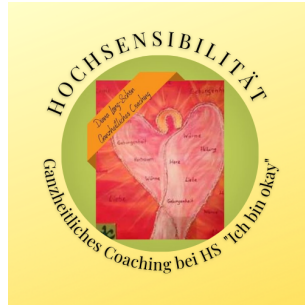




## Einschätzungsbogen – Hochsensibilität bei Frauen & Müttern

Hochsensibilität ist keine Krankheit oder Störung nach ICD-10, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal mit besonderem Potential.

### Reizverarbeitung & Nervensystem

| Aussage                                                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| ...fühle ich mich schnell überstimuliert (z.B. nach vollen Tagen)          |   |   |   |   |   |
| ...brauche ich deutlich mehr Rückzug als andere (z.B. nach Familienfeiern) |   |   |   |   |   |
| ...wirkt Stress unmittelbar körperlich (z.B. Kopfschmerz, Magen)           |   |   |   |   |   |
| ...erschrecke ich leicht bei erhobener Stimme                              |   |   |   |   |   |
| ...verarbeite ich Gespräche lange nach                                     |   |   |   |   |   |
| ...fühle ich mich schneller erschöpft als andere                           |   |   |   |   |   |
| ...bin ich empfindlich gegenüber Kritik                                    |   |   |   |   |   |
| ...nehme ich frühzeitig Überlastung wahr                                   |   |   |   |   |   |
| Zwischensumme:                                                             |   |   |   |   |   |

### Emotionale Tiefe & Empathie

| Aussage                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| ...spüre ich Gefühle anderer intensiv     |   |   |   |   |   |
| ...übernehme ich emotionale Verantwortung |   |   |   |   |   |
| ...leide ich stark mit meinem Kind mit    |   |   |   |   |   |
| ...fühle ich mich schnell schuldig        |   |   |   |   |   |
| ...hinterfrage ich mich stark als Mutter  |   |   |   |   |   |
| ...bewegt mich Ungerechtigkeit sehr       |   |   |   |   |   |
| ...fühle ich mich emotional ausgelaugt    |   |   |   |   |   |

|                                             |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| ...nehme ich Spannungen im Raum sofort wahr |  |  |  |  |  |
| Zwischensumme:                              |  |  |  |  |  |

## Intuition & feine Wahrnehmung

| Aussage                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| ...habe ich starkes Bauchgefühl          |   |   |   |   |   |
| ...erkenne ich kleinste Veränderungen    |   |   |   |   |   |
| ...nehme ich unausgesprochene Dinge wahr |   |   |   |   |   |
| ...habe ich plötzliche Wissensimpulse    |   |   |   |   |   |
| ...träume ich intensiv                   |   |   |   |   |   |
| ...bin ich naturverbunden                |   |   |   |   |   |
| ...nehme ich Stimmungen körperlich wahr  |   |   |   |   |   |
| ...bin ich sehr detailorientiert         |   |   |   |   |   |
| Zwischensumme:                           |   |   |   |   |   |

## Mutter-Dynamik & Alltag

| Aussage                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| ...reagiere ich bei Überlastung schneller gereizt |   |   |   |   |   |
| ...fühle ich mich nach Konflikten schuldig        |   |   |   |   |   |
| ...bin ich aus Liebe inkonsequent                 |   |   |   |   |   |
| ...funktioniere ich trotz Erschöpfung             |   |   |   |   |   |
| ...verstärken sich Emotionen zwischen mir & Kind  |   |   |   |   |   |
| ...sehne ich mich nach mehr Struktur              |   |   |   |   |   |
| ...wünsche ich mir mehr Gelassenheit              |   |   |   |   |   |
| ...fühle ich mich innerlich oft überfordert       |   |   |   |   |   |
| Zwischensumme:                                    |   |   |   |   |   |

## Auswertung – Einordnung im Sensibilitäts-Spektrum

**0–40 Punkte:** Weniger wahrscheinlich hochsensibel – möglicherweise starke Empathie ohne ausgeprägte Reizintensität.

**41–80 Punkte:** Deutlich hochsensibel – intensives Erleben, erhöhte Reizverarbeitung, stärkere Erschöpfung möglich.

**81–110 Punkte:** Stark ausgeprägte Hochsensibilität – emotionale Tiefe, Überlastungstendenz, hoher Reflexionsgrad.

**111+ Punkte:** Hypersensitivität – sehr intensives Nervensystem, außergewöhnliches Wahrnehmungspotential, klare Selbstführung essenziell.

### Mein „Diamond Mom“ Online-Programm

unterstützt Sie dabei, Reizüberlastung zu regulieren, klare Grenzen zu setzen und mehr Struktur & Gelassenheit in Ihren Mama-Alltag zu bringen.

© Diana Lang-Schön | [www.diana-langschoen.com](http://www.diana-langschoen.com) | Tel.: 09182/9399741