

Elternfragebogen Hochsensibilität

Manche Kinder nehmen Reize und Gefühle intensiver wahr als andere. Dieser Fragebogen hilft dir dabei, die Empfindsamkeit deines Kindes besser einzuschätzen. Bitte beantworte die folgenden Fragen ganz intuitiv – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Die Auswertung soll dir eine erste Orientierung geben und dich dabei unterstützen, dein Kind noch besser zu verstehen und zu begleiten.

Mein Kind empfindet laute Geräusche (z.B. Sirene, Türknallen, ...) als unangenehm.	ja	nein
Meinem Kind fällt es schwer, sich zu konzentrieren, wenn es um es herum unruhig ist.	ja	nein
Mein Kind ist sehr empathisch und spürt Stimmungen anderer Personen schnell.	ja	nein
Mein Kind fühlt sich in trubeligen Situationen (Menschenmengen, Feste, Einkaufszentrum) schnell müde oder überfordert.	ja	nein
Mein Kind mag keine Kleidungsstücke mit festem oder kratzigen Stoff und stört sich an Etiketten.	ja	nein
Mein Kind mag manche Materialien nicht anfassen (z.B. Kreide, Wolle, ...).	ja	nein
Mein Kind ist sehr kälte- oder wärmeempfindlich.	ja	nein
Mein Kind lehnt bestimmte Nahrungsmittel aufgrund der Konsistenz ab.	ja	nein
Mein Kind hat einen sehr feinen Geruchssinn und stört sich sehr an unangenehmen Gerüchen.	ja	nein
Mein Kind hat einen sehr feinen Geschmackssinn und ist sehr heikel.	ja	nein
Mein Kind stört grelles oder künstliches Licht.	ja	nein
Mein Kind bemerkt minimale visuelle Veränderungen (z.B. neue Deko).	ja	nein
Mein Kind empfindet sehr grelle Farben als unangenehm.	ja	nein
Mein Kind empfindet tickende Uhren als störend.	ja	nein
Mein Kind wird bei zu vielen auditiven Reizen und Lärm unruhig.	ja	nein
Mein Kind hat ein gutes Gespür für Musik und Rhythmik.	ja	nein
Mein Kind ist schreckhaft.	ja	nein

Mein Kind hat schlechte Laune, wenn es zu viel Medien konsumiert hat.	ja	nein
Mein Kind kann nach einem aufregenden oder ereignisreichen Tag schlecht einschlafen.	ja	nein
Mein Kind braucht nach Kindergarten, Schule, Besuchen oder Unternehmungen eine Ruhepause.	ja	nein
Mein Kind kommt schwer zur Ruhe, wenn etwas Aufregendes passiert ist.	ja	nein
Mein Kind kann Gefühle sehr differenziert und genau benennen.	ja	nein
Mein Kind mag keine Überraschungen oder spontanen Planänderungen.	ja	nein
Die Gefühlslagen meines Kindes wechseln schnell.	ja	nein
Mein Kind mag keine gruseligen oder sehr spannenden Geschichten oder Filme.	ja	nein
Mein Kind lügt kaum und wenn doch, sieht man es ihm leicht an.	ja	nein
Mein Kind ist sehr hilfsbereit.	ja	nein
Mein Kind setzt sich für Schwächere ein und leidet evtl. schon früh an Weltschmerz (Tierschutz, Umweltschutz, ...).	ja	nein
Mein Kind meidet Konflikte.	ja	nein
Mein Kind geht sehr liebevoll und achtsam mit Tieren und Pflanzen um.	ja	nein
Mein Kind hat sehr hohe Ansprüche an sich selbst.	ja	nein
Mein Kind erledigt Aufgaben sehr gewissenhaft.	ja	nein
Mein Kind neigt zu Perfektionismus.	ja	nein
Es kommt vor, dass mein Kind sich Dinge von vornherein nicht zutraut, weil es damit erst wenig Erfahrung gesammelt hat.	ja	nein
Mein Kind kann mit Kritik nicht gut umgehen. Die Worte beschäftigen es noch sehr lange.	ja	nein
Mein Kind kann nicht gut verlieren.	ja	nein
Mein Kind beobachtet Situationen sehr lange, bevor es daran teilnimmt oder etwas Neues ausprobiert.	ja	nein

Mein Kind meidet Konkurrenzsituationen.	ja	nein
Mein Kind ist kreativ oder hat eine lebhaft Fantasia.	ja	nein
Mein Kind neigt zu intensiven Träumen.	ja	nein
Mein Kind arbeitet bei freundlichen Aufforderungen gut mit. Bei Strenge kann es sein, dass es sich Verweigert.	ja	nein
Mein Kind ekelt sich schnell.	ja	nein
Mein Kind ist bei fremden Personen vorerst zurückhaltend.	ja	nein
Mein Kind neigt bei Stress zu Bauch- oder Kopfschmerzen bzw. Übelkeit.	ja	nein
Mein Kind ist schmerzempfindlich oder neigt zu Allergien.	ja	nein

Auswertung:

0–14 Fragen mit „ja“ beantwortet:

Keine Hinweise auf ausgeprägte Hochsensibilität.

Die sensiblen Anteile des Kindes bewegen sich im altersgerechten Rahmen.

15–24 Fragen mit „ja“ beantwortet:

Tendenz zu Hochsensibilität.

Es zeigen sich mehrere Hinweise auf besondere Empfindsamkeit. Es könnte hilfreich sein, Alltagssituationen sensibel zu gestalten und das Kind gut zu beobachten.

25 oder mehr Fragen mit „ja“ beantwortet:

Starke Hinweise auf Hochsensibilität.

Das Kind hat sehr viele sensible Anteile. Eine feinfühlig Begleitung und ein reizarmes Umfeld sind besonders wichtig. Möglicherweise braucht es häufiger Rückzugsräume, viel Struktur und empathische Erwachsene.