

HSP – Hochsensitive Persönlichkeit

Treffen einige der Aussagen zu, kann spezifische Beratung zu diesem Thema sehr hilfreich sein.

- Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben
- Helles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe oder Sirenengeheul beeinträchtigen mein Wohlbefinden
- Kunst und Musik können mich tief bewegen
- Die Launen anderer machen mir etwas aus
- Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden
- Als Kind schienen mich meine Eltern und Lehrer*innen für sensibel zu halten
- Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme
- An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können
- Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration
- Wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich schnell gereizt

Dies ist ein Auszug aus dem Fragenkatalog zum Thema HSP von Elaine Aron.
Sie gilt als Pionierin in Sachen HSP.