

23

Fragen

ZUR HOCHSENSIBILITÄT



KraftDeinerGedanken
von Maurice Janich

Erkennen. Verstehen. Stärken.

Hochsensibilität ist eine Gabe.

Diese 23 Fragen helfen dir zu verstehen, wie dein Kind fühlt –
damit du weißt, was es braucht.

1. Reagiert dein Kind empfindlich auf laute Geräusche oder grelles Licht?

2. Spürt es sehr genau, wie sich andere fühlen?

3. Fällt es deinem Kind schwer, mit Veränderungen umzugehen?

4. Zieht es sich oft zurück, wenn viel los ist?

5. Hat es einen intensiven inneren Dialog oder viele Gedanken?

6. Reagiert es stark auf Kritik oder Ungerechtigkeit?

7. Ist es von Kleidung, Etiketten oder kratzigen Stoffen schnell genervt?

8. Hat es ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Rückzug und Alleinsein?

9. Reagiert es empfindlich auf Hunger, Müdigkeit oder Schmerzen?

10. Wirken Konflikte oder Spannungen im Raum besonders stark auf dein Kind?

11. Hat es eine lebendige Fantasie oder intensive Träume?

12. Zeigt es ein tiefes Mitgefühl mit Menschen oder Tieren?

13. Fragt es oft nach dem Sinn hinter Dingen?

14. Mag es keine plötzlichen Veränderungen oder Überraschungen?

15. Ist dein Kind kreativ oder künstlerisch begabt?

16. Hat es als Baby viel geweint oder schlecht geschlafen?

17. Bemerkt es feine Details, die andere übersehen?

18. Hat es oft das Gefühl, „anders“ zu sein?

19. Nimmt es Geräusche, Gerüche oder visuelle Eindrücke besonders stark wahr?

20. Vermeidet es gewaltsame Filme oder Szenen?

21. Sucht es häufig nach tieferem Sinn in Gesprächen?

22. Wirkt es in Gruppen schnell überreizt?

23. Hat es Schwierigkeiten mit Leistungsdruck oder Bewertung?

Wenn du mehr als 13 dieser Fragen mit Ja beantworten kannst, ist es sehr wahrscheinlich, dass dein Kind hochsensibel ist.