

Der achtstufige Perseus HSP-Fragebogen

Wie erlebst du deine Hochsensibilität zwischen Problematik und Erfüllung aufgrund deiner täglichen Erfahrungen?

1. Wie reagierst du auf kleine äussere Reize, wenn sie ungefragt auftreten?				
Ich reagiere auf Kleinigkeiten oft extrem und bin viel zu empfindlich.			Achtsamkeit für kleine Dinge ist für mich natürlich und wohltuend.	
⇐ ⇐			⇒ ⇒	
1	2	3	4	5

2. Wie gehst du damit um, wenn du spürst, wie etwas besser sein sollte oder könnte?				
Ich werde perfektionistisch und versuche, so viel wie möglich davon zu erreichen.			Es fällt mir leicht, das, was ich spüre, umzusetzen und bei anderen einzubringen.	
⇐ ⇐			⇒ ⇒	
1	2	3	4	5

3. Wie gehst du mit den Spannungen und Widersprüchen des Lebens um?				
Ich verzettle mich in den vielen Möglichkeiten und in meinen Wünschen.			Ich kann mich zentrieren und meinen Mittelpunkt in mir selber finden.	
⇐ ⇐			⇒ ⇒	
1	2	3	4	5

4. Wie wirkt sich deine Offenheit und Interesse für andere Menschen auf dich selber aus?				
Ich habe Abgrenzungsprobleme. Es verletzt mich, wenn andere nicht so offen sind wie ich.			Ich gestalte Beziehungen bewusst und unabhängig davon, wie andere reagieren.	
⇐ ⇐			⇒ ⇒	
1	2	3	4	5

5. Wie gehst du mit Verletzungen um? Kannst du dich auch dann noch öffnen?				
Ich kann meine Emotionen nicht beherrschen, verletze andere und mich selbst.			Ich kann auch in schwierigen Situationen Gefühlstiefe und Ruhe bewahren.	
⇐ ⇐			⇒ ⇒	
1	2	3	4	5

6. Wie gehst du damit um, wenn du nicht verstanden und abgelehnt wirst?				
Ich bin verunsichert, grübele über Probleme und habe Entscheidungsschwierigkeiten.			Ich hinterfrage mich konstruktiv und kann das auf eine gute Art kommunizieren.	
⇐ ⇐			⇒ ⇒	
1	2	3	4	5

7. Wie gelingt es dir, mit deiner grossen Wahrnehmungsbegabung umzugehen?				
Die vielen Sinnesreize meiner Umgebung bedrängen mich so, dass ich es kaum aushalte.			Ich kann meine Wahrnehmungsfähigkeit für die äusseren Eindrücke bewusst steuern.	
⇐ ⇐			⇒ ⇒	
1	2	3	4	5

8. Wie gut gelingt es dir, im Einklang mit deinem Herzen zu handeln?				
Ich mache oft schmerzvolle Erfahrungen und gerate leicht in eine Opferrolle.			Ich fühle mich innerlich frei, wertgeschätzt und kann selbstbestimmt handeln.	
⇐ ⇐			⇒ ⇒	
1	2	3	4	5