

Ist mein Kind hochsensibel?

Ein Fragebogen für Eltern von Elaine N. Aron:

Bitte beantworte jede Frage, so gut du kannst. Kreuze die Fragen mit „J“ (Ja) an, wenn die Aussage genau oder zumindest mit Einschränkungen auf dein Kind zutrifft oder in der Vergangenheit längerfristig auf dein Kind zugetroffen hat. Kreuze mit „N“ (Nein) an, wenn die Aussage weniger oder gar nicht auf dein Kind zutrifft oder zugetroffen hat.

1.	J	N	Erschrickt leicht
2.	J	N	Hat empfindliche Haut, verträgt keine kratzenden Stoffe, keine Nähte in Socken oder Etiketten in T-Shirts
3.	J	N	Mag keine großen Überraschungen
4.	J	N	Profitiert beim Lernen eher durch sanfte Belehrung als harte Bestrafung
5.	J	N	Scheint meine Gedanken lesen zu können
6.	J	N	Hat einen für sein Alter ungewöhnlich gehobenen Wortschatz
7.	J	N	Ist geruchsempfindlich, sogar bei sehr schwachen Gerüchen
8.	J	N	Hat einen klugen Sinn für Humor
9.	J	N	Scheint sehr einfühlsam zu sein
10.	J	N	Kann nach einem aufregenden Tag schlecht einschlafen
11.	J	N	Kommt schlecht mit großen Veränderungen klar
12.	J	N	Findet nasse oder schmutzige Kleidung unangenehm
13.	J	N	Stellt viele Fragen
14.	J	N	Ist Perfektionist
15.	J	N	Bemerkt, wenn andere unglücklich sind
16.	J	N	Bevorzugt leise Spiele
17.	J	N	Stellt tiefgründige Fragen, die nachdenklich stimmen
18.	J	N	Ist sehr schmerzempfindlich
19.	J	N	Ist lärmempfindlich
20.	J	N	Registriert Details (Veränderungen in der Einrichtung, im Erscheinungsbild von Menschen etc.)
21.	J	N	Denkt über mögliche Gefahren nach, bevor es ein Risiko eingeht
22.	J	N	Erzielt die beste Leistung, wenn keine Fremden dabei sind
23.	J	N	Hat ein intensives Gefühlsleben

Auswertung:

Wenn du dreizehn oder mehr Aussagen mit „Ja“ beantwortet hast, ist dein Kind wahrscheinlich hochsensibel. Kein psychologischer Test ist jedoch so genau, dass du deine Erziehung allein an diesem Ergebnis ausrichten kannst. Wenn nur an eine oder zwei der oben genannten Aussagen auf dein Kind zutreffen, dafür aber in extremem Maße, so ist es unter Umständen ebenfalls gerechtfertigt, dein Kind als hochsensibel zu bezeichnen.