



## Test

### Ist mein Kind „**extrovertiert hochsensitiv**“ veranlagt?

Dieser Test gibt Dir Aufschluss darüber, ob Dein Kind „extrovertiert hochsensitiv“ ist.

Auf einer Skala von 0 bis 10 – Wo befindet sich dein Kind bei der jeweiligen Frage:

1. Reagiert dein Kind stark und abwehrend auf große Lautstärke, Lärm, Gerüche oder grelles Licht? Zbs. Haltet es sich die Ohren/Augen zu oder muss es bei starken Gerüchen den Raum verlassen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

2. Reagiert dein Kind stark, auf vermeintlich kleine Verletzungen oder Krankheiten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

3. Liebt dein Kind ruhige harmonische Spiele genauso wie actionreiche Spiele bei denen es sich wild austobt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

4. Hast Du schon mal gedacht, dein Kind sei vielleicht hyperaktiv, doch dann kann es sich für lange Zeit ganz ruhig beschäftigen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu



weil ihr ALLE Helden seid

5. Schwankt dein Kind zwischen Risikobereitschaft und Ängstlichkeit hin und her? Zbs. Am Spielplatz klettert es ohne mit der Wimper zu zucken auf das höchste Klettergerüst und bei Biene Maja fürchtet es sich, wenn Maja und Willi in Gefahr sind.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

6. Stellt dein Kind sehr hohe Ansprüche an sich selbst? Zbs. Wenn es ein Bild malt, ein Lied lernt oder sich selbst anziehen lernt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

7. Wenn dein Kind erlebt, dass es diese nicht erfüllen kann, leidet es dann, wird es zornig, rastet es aus, wirft es alles hin oder zerstört es etwas? Kann es dann laut und aggressiv werden?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

8. Ist dein Kind ehrgeizig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

9. Ist dein Kind nachsichtig mit Anderen, legt es aber an sich einen strengeren Maßstab?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

10. Reagiert dein Kind stark auf familiäre Spannungen? Zbs. mit Schlafstörungen, mangelndem Appetit, trotzigem Verhalten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu



weil ihr ALLE Helden seid

11. Gleich dein Kind Spannungen gern aus, und versucht für eine harmonische Atmosphäre zu sorgen oder Brücken zu bauen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

12. Kann sich dein Kind gut in die Situation anderer hineinversetzen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

13. Nimmt dein Kind ganz von sich aus Rücksicht auf Andere.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

14. Spürt/Sieht dein Kind selbst kleinere Details in seiner Umgebung, die verändert wurden. Zbs. in der Wohnung, in seinem Zimmer?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

15. Nimmt dein Kind sehr früh wahr, was die Nöte Anderer sind? Zbs. Wenn ein anderes Kind Hilfe benötigt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

16. Während andere Kinder nicht unbedingt davon beeindruckt sind, wenn Erwachsene mit einem anderen Kind schimpfen, fühlt sich dein Kind davon tangiert, auch wenn es eigentlich selbst gar nicht gemeint ist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu



weil ihr ALLE Helden seid

17. Nimmt dein Kind Erziehungsmaßnahmen und Regeln fast ernster als die Eltern selbst? Zbs. Das Kind weist die Eltern auf die NICHT-Einhaltung einer Regel hin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

18. Braucht dein Kind viel Struktur und Ordnung? Reagiert es empfindlich auf kurzfristige Änderungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

19. Ist dein Kind ein ausgesprochener Beobachter? Kann es davon so fasziniert sein, dass es darin geradezu aufgeht?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

20. Ist dein Kind sehr gewissenhaft?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

21. Plagt sich dein Kind intensiv mit Gewissensbissen? Ist es zerknirscht, wenn es etwas falsch gemacht hat?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

22. Nimmt es dein Kind sehr mit wenn mit ihm selbst geschimpft wird?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu



weil ihr ALLE Helden seid

23. Nehmen dein Kind Streitereien bzw. böse Worte sehr mit?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

24. Ist dein Kind manchmal ausgesprochen verständig für sein Alter und kann es Hintergründe durchschauen? Kann es dann wieder so gutgläubig sein, dass es sich von anderen > einen Bären aufbinden> lässt?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

25. Erlebt dein Kind Musik, Märchen, Geschichten, die Natur und die Begegnung mit Tieren mit großer Intensität?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

26. Hat dein Kind eine stark ausgeprägte Phantasie?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

27. Stellt dein Kind manchmal philosophische Fragen? Zbs. Über das Leben, den Tod etc.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

28. Ist dein Kind generell sehr wissbegierig?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

29. Lässt sich dein Kind nicht mit Antworten wie „Das ist nun mal so“ zufriedenstellen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu



weil ihr ALLE Helden seid

30. Wenn deinem Kind Eindrücke zu viel werden, kippt dann sein Verhalten?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

31. Wird seine Freundlichkeit/Fröhlichkeit plötzlich von Gereiztheit abgelöst? Verhält es sich dann vielleicht sogar ungewohnt aggressiv und unsensibel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

32. Bemerkest du bei deinem Kind eine rasche Überforderung, wenn es sich in großen Menschengruppen aufhält, obwohl es grundsätzlich gerne unter Menschen/Kindern ist.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

33. Dein Kind mag Wettspiele nicht besonders, es tut sich in ihnen nicht hervor. Es geht ihm offenbar nicht darum, zu gewinnen, über andere zu siegen oder zu dominieren.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

34. Ist dein Kind sehr harmoniebedürftig? Dein Kind liebt Ausgleich und Gerechtigkeit. Zbs. teilt gern Schokolade oÄ. Es achtet darauf, dass alle etwas bekommen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu

35. Gibt es unter den Eltern, Geschwistern oder Großeltern des Kindes Personen, die Sie als hochsensitiv einschätzen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

stimmt nicht zu

stimmt voll zu



weil ihr ALLE Helden seid

## **Die Deutung des Tests**

Wenn Du deutlich mehr als die Hälfte - also mehr als siebzehn - der Aussagen deutlich bestätigen konntest, dann dürfte dein Kind *extrovertiert hochsensitiv* sein. Bedenke jedoch, dass ein Ergebnis von momentanen Situationen, von Deinem eigenen Verhältnis zum Kind und dergleichen beeinflusst sein kann. - Das Alter des Kindes wurde bei diesem allgemein gehaltenen Test im Übrigen nicht berücksichtigt.

## **Der bumble - TEST**

Der Test „*Ist mein Kind extrovertiert Hochsensitiv*“ ist eine Anlehnung auf Tests von Rolf Sellin (deutscher Therapeut und Autor von *Mein Kind ist hochsensibel – was tun?*) und Elaine Aron (amerikanische Psychotherapeutin)

Dieser Test wird ausschließlich bumble Intern verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Der Test dient bumble dazu ein besseres Verständnis für die Verhaltensweisen des Kindes zu bekommen und gezielter individuelle Trainingsmethoden definieren zu können.