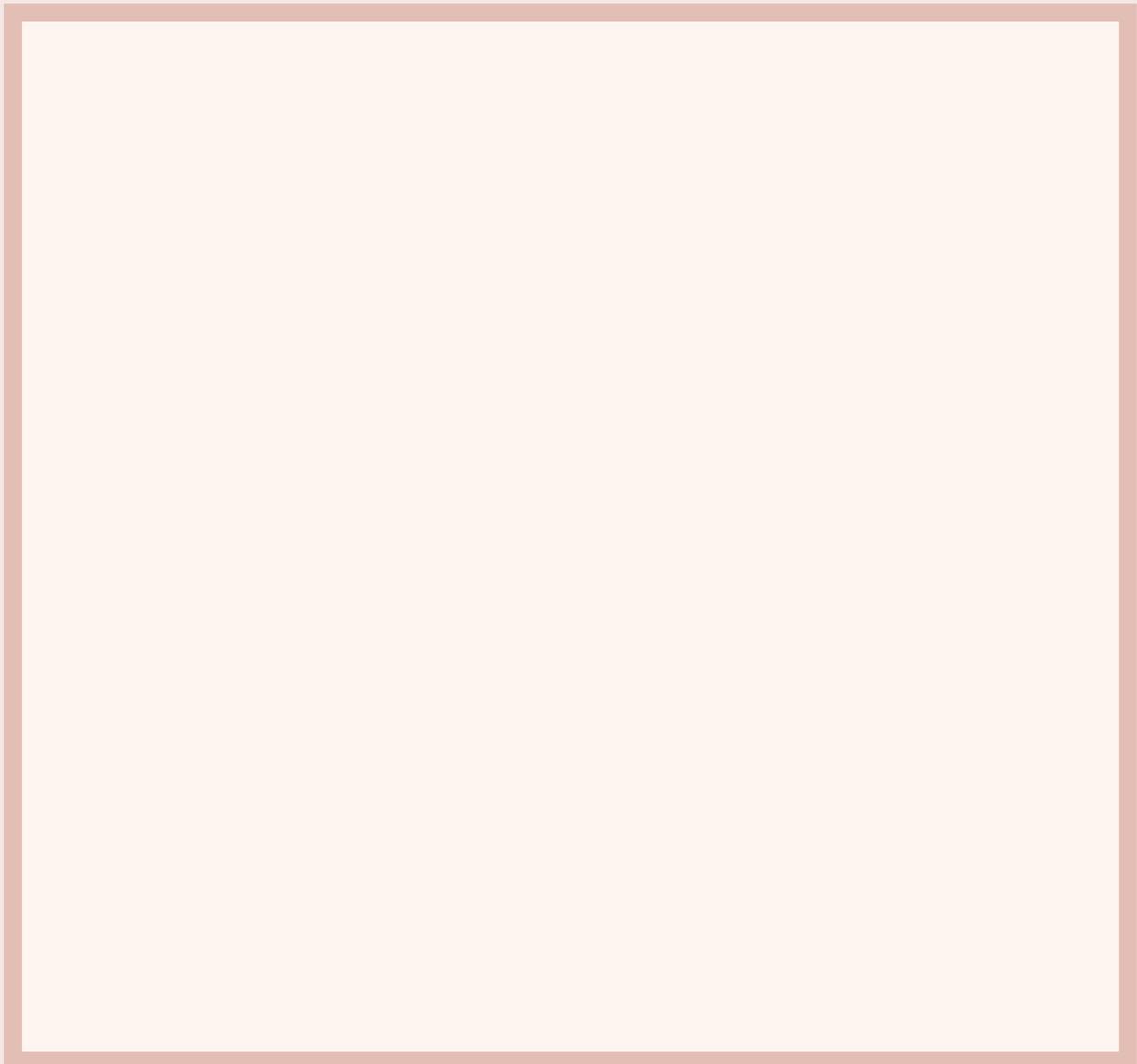
**3** seelische Wahrnehmung

Welcher Bereich ist bei dir am Stärksten ausgeprägt?

# Analyse Hochsensibilitätstest

---

Alle Fragen, die du mit einer Punktzahl von 3 & 4 bewertet hast, zeigen deine Stärken. Schreibe deine Stärken einmal untereinander auf.



# Analyse Hochsensibilitätstest

---

Dann überlege dir in welchen Situationen du diese Stärken in deinem Leben schon erfolgreich eingesetzt hast.



# Analyse Hochsensibilitätstest

---

Und wie kannst du diese Stärken jetzt bewußt  
in deinem Alltag integrieren.



# Analyse Hochsensibilitätstest

---

Alle Fragen, die du mit einer Punktzahl von 1-2 bewertet hast, sind Stärken die ausbaufähig sind. Welche dieser hochsensiblen Stärken möchtest du überhaupt ausbauen?

# Hochsensibilitätstest

---

Beim Ausbauen und Stabilisieren deiner hochsensiblen Stärken werde ich dich tatkräftig unterstützen in meiner Facebook-Gruppe

"Hochsensibilität lieben - Club der hochsensiblen Visionäre."

Also schreibe mir, was du gerne steigern möchtest:

<https://coachmila.de/schreib-mir/>

Betreff : Fragen und Anregungen

# Hochsensibilitätstest

---

Ich würde mir wünschen, dass irgendwann  
viele deine hochsensiblen  
Wahrnehmungen bei 4 Punkten landen,  
durch Erkenntnisse und  
Persönlichkeitsentwicklung.

Alles Liebe  
*Mila Charles*

**DU BIST TOLL**

