

SELBSTTEST:

Sind Sie sensibel oder überfordert?

Manchmal fällt es schwer zu unterscheiden, ob Sie einfach nur sehr empfindsam auf Ihre Umgebung reagieren oder tatsächlich (dauerhaft) überlastet sind. Spüren Sie häufiger, dass Ihnen alles zu viel wird oder fühlen Sie sich schnell dünnhäutig?

Dieser kurze Selbsttest bietet Ihnen eine erste, unverbindliche Orientierung – ohne Bewertung oder Diagnose. Bitte denken Sie daran: Ein Online-Test ersetzt keine professionelle Einschätzung. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich für sich.



DIE FRAGEN

1. Fühlen Sie sich bei Stress schnell überwältigt?

Beispielsweise, wenn viele Aufgaben anstehen oder etwas Unerwartetes passiert.

- Nein, selten.**
- Manchmal, das kommt vor.**
- Ja, das passiert mir oft.**

2. Brauchen Ihre Nerven viel Ruhe?

Empfinden Sie laute Geräusche, helles Licht oder Trubel schnell als unangenehm und ziehen sich dann gern zurück?

- Nein, solche Dinge stören mich kaum.**
- Manchmal, je nach Situation.**
- Ja, ich fühle mich dann rasch unwohl.**

SELBSTTEST:

Sind Sie sensibel oder überfordert?

3. Nehmen Sie Kritik oder schlechte Nachrichten stark mit?

Beschäftigen Sie sich lange mit kleinen Kränkungen oder den Sorgen anderer?

- Nein, ich kann gut damit umgehen.**
- Manchmal nehme ich mir Dinge zu Herzen.**
- Ja, das belastet mich sehr.**

4. Fühlen Sie sich häufig erschöpft oder angespannt, ohne klaren Grund?

Z.B. innere Unruhe, Schlafprobleme oder den Wunsch nach Rückzug, ohne offensichtliche Ursache.

- Nein, meist bin ich ausgeglichen.**
- Ab und zu bin ich ohne Grund unruhig.**
- Ja, ich stehe oft unter innerer Anspannung.**

5. Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen?

Haben Sie öfter mehr Verpflichtungen, als Ihnen guttut, weil Sie niemanden enttäuschen möchten?

- Nein, ich wahre meine Grenzen gut.**
- Manchmal sage ich Ja, obwohl es zuviel ist.**
- Ja, ich lade mir regelmäßig zu viel auf.**

6. Haben andere Sie schon als „sehr sensibel“ beschrieben - oder tun Sie das selbst?

Fragen Sie sich manchmal, ob Sie vielleicht überreagieren, während andere gelassen bleiben?

- Nein, meist bin ich ausgeglichen.**
- Ab und zu bin ich ohne Grund unruhig.**
- Ja, ich stehe oft unter innerer Anspannung.**

SELBSTTEST:

Sind Sie sensibel oder überfordert?

7. Hatten Sie zuletzt das Gefühl, alles wird Ihnen zu viel?

Zum Beispiel Gereiztheit, schnelle Überforderung im Alltag oder das starke Bedürfnis nach einer Pause.

- | **Nein, ich komme gut zurecht.**
- | **An manchen Tagen ist das so.**
- | **Ja, momentan empfinde ich das sehr stark.**

AUSWERTUNG / EINORDNUNG

Wichtig: Dieser Test stellt keine Diagnose, sondern möchte Ihnen sanfte Denkanstöße geben. Schauen Sie weniger auf einzelne Punkte als auf die Tendenz: Was ist Ihnen beim Lesen bewusst geworden?

Überwiegend „oft“ gewählt:

Das könnte darauf hindeuten, dass Sie aktuell ziemlich beansprucht sind. Vielleicht erleben Sie eine Phase, in der vieles auf Sie einwirkt – körperlich wie seelisch. Es ist kein Zeichen von Schwäche, sich Pausen zuzugestehen. Überlegen Sie in Ruhe, wo Sie Druck herausnehmen können: Gibt es Aufgaben, die Sie abgeben oder aussetzen könnten? Können kleine bewusste Auszeiten helfen? Es ist in Ordnung, Unterstützung zu suchen und mit Vertrauenspersonen zu sprechen, wenn Sie sich überlastet fühlen.

Überwiegend „selten“ gewählt:

Sie sind vermutlich einfach ein sensibler Mensch, nicht unbedingt überfordert. Sensibilität ist keine Krankheit, sondern eine normale, oft wertvolle Persönlichkeitseigenschaft. Vielleicht nehmen Sie Eindrücke besonders tief wahr oder fühlen mit anderen intensiv mit, ohne dass Ihr Alltag ins Wanken gerät. Sensibilität kann eine Ressource sein – für Empathie, Kreativität oder ein reiches Innenleben.

Gemischte Antworten:

Wahrscheinlich erkennen Sie beide Seiten bei sich. Sie sind empfindsam – und phasenweise ist auch Überforderung dabei. Versuchen Sie ehrlich zu reflektieren, in welchen Situationen Ihre Belastung besonders ansteigt. Gibt es typische Auslöser (wie Lärm, Konflikte oder Zeitdruck)? Gleichzeitig: Ihre Sensibilität ist keine Schwäche! Legen Sie gezielt Pausen ein, bevor es zu viel wird.

Nehmen Sie Ihr Ergebnis als Impuls, nicht als endgültiges Urteil. Sie müssen nichts überstürzen oder sofort ändern. Manchmal reicht schon die Selbsterkenntnis, um fürsorglicher mit sich umzugehen.

SELBSTTEST:

Sind Sie sensibel oder überfordert?

WEITERFÜHRENDE UNTERSTÜTZUNG & INFORMATIONEN

Wenn Sie weiterhin unsicher sind oder das Gefühl haben, die Belastung wird zu groß: Scheuen Sie sich nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Sie verdienen Verständnis und Fürsorge – gerade von sich selbst.

Ich hoffe, dieser kleine Selbsttest bietet Ihnen **wertvolle Anregungen** für Ihre Selbstwahrnehmung. Egal, ob Sie sich als sensibel, gestresst oder irgendwo dazwischen wahrnehmen: **Sie sind nicht allein**, und jede Form von Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist ein Schritt in Richtung Entlastung.

Blieben Sie freundlich zu sich!



Kathleen Kunze Systemische Therapeutin
Praxis in Seewald-Schernbach (Raum Freudenstadt, Horb & Nagold) & online

Hilfe bei Angst & Erschöpfung
Weil funktionieren nicht dasselbe ist wie leben.

☎ 07448/ 41 00 316
✉ mail@therapie-kunze.de
🌐 www.therapie-kunze.de
📷 @trauma.kunze