

Einschätzungsbogen – Ist mein Kind hochsensibel?

Hochsensibilität ist keine Schwäche, sondern eine besondere Form der Wahrnehmungsbegabung.

Aussage	Ja ■	Nein ■
...erschrickt leicht z.B. bei erhobener Stimme oder plötzlicher Lautstärke		
...hat empfindliche Haut z.B. Etiketten oder Nähte stören stark		
...mag keine großen Überraschungen z.B. reagiert überfordert oder zieht sich zurück		
...lernt besser durch sanfte Führung z.B. reagiert sensibel auf scharfen Ton		
...scheint Gedanken zu erraten z.B. spürt Stimmungen sofort		
...hat einen gehobenen Wortschatz z.B. spricht ungewöhnlich differenziert		
...ist geruchsempfindlich z.B. reagiert stark auf Essensgerüche		
...hat einen feinen Humor z.B. versteht subtile Wortspiele		
...ist sehr einfühlsam z.B. merkt sofort, wenn jemand traurig ist		
...kann nach aufregenden Tagen schlecht einschlafen z.B. verarbeitet Erlebnisse lange		
...kommt schlecht mit Veränderungen klar z.B. braucht lange zur Umstellung		
...mag keine nasse oder schmutzige Kleidung z.B. möchte sich sofort umziehen		
...stellt tiefgründige Fragen z.B. über Leben, Tod oder Gerechtigkeit		
...ist perfektionistisch z.B. ärgert sich stark über kleine Fehler		
...bemerkt Leid bei anderen sofort z.B. reagiert mit Mitgefühl		
...hat wenige intensive Freundschaften z.B. starke Bindung zu Einzelnen		
...macht sich schnell Sorgen z.B. um Mama, Papa oder Geschwister		
...ermüdet schnell bei vielen Eindrücken z.B. nach Kindergeburtstag		
...kann Hunger schlecht ertragen z.B. wird schnell gereizt		

...braucht viel Geborgenheit z.B. sucht Nähe		
...bevorzugt ruhige Spiele z.B. Natur oder kreatives Gestalten		
...ist sehr schmerzempfindlich z.B. reagiert stärker als andere Kinder		
...ist lärmempfindlich z.B. hält laute Geräusche schlecht aus		
...registriert Details z.B. bemerkt Veränderungen sofort		
...denkt über Risiken nach z.B. wägt Gefahren ab		
...erzielt bessere Leistung ohne Publikum z.B. wirkt vor Fremden gehemmt		
...hat intensives Gefühlsleben z.B. erlebt Freude und Trauer sehr stark		
...wirkt harmonisierend z.B. möchte Streit schlichten		
...ist kreativ oder musisch veranlagt z.B. starke Fantasie		
...hat starken Gerechtigkeitssinn z.B. empfindet Ungerechtigkeit intensiv		
...fällt als Spätentwickler auf z.B. spätere emotionale Reifung		
...macht sich Gedanken über Außenwirkung z.B. wie es bei anderen ankommt		

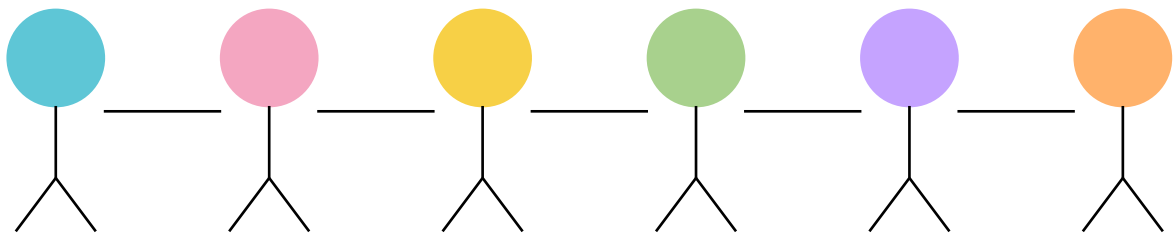
Auswertung – Einordnung für Eltern

18 oder mehr „Ja“-Antworten:

Ihr Kind zeigt viele typische Merkmale hochsensibler Kinder: feine Wahrnehmung, tiefe Gefühle, schnelle Überreizung und starke Empathie. Diese Sensibilität ist keine Schwäche – sie ist eine besondere Begabung.

Weniger als 18 „Ja“-Antworten:

Ihr Kind zeigt einzelne sensible oder empathische Züge. Sensibilität ist ein Spektrum – entscheidend ist die Intensität im Alltag.



Mein „Diamond Kids“ Online-Programm

hilft Ihnen, Reizüberflutung zu erkennen, emotionale Ausbrüche zu verstehen und mehr Struktur & Gelassenheit in Ihren Familienalltag zu bringen.

© Diana Lang-Schön | www.diana-langschoen.com | Tel.: 09182/9399741