

Test din sensitivitet

Besvar hvert spørgsmål i overensstemmelse med, hvad du reelt føler.

Svar "sandt", hvis det er lidt eller i nogen grad er sandt for dig.

Svar "falsk", hvis det ikke er særlig sandt eller slet ikke sandt for dig.

Tryk på sandt eller falsk feltet ud for spørgsmålet, for at afkrydse et svar

Spørgsmål	Sandt	Falsk
Jeg er opmærksom på det uhåndgribelige i mine omgivelser		
Andre menneskers stemninger påvirker mig		
Jeg er meget følsom over for smerte		
På travle dage har jeg behov for at trække mig tilbage til et sted, hvor jeg kan få fred og blive fri for stimulering		
Jeg er særligt følsom over for virkningerne af koffein		
Jeg bliver let overvældet af ting som kraftigt lys, stærke lugte, grove tekstiler eller støj i nærheden		
Jeg har et rigt, sammensat indre liv		
Jeg bliver ilde til mode af høj larm		
Jeg bliver dybt bevæget af kunst eller musik		
Jeg er samvittighedsfuld		
Jeg bliver let forskrækket		
Jeg bliver nervøs, når jeg skal lave meget på kort tid.		
Når mennesker befinder sig dårligt i et fysisk miljø, ved jeg for det meste, hvad der skal gøres		
Jeg bliver irriteret, når andre prøver at få mig til at gøre mange ting på én gang		
Jeg gør mig megen umage for at undgå at begå fejltagelser eller at glemme ting		
Jeg har det princip at undgå voldsprægede film og tv-show		
Jeg bliver stimuleret på en ubehagelig måde, når der foregår en masse omkring mig		
Jeg reagerer kraftigt på at være meget sulten, det afbryder min koncentration eller stemning		
Forandringer i mit liv ryster op i mig		
Jeg bemærker og nyder sarte eller fine dufte, smage, lyde, kunstværker		
Jeg prioriterer det højt at indrette mit liv, så jeg undgår ophidsende eller overvældende situationer		
Hvis jeg er nødt til at konkurrere eller bliver iagttaget, mens jeg udfører en opgave, bliver jeg nervøs eller usikker, så klarer mig meget dårligere end normalt		
Da jeg var barn, syntes mine forældre og lærere at opfatte mig som sensitiv eller genert		

Dit resultat

Hvis du svarede "sandt" til 12 eller flere af spørgsmålene, eller hvis enkelte tegn er meget stærke, kan du være særligt sensitiv.

Men brug også din sunde fornuft og din sensitivitet til at bestemme om du er særligt sensitiv.

Kilde: Særligt sensitive mennesker, Elaine Aron, borgen 2008