

BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Test



**Der Hühnergücklich-Test
zu deiner Wahrnehmung**



Willkommen

Heyhey, schön, dass Du diesen liebevoll ausgearbeiteten Wahrnehmungsfragebogen in den Händen hältst oder Dir ansiehst. Es könnte sein, dass es ein erster Schritt für Dich ist, in einem besonderen Licht zu sehen.



Dies ist kein gewöhnlicher Test, welcher Dir am Ende ein Ergebnis ausspuckt, im Sinne von: *Ja, Du bist hochsensibel oder nein, Du bist es nicht*.

Vielmehr geht es mir darum, dass Du für Dich eine Wahrnehmung und Sensibilität entwickelst, in welchen Punkten Du Dich verstanden fühlst und Du für Dich einen Hauch Klarheit verschaffst, wie Du fühlst, wahrnimmst und empfindest, was Dich als vielleicht hochsensibler Mensch ausmacht.

ICH BIN DEINE MENTORIN

Ich bin Sarah, ich ver helfe feinfühligen Frauen zu mehr Mut und Selbstbestimmtheit, um endlich ihr wahres, freies Leben zu leben.

Die große Wende und ein Aufbruch in mein bestes Leben, nach einem Leben im Fremdbestimmtmodus, begann mit meiner psychologischen Ausbildung als körperorientierte Glücks- und Resilienztrainerin. Durch sie habe ich endlich meine Stabilität im Leben zurückgewonnen, und kann jetzt meine Freiheit wirklich leben. Diese lebensverändernde Erfahrung will ich auch für Dich möglich machen!

Nicht zu vergessen meine 9 Hühner, die mir in diesem wichtigen Prozess so heilend geholfen haben. Ich durfte sie beobachten, sie studieren, sie erleben, von ihnen lernen. Daraus entstand der Name „Hühnerglücklich“ zum Thema *feinfühlig glücklich sein*.

Sarah



Es ist nie zu spät, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Der Schmetterling im Kokon

Stell Dir vor, Du fühlst Dich wie in einem Kokon, eingengt, kein Licht, keine Sonne und durch diesen Fragebogen öffnet sich eine winzige Stelle des Kokons.

Du weißt, es ist so schön da draußen.

Vielleicht weißt Du als großartiger Schmetterling noch nicht, dass Du riesige wunderschöne Flügel hast, mit denen Du fliegen kannst und frei bist.



Du riechst durch den winzigen Spalt die frische Luft, ein kleiner Lichtstrahl kannst Du erhaschen.

Der Schmetterling in seinem Kokon, steht sinnbildlich für Dich und Dein Leben, Dein Bewusstsein, Deine Selbstwahrnehmung, Deine Prägungen, Deine Muster, für alles was Du bis jetzt in Deinem Leben erlebt hast.

Mit diesem Fragebogen kannst Du Schritt für Schritt alle Punkte durchgehen und falls Du bei einigen Punkten Gänsehaut bekommst, und Du Dir denkst, " Oh Yes! ich fühle das so!" dann hast Du auf jeden Fall hochsensible Anteile in Dir.

Genauer musst Du es gar nicht wissen. Ich weiß, wir Menschen wollen Punkte zählen, analysieren, Tabellen ansehen und ein klares Ergebnis haben.

Wie wäre es, wenn Du einfach nur dieses Gefühl verspürst, ich werde endlich verstanden, Ich werde gesehen, es gibt Menschen da draußen, die fühlen genauso wie ich.

Am Ende fühlst Du ein großes WOW, ich bin so ganz ok wie ich bin! Punkt.



Nimm Dir einen Tee



Mach es Dir gemütlich, nimm Dir eine Tasse Tee und widme Dich nun ganz der Magie, der kleinen oder großen Erkenntnisse. Vielleicht kommen Dir Tränen, vielleicht spürst Du Freude, vielleicht auch Wut oder Traurigkeit, lass alles da sein, was Du fühlst.

Ich stelle Dir nun Fragen und gebe Dir Anregungen. Spüre in Dich rein ob es vielleicht auf Dich zutreffen könnte.



1. Kennst Du diese Sätze aus Deiner Vergangenheit?

Warum weinst Du denn so oft?

Sei doch nicht so empfindlich.

Du musst nicht immer alles auf die Goldwaage legen.

Nimm Dir doch nicht immer alles so zu Herzen.

Sensibelchen.

Prinzessin auf der Erbse.

Spielverderber.

Mach doch einer Mücke keinen Elefanten.

Du reagierst mal wieder über.

Du bist manchmal echt komisch.

Was ist denn jetzt schon wieder los?

Platz für eigene Sätze, die Du aus der Vergangenheit kennst....



2. Kommen Dir folgende Situationen bekannt vor?

Dich belasten laute Geräusche, Stimmungen, grelles Licht, laute Musik die Du nicht magst, starke Gerüche, hektischer Straßenverkehr.

Beispiele: Baustellenlärm, Diskothek, volle Gaststätte, Konzerte, Einkaufszentren, Kindergeschrei, U-Bahn

Du verliebst Dich gern in Menschen, die die Führung übernehmen (Du fühlst Dich zu Narzissten hingezogen).

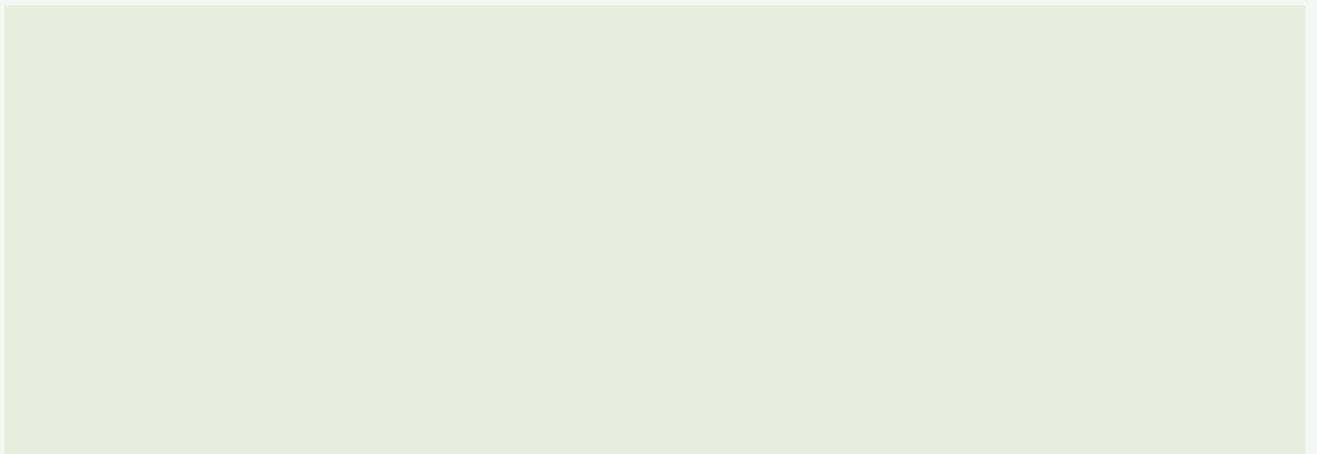
Du spürst die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen
Beispiel: Wenn Du in einen Raum kommst mit mehreren Menschen, weißt Du sofort auf Stimmungsebene, was hier gerade los ist

Du leidest stark mit, wenn Tiere leiden müssen oder gequält werden.

Du weinst öfter, als andere Menschen, bist auch sehr oft traurig und kennst keine Gründe dafür.

Du hast einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn.

Platz für Gedanken



Du spürst Gefühle wie Angst, Trauer, aber auch Freude und Glücksgefühle und hast dabei oft körperliche Symptome. (Kopf- oder Bauchschmerzen, Zittern, Herzklopfen, Übelkeit)

Du bist oft in Dich gekehrt, Du magst es alleine zu sein und brauchst viel Ruhe als Ausgleich.

Du fühlst Dich immer wieder unverstanden, wie ein Außerirdischer, der auf diesem Planeten gestrandet ist.

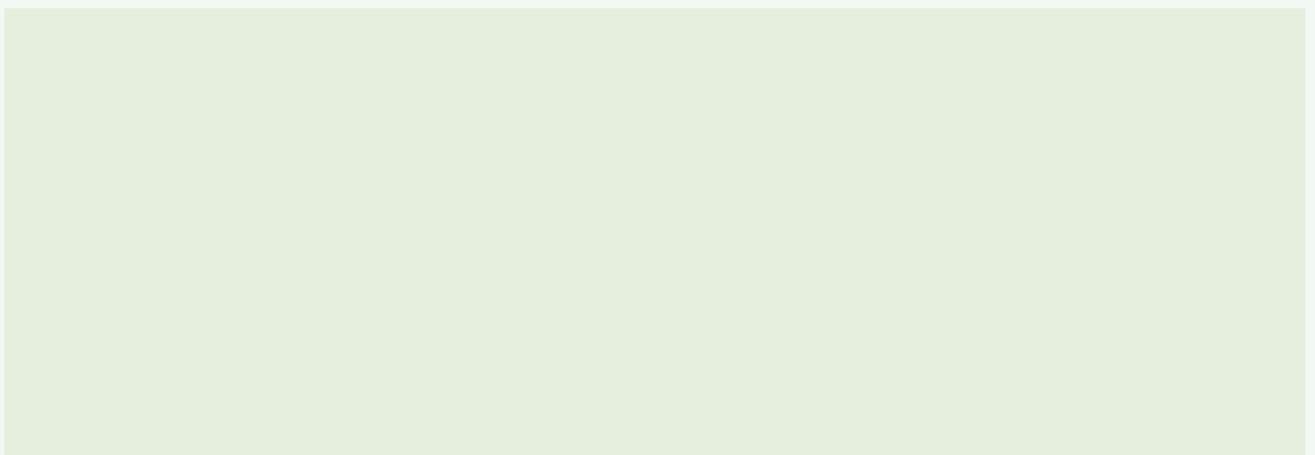
Du siehst oft das große Ganze und bereits die nächsten Schritte, bevor Andere das tun.

Zum Beispiel optimierst Du gern Deine beruflichen Abläufe, oder Du siehst kommende Situationen voraus, wenn Andere noch gar nicht soweit denken.

Du warst als Kind vielleicht sehr verträumt und unaufmerksam, bzw. leicht ablenkbar in der Schule.

Du bist gern der erste Gast auf der Party oder einem Fest (wenn Du dann mal gehst), denn Du magst die Beobachterrolle und hast gern alles im Blick.

Platz für Gedanken





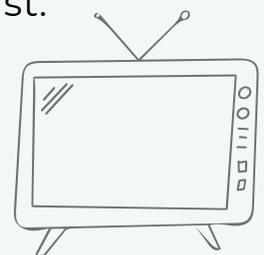
Du magst Smalltalk nicht besonders (auch wenn Du das vielleicht gut kannst, denn Anpassung und anderen gefallen, darin bist Du Experte). Deutlich lieber sind Dir Verbindungen zu tiefgründigeren Menschen.

Du bist extrem nervös, wenn Du unter Druck stehst, wenn Du etwas vor den Augen Anderer abliefern musst, Dich messen oder beweisen musst.

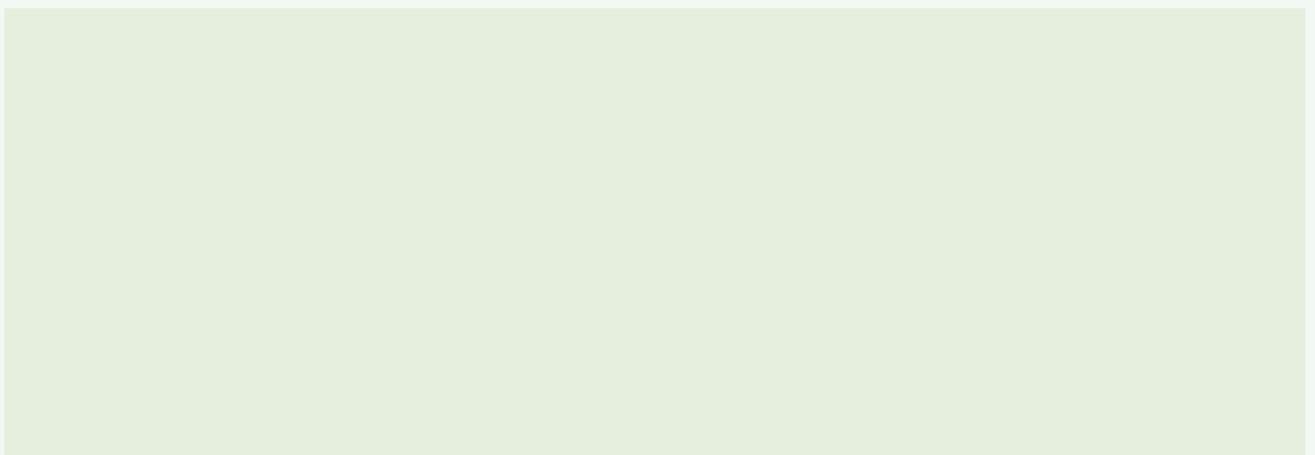
Du hältst unausgesprochene Spannungen/Konfliktsituationen fast nicht aus und zerbrichst innerlich fast daran. Du bist ein Harmoniemensch und erträgst Disharmonie nicht.

Wenn Du in Deinem persönlichen Drama steckst, bist du ganz tief drin, hast das Gefühl, dass Du nicht mehr herauskommst und musst es intensiv durchleben oder Dich stark ablenken.

Filme nehmen Dich sehr mit (egal ob romantisch oder gewalttätig). Du kannst extrem mitfiebern und fühlst mit den Schauspielern, so als ob Du selbst mittendrin wärst.



Platz für Gedanken



Du bist oft im Weltschmerz gefangen, bist wie gelähmt, weil Du Dich machtlos fühlst (z.B. angesichts von Krieg/Armut/Gewalt).

Es stresst Dich sehr, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen. Du bist dabei schnell überfordert und es wächst Dir über den Kopf.

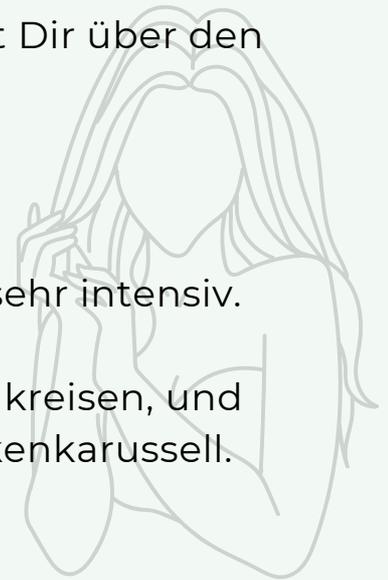
Du bist schreckhaft.

Du liebst sanfte Berührungen und fühlst diese sehr intensiv.

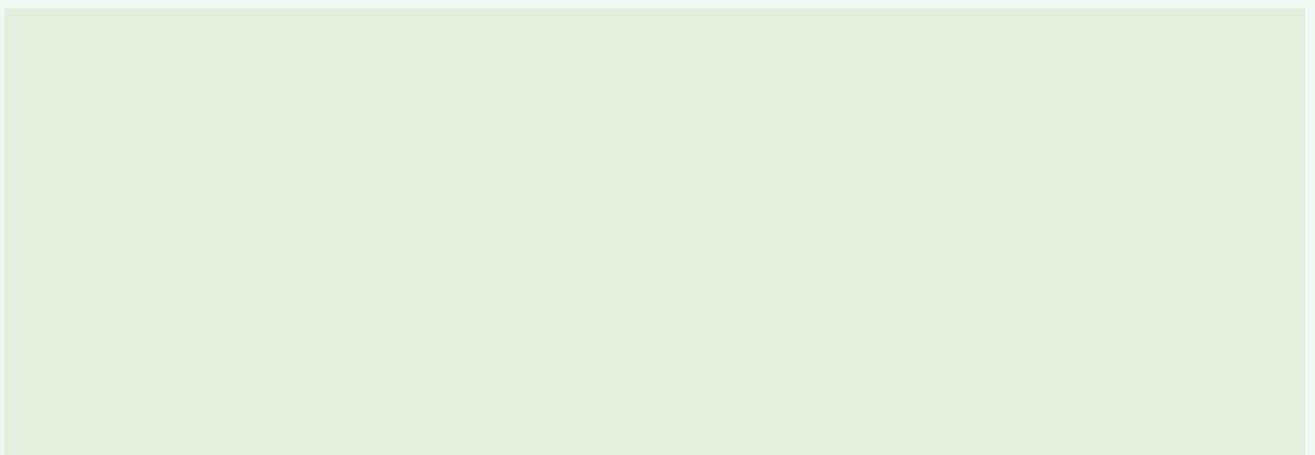
Du kennst es, wenn Deine Gedanken um etwas kreisen, und Du nicht mehr herauskommst aus dem Gedankenkarussell.

Du willst es Allen recht machen.

Du hast das Gefühl, Du musst regelmäßig etwas essen. Wenn Du länger nichts zu Dir nimmst, spürst Du das heftig, Dir wird schwindelig und Du kommst schnell in den Unterzucker.



Platz für Gedanken



Du bist in Deinem Job zwar überfordert, aber langweilst Dich auch sehr oft, bist sehr unzufrieden. Du hinterfragst Situationen/Kommunikation/Reaktionen/Handlungen anderer Menschen ständig.

Du spürst oft ein schlechtes Gewissen, ohne genau zu wissen warum.

Ein Gefühl von Traurigkeit überkommt Dich regelmäßig.

Geschafft!



Danke, dass Du Dir die Zeit genommen hast, Dich mit diesen Fragen und Punkten auseinanderzusetzen.

Wie fühlst Du Dich jetzt, nach diesem Test?

Wenn Du Dich in einigen Punkten wiedererkennst, dann hast Du auf jeden Fall hochsensible Merkmale!

Ein Hinweis, um den analytischen Teil nicht ganz außer Acht zu lassen:

Je mehr Punkte Du mit ja beantwortest, um so deutlicher ist deine Hochsensibilität ausgeprägt.



Vielleicht hast Du jetzt Tränen in den Augen, weil Du endlich weißt, ich bin nicht falsch, und es gibt noch mehr Menschen, die ähnlich denken und fühlen wie ich.

So ging es mir jedenfalls nach meinem ersten Test für Hochsensibilität. Es war wie eine Offenbarung für mich, verbunden mit einem Gefühl von großer Erleichterung.

Es war erleichternd zu spüren, ich bin ok so wie ich bin, und andere Menschen haben die gleichen Herausforderungen. Ein kleiner Anteil Angst schwang mit, denn ich stellte mir die Frage: 'Was heißt das nun für mich und meine Zukunft?' Intuitiv spürte ich, jetzt darf ich mich intensiv mit mir selbst beschäftigen.

Und vielleicht fragst auch Du Dich nun:

Was mache ich jetzt mit dieser Erkenntnis?

Du bist ein besonderer Mensch mit einer besonderen Wahrnehmung.

Du gehörst zu ca. 20 % der Bevölkerung, die hochsensibel sind. Wie sich die Hochsensibilität allerdings bei jedem zeigt, ist sehr individuell.

Du darfst nun mit Freude die Entscheidung treffen, Dich als hochsensiblen Menschen näher kennen zu lernen. Finde heraus was Du brauchst, um Dich wohl, entspannt und im Gleichgewicht in deinem Leben zu fühlen. Und zu erkennen, was Dich so besonders macht, was Deine einzigartigen Stärken und Potenziale sind, die mit diesem Persönlichkeitsmerkmal verbunden sind.

Es geht für Dich darum, jetzt endlich aus Deinem Kokon zu schlüpfen und Dich wie ein Schmetterling frei zu entfalten.



Stell Dir einmal vor...

Du lernst durch Achtsamkeit die Sprache Deines Körpers besser zu verstehen

Du nimmst Deine Gefühle und Emotionen wieder wahr und kannst Deine Bedürfnisse sehen

Du entwickelst eine innere Klarheit und Stärke.

Du hast eine starke Ausstrahlung, so dass die Menschen um Dich herum Deine innere Sonne spüren

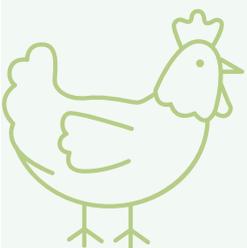
Du kennst Deine hochsensiblen Merkmale und was Dich besonders macht ganz genau

Wie kannst Du nun mit mir Arbeiten?

GEMEINSAM STARTEN

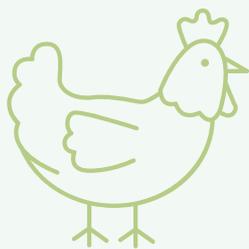


Hier ist Platz für Deine Notizen & Gedanken:



A woman with blonde hair, wearing a grey sweater and dark leggings, is sitting on a wooden bench by a lake. She is holding a small, spiral-bound notebook in her hands and looking thoughtfully towards the water. The background shows a calm lake reflecting the surrounding green trees. A large, semi-transparent green circle is overlaid on the right side of the image, containing a quote in white text.

"Der Weg braucht
Dein Herz, das Ziel
Deine Vision."



Impressum

Sarah Illerhaus

1:1 Mentoring, Seminare, Workshops

Instagram @sarah_illerhaus

Email : sarahillerhaus@gmail.com

Tel. 0160-96211224

Urheberrecht

Die durch die Autorin erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die

Vervielfältigung,

Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb

der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind

der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks

darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin

reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

*Viele liebe Grüße
Sarah*

