

## **HSP-Test für Kinder. Ist Ihr Kind hochsensibel?**

Lesen Sie sich einfach folgende Aussagen durch. Welche Aussagen treffen auf Ihr Kind zu? Zählen Sie am Ende zusammen, wie viele Male Sie mit „JA“ geantwortet haben.

1. Das Kind liebt es, eher ruhige Spiele zu spielen, und ist gern in der Natur draußen.
2. Das Kind ist schreckhaft.
3. Es reagiert irritiert und ängstlich auf sehr laute Geräusche.
4. Das Kind wirkt innerhalb der Familie harmonisierend und ausgleichend. Bei Streit schlichtet es gern, und es liebt selbst Harmonie.
5. Das Kind ist kreativ und musisch veranlagt.
6. Es stellt schon ungewöhnliche Fragen über das Leben und die Natur.
7. Das Kind macht sich schnell Sorgen um andere Menschen oder ist besorgt um ein Tier.
8. Das Kind ermüdet schnell, wenn zu viele Eindrücke auf es einwirken.
9. Es kann Hunger schlechter ertragen als andere Kinder.
10. Als Kleinkind reagierte es empfindlich auf kratzende Stoffe.
11. Es braucht viel Sicherheit und Geborgenheit, manchmal deutlich mehr als andere Kinder in seinem Alter oder als Geschwister.
12. Es hat einen starken Gerechtigkeitssinn.
13. In der Schule fühlt es sich teilweise überfordert, wenn es zu laut ist.
14. Im Kindergarten zieht sich das Kind häufig zurück, um alleine zu spielen.
15. Das Kind zeigte früh Verantwortungsbewusstsein.
16. Das Kind hat Schwierigkeiten, mit größeren Veränderungen klarzukommen.
17. Es weint schneller als andere Kinder in seinem Alter und ist emotional leicht zu beeindrucken.
18. Das Kind bemerkt es, wenn andere Menschen in seiner Umgebung unglücklich sind oder leiden.
19. Das Kind neigt dazu, beim Friseur zu weinen und Angst zu haben.
20. Es nimmt kleine Details sehr gut wahr.
21. Es ist beim Essen eher vorsichtig und teilweise auch wählerisch
22. Rhythmische, langsame Bewegungen beruhigen es, während schnelle Bewegungen zu Irritationen führen können, zum Beispiel Übelkeit beim Autofahren.
23. Das Kind ist eher introvertiert und schüchtern im Kontakt mit neuen Menschen.
24. Das Kind versucht, Dinge sehr genau und richtig zu machen.
25. Es hat eine starke Fantasie.
26. Als Jugendlicher fällt es als Spätentwickler auf – es ist etwas später in der Pubertät und interessiert sich später als Gleichaltrige für Jungen oder Mädchen.
27. Das Kind / der Jugendliche hat nur wenige enge Freunde. Dafür pflegt es den Kontakt intensiv.

**Auswertung:**

Sollten Sie mehr als 12 Mal mit „JA“ geantwortet haben, ist Ihr Kind wahrscheinlich hochsensibel. Je mehr Aussagen auf Ihr Kind zutreffen, umso sicherer ist das Ergebnis. Auch wenn Sie nur wenige Aussagen bejaht haben und diese Merkmale sehr stark bei Ihrem Kind ausgeprägt sind, kann es sich um ein hochsensibles Kind handeln.

**Quelle:** Harke, S. (2019). Hochsensibel. Was tun? Der innere Kompass zu Wohlbefinden und Glück, 10. Auflage. Petersberg: Via Nova Verlag. (S. 276 f.)