

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

### Repositorium für Open-Access-Tests

Testdokumentation:

#### **HSP** **HSP-Test für Hochsensibilität**

Satow, L. (2022)

Satow, L. (2022). HSP. HSP-Test für Hochsensibilität [Verfahrensdokumentation, Fragebogen in Lang- und Kurzform, Testdokumentation]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.5419>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

**<https://www.testarchiv.eu/de/test/9008351>**

#### **Verpflichtungserklärung**

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

---

#### **Terms of use**

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

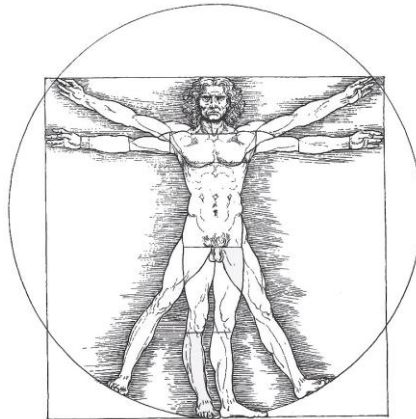
Dr. Lars Satow

## HSP-Test für Hochsensibilität

---

# Test- und Skalendokumentation

Version 2022



**Formen: Lang- und Kurzform**

**Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch**

Bitte mit folgender Quellenangabe zitieren:

Satow, L. (2022). HSP-Test für Hochsensibilität: Test- und Skalendokumentation (ISBN: 978-3-949416-02-6). <https://www.drsatow.de/tests/hsp-test/>

ISBN 978-3-949416-02-6

Copyright © 2022 Dr. Lars Satow. Alle Rechte vorbehalten.



Der HSP-Test für Hochsensibilität von Dr. Lars Satow kann unter der „Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International“ Lizenz (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>) für nicht-kommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke kostenlos genutzt werden. Dazu zählt insbesondere der Einsatz im Rahmen von studentischen Abschlussarbeiten und universitären Forschungsprojekten. Es müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben gemacht werden. Weder der Test noch die Items dürfen verändert oder gekürzt werden. Der Test darf nur mit Genehmigung des Autors übersetzt werden.

Für die Nutzung in Praxen, Seminaren und Unternehmen können über die Webseite des Autors Lizenzen erworben werden. Für den Einsatz als Online-Test (Self-Assessment, E-Recruiting, Therapeuten-Webseiten) stehen diverse Lösungen zur Verfügung.

Mehr Informationen, alle Testunterlagen und Kontakt zum Autor: [www.drsatow.de](http://www.drsatow.de)

B5T®, Psychomeda®, Satow® sind eingetragene Marken von Dr. Lars Satow.

## Über den Autor

Dr. Lars Satow studierte Psychologie an der Georg-August-Universität Göttingen und an der Freien Universität Berlin. Nach Abschluss seines Psychologie-Studiums promovierte er bei Prof. Dr. Ralf Schwarzer am Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie der Freien Universität Berlin. Neben seinem Psychologie-Diplom besitzt er ein Diplom (DAS) in Bildungsmanagement von der Universität St. Gallen sowie einen Master (M.A.) in Personalentwicklung von der Technischen Universität Kaiserslautern. Dr. Lars Satow hat mehrere bekannte Testverfahren entwickelt, darunter den B5T® Big-Five-Persönlichkeitstest sowie den HSP-Test für Hochsensibilität.

Kontakt: [www.drsatow.de](http://www.drsatow.de)

## **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>1. EINFÜHRUNG</b>	<b>5</b>
<b>2. THEORETISCHER HINTERGRUND UND TESTENTWICKLUNG</b>	<b>6</b>
<b>3. TEST-STRUKTUR UND BEISPIEL-ITEMS</b>	<b>7</b>
<b>4. EINSATZGEBIETE UND DURCHFÜHRUNG</b>	<b>8</b>
<b>5. TESTUNTERLAGEN</b>	<b>10</b>
<b>7. VALIDIERUNGSSTICHPROBE</b>	<b>11</b>
<b>8. ITEM- UND SKALENKENNWERTE</b>	<b>13</b>
<b>9. RELIABILITÄT UND SKALENKENNWERTE IN DER ÜBERSICHT</b>	<b>16</b>
<b>10. VALIDITÄT</b>	<b>17</b>
<b>11. SKALENKENNWERTE DER KURZFORM</b>	<b>20</b>
<b>12. ZUSAMMENFASSUNG</b>	<b>21</b>
<b>LITERATUR</b>	<b>22</b>
<b>HSP-TEST FÜR HOCHSENSIBILITÄT (DEUTSCH, LANGFORM)</b>	<b>23</b>
<b>HSP-TEST FÜR HOCHSENSIBILITÄT (DEUTSCH, KURZFORM)</b>	<b>25</b>
<b>HSP-TEST FOR HIGHLY SENSITIVE PERSONS (ENGLISH, LONG FORM)</b>	<b>26</b>
<b>HSP-TEST FOR HIGHLY SENSITIVE PERSONS (ENGLISH, SHORT FORM)</b>	<b>28</b>
<b>HSP-TEST PARA PERSONAS MUY SENSIBLES (ESPAÑOL, FORMA LARGA)</b>	<b>29</b>
<b>HSP-TEST PARA PERSONAS MUY SENSIBLES (ESPAÑOL, FORMA CORTA)</b>	<b>31</b>
<b>HSP-TEST PER PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI (ITALIANO, FORMA LUNGA)</b>	<b>32</b>
<b>HSP-TEST PER PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI (ITALIANO, CORTO FORMA)</b>	<b>34</b>
<b>HSP-TEST POUR LES PERSONNES TRES SENSIBLES (FRANÇAIS, FORME LONGUE)</b>	<b>35</b>
<b>HSP-TEST POUR LES PERSONNES TRES SENSIBLES (FRANÇAIS, FORME COURTE)</b>	<b>37</b>
<b>BEISPIELPROFIL A: HOCHSENSIBLE PERSON MIT AUSGEPRÄGTER EMPFINDSAMKEIT</b>	<b>38</b>
<b>BEISPIELPROFIL B: HOCHSENSIBLE PERSON MIT AUSGEPRÄGTER ERREGBARKEIT</b>	<b>39</b>

## 1. Einführung

Der HSP-Test für Hochsensibilität von Dr. Satow misst Hochsensibilität auf den drei zugrundeliegenden Faktoren „Leichte Erregbarkeit“ (EOE, Ease of Excitation), „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST, Low Sensory Threshold) und „Hohe Empfindsamkeit“ (HSE, High Sensitivity). Alle drei Skalen des Tests erzielten sowohl in der Optimierungsstichprobe ( $n = 16\,280$ ) als auch in der Validierungsstichprobe ( $n = 65\,280$ ) gute bis sehr gute Kennwerte für Reliabilität und Validität. Die faktorielle Validität konnte mit Hilfe einer konfirmatorischen Faktorenanalyse (CFA) bestätigt werden. Der Test ist sowohl mit verhaltensnahen Kriterien als auch mit Kindheitserfahrungen korreliert.

Der HSP-Test für Hochsensibilität ist als Lang- sowie Kurzform (24 bzw. 9 Items) auf Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch verfügbar. Die vorliegende Test- und Skalendokumentation stellt die wichtigsten Kennwerte des HSP-Tests für Hochsensibilität von Dr. Satow dar – einschließlich der Kennwerte für die Kurzform.

Neben der Test- und Skalendokumentation sind das Testmanual mit Normen sowie eine Microsoft Excel-basierte Auswertungshilfe verfügbar, die über die Webseite des Autors bezogen werden können.

Der HSP-Test für Hochsensibilität von Dr. Satow kann unter der „Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International“ Lizenz (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>) für nichtkommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke kostenlos genutzt werden. Dazu zählt insbesondere der Einsatz im Rahmen von studentischen Abschlussarbeiten und universitären Forschungsprojekten. Weder der Test noch die Testitems dürfen verändert werden. Der Test darf nur nach ausdrücklicher Genehmigung durch den Autor in weitere Sprachen übersetzt werden.

Mehr Informationen, alle Testunterlagen und Kontakt zum Autor: [www.drsatow.de](http://www.drsatow.de)

## 2. Theoretischer Hintergrund und Testentwicklung

In den 1990er Jahren erkannte die US-amerikanische Psychologin Elaine N. Aron (2011, 2012, 2013) die Bedeutung von Hochsensibilität für eine Vielzahl von psychischen Problemen. Hochsensible Menschen leiden oft ihr Leben lang unter Ängsten und Überforderung. Viele Betroffene scheitern immer wieder im Beruf und im privaten Leben – ohne die eigentlichen Ursachen zu kennen. Aron betonte daher schon früh, dass es für hochsensible Menschen besonders wichtig sei, von ihrer Hochsensibilität zu wissen. So können sich Betroffene auf ihre Veranlagung einstellen und Strategien entwickeln, um Alltag und Berufsleben besser zu meistern.

Arons Anliegen war es, das Selbstvertrauen hochsensibler Menschen zu stärken, indem sie ihnen ein besseres Verständnis für die eigene Veranlagung vermittelte. Sie empfahl hochsensiblen Menschen ihr Leben (Beruf, Freizeit, Wohnort) und ihre Beziehungen bewusst zu gestalten und das Thema Hochsensibilität offen anzusprechen. Insbesondere benötigen hochsensible Menschen mehr Ruhe und Zeit für sich. Wenn es ihnen gelingt, ihren Lebensstil an ihre Bedürfnisse anzupassen, können sie die Vorteile der Hochsensibilität für sich und andere nutzen.

Aron entwickelte einen ersten psychologischen Test, die Highly Sensitive Person Scale (HSPS), um Hochsensibilität zu messen. Sie ging für ihren Test von einem einfachen, eindimensionalen Konstrukt aus. Spätere Studien (vgl. Ershova, Tarnow & Wong, 2018) konnten jedoch zeigen, dass der Hochsensibilität drei Faktoren zugrunde liegen:

- „Leichte Erregbarkeit“ (EOE, Ease of Excitation)
- „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST, Low Sensory Threshold)
- „Hohe Empfindsamkeit“ (HSE, High Sensitivity)

Hochsensible Menschen sind nicht nur empfindsamer als andere, sondern auch schneller und leichter erregbar und weisen oftmals auch eine deutlich niedrigere Wahrnehmungsschwelle auf. Die Empfindsamkeit verstärkt diese beiden Faktoren, was bei hochsensiblen Menschen zu Reizüberflutung und Überforderung führen kann.

Um alle drei Faktoren zu berücksichtigen, wurde für den HSP-Test für Hochsensibilität von Dr. Satow ein neuer Fragenpool entwickelt. Dabei sollte der Test nicht länger ausfallen als die ursprüngliche Skala von Aron – bei gleichen oder besseren psychometrischen Kennwerten.

Der neue Fragenpool wurde an einer großen Stichprobe ( $n = 16\,280$ ) evaluiert und optimiert. Faktoranalytisch konnten in dieser Stichprobe die drei Skalen „Leichte Erregbarkeit“, „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ und „Hohe Empfindsamkeit“ gebildet werden (mit einer Varianzaufklärung von jeweils deutlich mehr als 30%). Im zweiten Schritt wurden die drei Skalen in einer zweiten, noch deutlich größeren Validierungsstichprobe ( $n = 65\,280$ ) hinsichtlich Reliabilität und Validität überprüft. Die faktorielle Struktur konnte zusätzlich mittels einer konfirmatorischen Faktorenanalyse (CFA) bestätigt werden.

### 3. Test-Struktur und Beispiel-Items

Der HSP-Test für Hochsensibilität von Dr. Satow umfasst drei Skalen mit jeweils 8 Items, um die drei der Hochsensibilität zugrundeliegenden Faktoren zu messen. Jedes Item wird auf einer vierstufigen Likert-Skala - trifft gar nicht zu (1); trifft eher nicht zu (2); trifft eher zu (3); trifft genau zu (4) - beantwortet. Die vierstufige Antwortskala bietet den Vorteil, dass sie einfach und schnell zu verstehen und zu beantworten ist. Zudem wirkt sie der Tendenz zur Auswahl mittlerer Antwortkategorien (Tendenz zur Mitte) entgegen. Für die Kurzform des HSP-Tests wurden pro Skala die drei Items mit den höchsten Trennschärfen ausgewählt.

#### **Skala „Leichte Erregbarkeit“ (EOE, Ease of Excitation)**

Bedeutung: Personen mit hohen Skalenwerten sind leicht erregbar und schnell beunruhigt, insbesondere dann, wenn viele Dinge und Informationen gleichzeitig auf sie einströmen.

Beispielitem: „Kleinigkeiten bringen mich sehr schnell aus der Ruhe.“

#### **Skala „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST, Low Sensory Threshold)**

Bedeutung: Personen mit hohen Skalenwerten nehmen ihre Umwelt intensiver und oft auch früher wahr als andere. Sie sind empfindlicher, z.B. für flackerndes Licht oder unangenehme Gerüche.

Beispielitem: „Es passiert häufig, dass ich der Erste bin, der etwas wahrnimmt, beispielsweise riecht oder hört.“

#### **Skala „Hohe Empfindsamkeit“ (HSE, High Sensitivity)**

Bedeutung: Personen mit hohen Skalenwerten beschäftigen sich sehr mit ihren Gefühlen und inneren Vorgängen. Die hohe Empfindsamkeit verstärkt die leichte Erregbarkeit und niedrige Wahrnehmungsschwelle deutlich.

Beispielitem: „Meine eigenen Gefühle nehme ich sehr genau wahr.“



## 4. Einsatzgebiete und Durchführung

Anwendungszweck des HSP-Tests für Hochsensibilität ist die Messung von Hochsensibilität bei Personen ab 16 Jahren. Aufgrund seiner Eigenschaften eignet sich der Test u.a. für folgende Einsatzgebiete: Berufsberatung, Coaching, Forschungs- und Unterricht, Begutachtung, klinische Diagnostik, z.B. im Rahmen einer Therapie, Personalauswahl, Personalentwicklung. Für Einzelfallentscheidungen ist die reliablere Langform vorzuziehen. Die Kurzform kommt häufig im Rahmen von Forschungs- und Unterrichtszwecken zum Einsatz.

### Einschränkungen

- Der Test darf nur bei Personen ab 16 Jahren zur Anwendung kommen.
- Der Test darf nur von qualifizierten Personen beaufsichtigt, ausgewertet und interpretiert werden.
- Für wichtige Einzelfallentscheidungen sollte ein weiteres unabhängiges Verfahren herangezogen werden.

### Durchführung

- Der Test kann als Online-Test oder Paper-Pencil-Test durchgeführt werden.
- Die Testteilnehmer sind vor der Durchführung über Sinn und Zweck der Testdurchführung aufzuklären.
- Weder die Test-Items noch die Antwort-Skalen dürfen verändert werden.
- Es gibt kein Zeitlimit bei der Beantwortung.

### Auswertung

Pro Skala werden die Antworten von 1 bis 4 kodiert und aufsummiert, wobei folgende Punkte vergeben werden:

- trifft gar nicht zu: 1 Rohpunkt
- trifft eher nicht zu: 2 Rohpunkte
- trifft eher zu: 3 Rohpunkte
- trifft genau zu: 4 Rohpunkte

Bei negativ gepolten Items (kommt ein Mal in der Skala „Hohe Empfindsamkeit“ vor), werden die Rohpunkte wie folgt vergeben:

- trifft gar nicht zu: 4 Rohpunkte
- trifft eher nicht zu: 3 Rohpunkte
- trifft eher zu: 2 Rohpunkte
- trifft genau zu: 1 Rohpunkt

Die pro Skala aufsummierten Rohpunkte können bei Bedarf in T-Werte umgerechnet werden (siehe Tabelle 4: Skalenkennwerte in der Übersicht) oder in alters- und geschlechtsspezifische Stanine-Normen (siehe Testmanual). Das Testmanual enthält auch eine Schritt-für-Schritt Anleitung für die Auswertung und Interpretation. Mit der Excel-Auswertungshilfe kann die Auswertung und die Berechnung von Vertrauensintervallen automatisch durchgeführt werden. Sowohl das Testmanual als auch die Excel-Auswertungshilfe können über die Webseite des Autors bezogen ([www.drsatow.de](http://www.drsatow.de)) werden.

#### Umgang mit fehlenden Antworten

Damit der Test ausgewertet werden kann, darf maximal eine Antwort pro Skala fehlen. Fehlende Antworten werden durch den gerundeten Skalenmittelwert ersetzt.

#### Interpretation und Schwellenwerte

Hochsensibilität liegt vor, wenn auf mindestens zwei Skalen oder für den Gesamt-Score ein T-Wert von 60 (Stanine-Wert von 7) erreicht wird.

## 5. Testunterlagen

Für den HSP-Test für Hochsensibilität sind folgende Testunterlagen verfügbar:

- *Test- und Skaldokumentation*: Alle Test- und Skalenkennwerte zu Reliabilität und Validität
- *Testmanual mit Normen*: Durchführungs- und Auswertungsanleitung mit geschlechts- und altersspezifischen Normen.
- *Excel-Auswertungshilfe*: Ermöglicht die schnelle Auswertung eines Testbogens
- Testbogen Langform auf Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch
- *Testbogen Kurzform* auf Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch
- *Profil-Vorlage*: Vorlage für die Darstellung der Ergebnisse als Profil

Alle Unterlagen können über die Webseite des Autors ([www.drsatow.de](http://www.drsatow.de)) bezogen werden.

## 7. Validierungsstichprobe

Die Stichprobe zur Validierung und Normierung wurde mit Hilfe des Psychologie-Portals Psychomeda® gewonnen, auf dem der HSP-Test als kostenloser und anonymer Selbsttest angeboten wurde. Alle Besucher des Portals konnten ohne Registrierung an dem Test teilnehmen. Dabei wurden vor dem Test auch relevante demographische Daten erfasst. Zusätzlich wurden die Teilnehmer gefragt, ob sie vorhaben, den Test wahrheitsgemäß zu beantworten oder ihn „nur mal ausprobieren“ möchten. Direkt nach dem letzten Test-Item wurde das Testergebnis mit ausführlichen Erläuterungen angezeigt.

Im Jahr 2021 wurde der HSP-Test 87 447-mal auf dem Psychologie-Portal Psychomeda® durchgeführt. Nach schrittweisem Ausschluss von nicht verwertbaren Fällen verblieben 81 560 Fälle in der Stichprobe. Dieser Datensatz wurde nach dem Zufallsprinzip im Verhältnis 20 zu 80 aufgeteilt. Die erste Stichprobe (Optimierungsstichprobe,  $n = 16\,280$ ) wurde genutzt, um die Skalen faktoranalytisch zu bilden und zu optimieren. Die zweite Stichprobe (Validierungsstichprobe,  $n = 65\,280$ ) wurde genutzt, um die Skalen zu validieren und die psychometrischen Kennwerte zu berechnen.

### Beschreibung der Validierungsstichprobe

Die meisten Personen der Validierungsstichprobe ( $n = 65\,280$ ) waren weiblichen Geschlechts ( $n = 53\,430$ ), zwischen 20 und 30 Jahre alt ( $n = 21\,712$ ) und angestellt ( $n = 32\,685$ ). Für die Normierung wurde aus dieser Stichprobe durch das Quotenverfahren eine repräsentative Normstichprobe erzeugt. Die folgenden Abbildungen stellen die Verteilung der Validierungsstichprobe nach Alter und Tätigkeit dar.

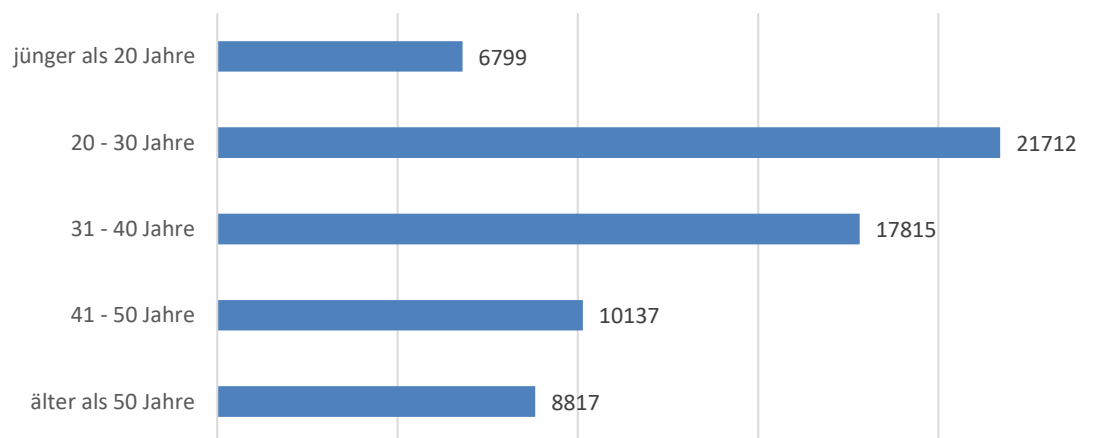
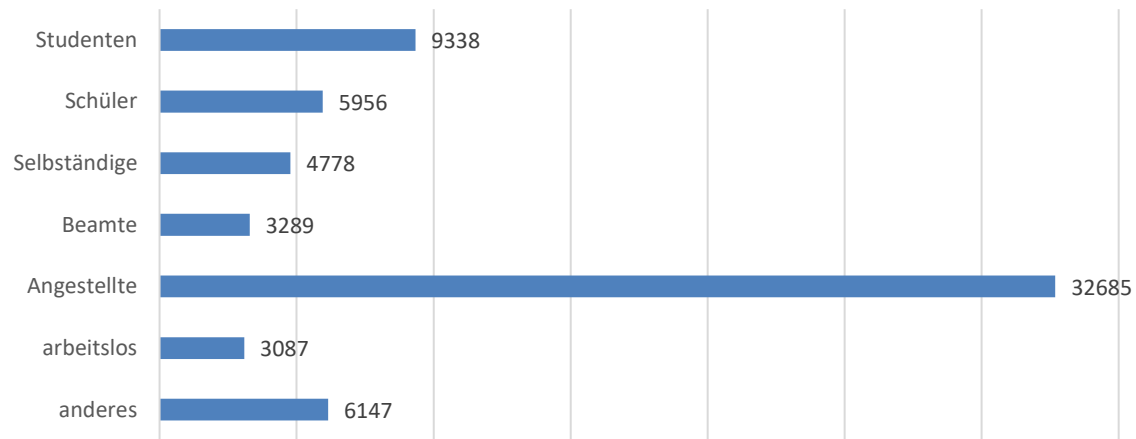


Abbildung 1: Verteilung der Validierungsstichprobe nach Alter



*Abbildung 2:* Verteilung der Validierungsstichprobe nach Tätigkeit

## 8. Item- und Skalenkennwerte

Im Folgenden werden die wichtigsten Item- und Skalenkennwerte für die Validierungsstichprobe ( $n = 65\,280$ ) dargestellt.

### Skala „Leichte Erregbarkeit“ (Ease of Excitation, EOE)

Die Skala *Leichte Erregbarkeit (EOE)* erreichte in der Validierungsstichprobe ( $n = 65\,280$ ) mit Cronbachs  $\alpha = .81$  einen sehr guten Wert für die Testgenauigkeit (Reliabilität). Alle Item-Trennschärfen bewegen sich deutlich über  $r_{it-i} = .40$ . Das Item mit der höchsten Trennschärfe  $r_{it-i} = .74$  lautet „Kleinigkeiten bringen mich sehr schnell aus der Ruhe.“ Die drei Items mit der höchsten Trennschärfe (hervorgehoben) bilden die Kurzform der Skala.

Tabelle 1. Itemkennwerte für die Skala „Leichte Erregbarkeit“ (Ease of Excitation, EOE)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
EOE1	Ich werde schnell nervös.	3.2	0.79	0.63
<b>EOE2</b>	<b>Kleinigkeiten bringen mich sehr schnell aus der Ruhe.</b>	<b>3.1</b>	<b>0.83</b>	<b>0.74</b>
EOE3	Schlechte Nachrichten beunruhigen mich sehr schnell.	3.3	0.75	0.61
<b>EOE4</b>	<b>Ich rege mich oft zu schnell auf.</b>	<b>3.2</b>	<b>0.86</b>	<b>0.64</b>
EOE5	Wenn mich etwas beunruhigt, kann ich oft an nichts anderes mehr denken.	3.5	0.65	0.56
<b>EOE6</b>	<b>Ich bin leicht erregbar.</b>	<b>3.1</b>	<b>0.80</b>	<b>0.65</b>
EOE7	Wenn ich aufgeregt bin, fällt es mir sehr schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren.	3.2	0.74	0.48
EOE8	Ich weine schnell.	3.0	0.95	0.42

### Skala „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST, Low Sensory Threshold)

Die Skala *Niedrige Wahrnehmungsschwelle* erzielte in der Validierungsstichprobe mit Cronbachs  $\alpha = .79$  ebenfalls einen sehr guten Wert für die Testgenauigkeit (Reliabilität). Das Item mit der höchsten Trennschärfe  $r_{it-i} = .70$  lautet „Es passiert häufig, dass ich der Erste bin, der etwas wahrnimmt, beispielsweise riecht oder hört.“ Die drei Items der Kurzform sind hervorgehoben.

**Tabelle 2.** Itemkennwerte für die Skala „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST, Low Sensory Threshold)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
<b>LST1</b>	<b>Es passiert häufig, dass ich der Erste bin, der etwas wahrnimmt, beispielsweise riecht oder hört.</b>	<b>3.1</b>	<b>0.81</b>	<b>0.70</b>
<b>LST2</b>	<b>Störende Geräusche (tiefes Brummen, hohes Pfeifen) nehme ich intensiver wahr als andere.</b>	<b>3.3</b>	<b>0.79</b>	<b>0.69</b>
<b>LST3</b>	<b>Ich rieche unangenehme Dinge deutlicher als andere.</b>	<b>3.0</b>	<b>0.89</b>	<b>0.66</b>
LST4	Ich habe äußerst empfindliche Geschmacksnerven.	2.8	0.82	0.56
LST5	Flackerndes Licht kann ich nur sehr schwer ertragen.	3.2	0.87	0.51
LST6	Ich nehme oft Kleinigkeiten wahr, die andere übersehen oder gar nicht erst bemerken.	3.4	0.66	0.38
LST7	Ich kann störende Geräusche oft nicht ausblenden.	3.3	0.78	0.52
LST8	Ich bin sehr lichtempfindlich.	2.9	0.88	0.48

### Skala „Hohe Empfindsamkeit“ (HSE, High Sensitivity)

Auch Die Skala *Hohe Empfindsamkeit* (HSE) erreicht wie die beiden anderen Skalen in der Validierungsstichprobe mit Cronbachs  $\alpha = .80$  einen sehr guten Wert für die Testgenauigkeit (Reliabilität). Alle Item-Trennschärfen bewegen sich deutlich über  $r_{it}=.30$ . Das Item mit der höchsten Trennschärfe  $r_{it}= .74$  lautet „Meine eigenen Gefühle nehme ich sehr genau wahr.“ Für die Auswertung ist zu beachten, dass das Item „Ich bin kein Mensch, der viel über sich selbst nachdenkt.“ negativ gepolt ist. Die drei Items mit der höchsten Trennschärfe (hervorgehoben) bilden wiederum die Kurzform der Skala.

**Tabelle 3. Itemkennwerte für die Skala Empfindsamkeit (HSE, High Sensitivity)**

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
<b>HSE1</b>	<b>Ich versuche immer genau zu wissen, was in mir vorgeht.</b>	<b>3.3</b>	<b>0.74</b>	<b>0.72</b>
<b>HSE2</b>	<b>Meine eigenen Gefühle nehme ich sehr genau wahr.</b>	<b>3.3</b>	<b>0.75</b>	<b>0.74</b>
<b>HSE3</b>	<b>Ich beschäftige mich sehr viel mit meinen eigenen Gefühlen und Gedanken.</b>	<b>3.5</b>	<b>0.71</b>	<b>0.72</b>
HSE4	Ich kenne meine Gefühle sehr genau.	3.1	0.82	0.64
HSE5	Ich verbringe täglich mehrere Stunden damit, meine Gefühle zu erforschen.	2.4	0.89	0.56
HSE6 (-)	Ich bin kein Mensch, der viel über sich selbst nachdenkt.	3.4	0.83	0.47
HSE7	Ich bin einfühlsamer als andere.	3.4	0.71	0.41
HSE8	Ich weiß immer sehr genau, warum ich mich für oder gegen eine Sache entscheide.	2.8	0.86	0.36



## 9. Reliabilität und Skalenkennwerte in der Übersicht

Tabelle 4 können die wichtigsten Skalenkennwerte in der Übersicht entnommen werden. Die Reliabilität aller drei Skalen ist als gut bis sehr gut anzusehen, die Reliabilität des Gesamt-Scores mit Cronbachs  $\alpha = .85$  als sehr gut.

**Tabelle 4. HSP-Skalen in der Übersicht**

Skala	Items	M	SD	Median	Min	Max	Cronbachs Alpha	S <sub>e</sub>
Leichte Erregbarkeit (EOE)	8	25.52	4.19	26	8	32	.81	1,83
Niedrige Wahrnehmungsschwelle (LST)	8	24.91	4.13	25	8	32	.79	1,89
Hohe Empfindsamkeit (SEN)	8	25.17	4.04	26	8	32	.80	1,81
Gesamtscore	24	75.59	9.05	76	24	96	.85	3,51

## 10. Validität

### Faktorielle Validität der HSP-Skalen

Zur Überprüfung der faktoriellen Validität wurde in der Validierungs- und Normierungsstichprobe eine konfirmatorische Faktorenanalyse (CFA) durchgeführt, bei der jedes Item genau einer Skala zugeordnet ist. Als Fitfunktion wurde aufgrund der vierstufigen Antwortmöglichkeiten WLSM verwendet. Das Modell erreichte auf Anhieb einen guten Fit (CFI = .92; RMSEA = .07; SRMR = .06). Die Faktorladungen für dieses Modell sind in Tabelle 5 dargestellt. Alle Items bis auf eine Ausnahme erreichten Faktorladungen von  $a_{jk} = .30$  und mehr. Insgesamt bestätigt die CFA die faktorielle Validität der drei HSP-Skalen.

.

**Tabelle 5. Faktorladungen die drei HSP-Skalen (striktes Modell)**

	EOE	LST	ASE
EOE1	0.600		
EOE2	0.706		
EOE3	0.628		
EOE4	0.564		
EOE5	0.630		
EOE6	0.612		
EOE7	0.524		
EOE8	0.469		
LST1		0.639	
LST2		0.662	
LST3		0.614	
LST4		0.569	
LST5		0.507	
LST6		0.444	
LST7		0.586	
LST8		0.493	
HSE1			0.698
HSE2			0.705
HSE3			0.761
HSE4			0.551
HSE5			0.619
HSE6			0.466
HSE7			0.494
HSE8			0.289

Anmerkungen: EOE: Leichte Erregbarkeit; LST: Niedrige Wahrnehmungsschwelle; HSE: Hohe Empfindsamkeit.

## Interskalen-Korrelation

Weitere Hinweise auf die Validität liefert die Interskalen-Korrelation. Wie der Tabelle 6 zu entnehmen ist, sind die drei HSP-Skalen lediglich moderat korreliert. Die höchste Korrelation ( $r = .36$ ) findet sich zwischen den Skalen „Leichte Erregbarkeit“ (EOE) und „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST). Auch diese moderaten Korrelationen sprechen für die Annahme von drei unterschiedlichen Faktoren, die der Hochsensibilität zugrunde liegen. Alle drei Skalen sind erwartungskonform hochgradig mit dem Gesamtscore korreliert.

**Tabelle 6. Interskalen-Korrelation**

	EOE	LST	HSE	Gesamtscore
EOE	1			
LST	.36	1		
HSE	.26	.29	1	
Gesamtscore	.74	.75	.70	1

*Anmerkung:* Alle Korrelation sind hoch signifikant. EOE: Leichte Erregbarkeit; LST: Niedrige Wahrnehmungsschwelle; HSE: Hohe Empfindsamkeit.

## Kriteriumsbezogene Validität

Zur Überprüfung der kriteriumsbezogenen Validität wurden zusätzlich zwei Indikatoren für Hochsensibilität abgefragt, darunter Erfahrungen aus der Kindheit:

- Andere Menschen haben mich schon in der Kindheit als sensibel oder empfindsam bezeichnet.
- Ich war schon als Kind sehr empfindsam.

Da es sich nach Aron bei Hochsensibilität um eine Veranlagung handelt, sollten sich signifikante Korrelationen mit diesen Indikatoren finden. Diese konnten in der vorliegenden Validierungsstichprobe bestätigt werden. So korrelierten alle Skalen signifikant mit dem Kriterium Kindheitserfahrungen (EOE:  $r = .33$ ; LST:  $r = .32$ ; HSE:  $r = .37$ ). Die höchste Korrelation wies der Gesamtscore auf mit  $r = .46$ .

Ein weiteres verhaltensnahes Kriterium ist das ausgeprägte Bedürfnis nach Ruhe bei hochsensiblen Menschen, wenn sie etwas lernen oder sich entspannen möchten. Auch dieses Kriterium wurde mit zwei verhaltensbezogenen Items erfasst:

- Wenn ich etwas lernen will, dann brauche ich dafür sehr viel Ruhe.

- Zum Entspannen bevorzuge ich Situationen, in denen ich mich ganz in Ruhe mit einer Sache beschäftigen kann.

Auch für dieses Kriterium fanden sich die erwarteten signifikanten Korrelationen mit den HSP-Skalen (EOE:  $r = .27$ ; LST:  $r = .30$ ; HSE:  $r = .25$ ). Die höchste Korrelation zeigte sich wiederum mit dem Gesamtscore mit  $r = .37$ .

## Zusammenhang mit Geschlecht und Alter

Für alle Skalen zeigten sich erwartungsgemäße Geschlechtsunterschiede (Tabelle 7). Besonders bedeutsam sind diese für die Skala „Leichte Erregbarkeit“ (EOE) und den Gesamt-Score.

**Tabelle 7. Geschlechtsunterschiede**

	Frauen	Männer	t-Wert	Cohens d
EOE	25.97	23.48	-54**	0.61
LST	25.26	23.33	-44**	0.47
HSE	25.39	24.15	-28**	0.31
Gesamt-Score	76.62	70.95	-56**	0.64

Anmerkung: EOE: Leichte Erregbarkeit; LST: Niedrige Wahrnehmungsschwelle;  
HSE: Hohe Empfindsamkeit; \*\*)  $p < .01$

Anders als das Geschlecht hat das Alter zwar einen signifikanten aber keinen bedeutsamen Einfluss auf die drei HSP-Skalen (Tabelle 8). In der Tendenz ist insbesondere die Erregbarkeit bei jüngeren Personen ausgeprägter.

**Tabelle 8. Altersunterschiede (Varianzanalyse mit Skalenwerten als AV)**

	Jünger als 20 Jahre	20 bis 30 Jahre	31 bis 40 Jahre	41 bis 50 Jahre	älter als 50 Jahre	Eta2
EOE	26.15	25.88	25.44	25.11	24.77	0.01
LST	24.28	24.40	25.00	25.57	25.67	0.01
HSE	24.91	25.59	25.11	24.99	24.66	0.00
Gesamt-Score	75.34	75.87	75.55	75.67	75.10	0.00

Anmerkung: EOE: Leichte Erregbarkeit; LST: Niedrige Wahrnehmungsschwelle;  
HSE: Hohe Empfindsamkeit; \*\*)  $p < .01$

## 11. Skalenkennwerte der Kurzform

Aus den 24 Items des HSP-Tests wurde eine Kurzform mit 9 Items gebildet, die insbesondere für Forschungszwecke und schnelle Screenings eingesetzt werden kann. Dabei wurden für die Kurzform pro Skala die drei Items mit der höchsten Trennschärfe ausgewählt.

Auch die Skalen der Kurzform erzielten gute bis sehr gute Kennwerte für die Reliabilität (Tabelle 9). Auffallend ist, dass die Reliabilität des Gesamt-Scores für die Kurzform unter der Reliabilität der Einzelskalen liegt, was darauf zurückzuführen ist, dass es sich um ein dreifaktorielles und damit heterogenes Konstrukt handelt. Dennoch ist die Reliabilität des Gesamt-Scores immer noch als gut anzusehen und somit kann auch der Gesamt-Score der Kurzform zur Interpretation und zur Messung der Hochsensibilität herangezogen werden.

**Tabelle 9. Reliabilität der HSP-Skalen (Kurzform) in der Übersicht**

Skala	Items	M	SD	Median	Min	Max	Cronbachs Alpha	S <sub>e</sub>
Leichte Erregbarkeit (EOE)	3	9.40	2.12	9	3	12	.81	0,92
Niedrige Wahrnehmungsschwelle (LST)	3	9.37	2.02	10	3	12	.74	1,03
Hohe Empfindsamkeit (HSE)	3	10.07	1.82	10	3	12	.77	0,87
Gesamtscore	9	28.84	4.05	29	9	36	.73	2,10

Auch die Skalen der Kurzform sind untereinander nur moderat korreliert (Tabelle 10). Wie bei der Langform findet sich die höchste Korrelation  $r = .23$  zwischen den Skalen „Leichte Erregbarkeit“ (EOE) und „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST).

**Tabelle 10. Interskalen-Korrelation**

	EOE	LST	HSE	Gesamtscore
EOE	1			
LST	.23	1		
HSE	.15	.19	1	
Gesamtscore	.71	.70	.62	1

*Anmerkung:* Alle Korrelation sind hoch signifikant. EOE: Leichte Erregbarkeit; LST: Niedrige Wahrnehmungsschwelle; HSE: Hohe Empfindsamkeit.

Auch mit den beiden Kriterien Kindheitserfahrungen ( $r = .37$ ) und Bedürfnis nach Ruhe ( $r = .31$ ) zeigen sich vergleichbare Korrelationen wie bei der Langform.

## 12. Zusammenfassung

Der vorliegende HSP-Test erfasst mit drei Skalen die der Hochsensibilität zugrundeliegenden Faktoren „Leichte Erregbarkeit“ (EOE), „Niedrige Wahrnehmungsschwelle“ (LST) und „Hohe Empfindsamkeit“ (HSE). Die Reliabilität der Skalen bewegt sich zwischen .79 und .85 und ist als gut bis sehr gut anzusehen. Die faktorielle Validität konnte mit Hilfe einer konfirmatorischen Faktorenanalyse bestätigt werden. Zudem fanden sich die erwarteten Zusammenhänge mit verhaltensbezogenen Kriterien und Kindheitserfahrungen.

Der HSP Test für Hochsensibilität liegt als Lang- und Kurzform vor, die ebenfalls gute bis sehr gute Kennwerte für Reliabilität und Validität erzielte. Die Kurzform eignet sich insbesondere für den Einsatz im Rahmen von Forschungsstudien und Screenings.

Der HSP-Test kann für nichtkommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke kostenlos und einer CC-Lizenz (by-nc-nd) genutzt werden. Alle Testunterlagen sowie weitere Informationen finden sich unter der Webseite des Autors: [www.drsatow.de](http://www.drsatow.de)

## Literatur

Aron, E. N. (2011). *Psychotherapy and the highly sensitive person: Improving outcomes for that minority of people who are the majority of clients*. Routledge.

Aron, E. N. (2012). *The Power of (Shyness)' and High Sensitivity*. Psychology Today.

Aron, E. N. (2013). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Kensington Publishing Corp..

Ershova, R., Tarnow, E., Wong, J. (2018). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity. *Electronic Journal of General Medicine*, 5(6). <https://doi.org/10.29333/ejgm/100634>

## HSP-Test für Hochsensibilität (Deutsch, Langform)

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Geschlecht: männlichen O weiblich O  
anderes O

Testdatum: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

### Anleitung:

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Es passiert häufig, dass ich der Erste bin, der etwas wahrnimmt, beispielsweise riecht oder hört.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich bin sehr lichtempfindlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kleinigkeiten bringen mich sehr schnell aus der Ruhe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Flackerndes Licht kann ich nur sehr schwer ertragen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich rege mich oft zu schnell auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich versuche immer genau zu wissen, was in mir vorgeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich werde schnell nervös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Störende Geräusche (tiefes Brummen, hohes Pfeifen) nehme ich intensiver wahr als andere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich weine schnell.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich beschäftige mich sehr viel mit meinen eigenen Gefühlen und Gedanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich nehme oft Kleinigkeiten wahr, die andere übersehen oder gar nicht erst bemerken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
12. Ich weiß immer sehr genau, warum ich mich für oder gegen eine Sache entscheide.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Schlechte Nachrichten beunruhigen mich sehr schnell.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich kenne meine Gefühle sehr genau.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ich bin einfühlsamer als andere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ich bin leicht erregbar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ich habe äußerst empfindliche Geschmacksnerven.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ich bin kein Mensch, der viel über sich selbst nachdenkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ich verbringe täglich mehrere Stunden damit, meine Gefühle zu erforschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Meine eigenen Gefühle nehme ich sehr genau wahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Wenn mich etwas beunruhigt, kann ich oft an nichts anderes mehr denken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Ich kann störende Geräusche oft nicht ausblenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Ich rieche unangenehme Dinge deutlicher als andere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Wenn ich aufgeregt bin, fällt es mir sehr schwer, mich auf eine Sache zu konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSP-Test für Hochsensibilität (Deutsch, Kurzform)

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Geschlecht: männlichen O weiblich O  
anderes O

Testdatum: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

### Anleitung:

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Es passiert häufig, dass ich der Erste bin, der etwas wahrnimmt, beispielsweise riecht oder hört.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich rege mich oft zu schnell auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Meine eigenen Gefühle nehme ich sehr genau wahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich rieche unangenehme Dinge deutlicher als andere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kleinigkeiten bringen mich sehr schnell aus der Ruhe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich beschäftige mich sehr viel mit meinen eigenen Gefühlen und Gedanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich versuche immer genau zu wissen, was in mir vorgeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich bin leicht erregbar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Störende Geräusche (tiefes Brummen, hohes Pfeifen) nehme ich intensiver wahr als andere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSP-Test for Highly Sensitive Persons (English, long form)

First name: \_\_\_\_\_

Last name: \_\_\_\_\_

Day of birth: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Sex:    male    ☐                      female ☐

                 other    ☐

Date:    \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_

### Instruction:

To what extent do the following statements apply to you? Answer as open and honest as possible. There are no wrong or right answers. Be careful not to skip a statement.

	Does not apply at all	rather does not apply	rather applies	applies exactly
1. It often happens that I am the first to notice something, for example smell or hear something.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. I am very sensitive to light.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Little things can get me upset very quickly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I find it very difficult to endure flickering light.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. I often get upset too quickly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I always try to know exactly what is going on in me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. I get nervous easily.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. I perceive disturbing noises (deep hum, high whistling) more intensely than others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. I cry quickly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. I deal a lot with my own feelings and thoughts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. I often notice little things that others overlook or don't even notice.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Does not apply at all	rather does not apply	rather applies	applies exactly
12. I always know exactly why I decide for or against something.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Bad news worries me very quickly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. I know my feelings very well.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. I am more sensitive than others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. I am easily excitable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. I have extremely sensitive taste buds.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. I am not a person who thinks a lot about myself.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. I spend several hours a day exploring my feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. I am very aware of my own feelings.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. When something worries me, I often cannot think of anything else.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. I often cannot block out disturbing noises.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. I smell unpleasant things more clearly than others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. When I'm excited, I find it very difficult to focus on one thing.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSP-Test for Highly Sensitive Persons (English, short form)

First name: \_\_\_\_\_

Last name: \_\_\_\_\_

Day of birth: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Sex:    male    ☐                      female ☐

                 other    ☐

Date:    \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

City: \_\_\_\_\_

### Instruction:

To what extent do the following statements apply to you? Answer as open and honest as possible. There are no wrong or right answers. Be careful not to skip a statement.

	Does not apply at all	rather does not	rather applies	applies exactly
1. It often happens that I am the first to notice something, for example smell or hear something.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. I often get upset too quickly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. I know my feelings very well.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I smell unpleasant things more clearly than others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Little things can get me upset very quickly.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I deal a lot with my own feelings and thoughts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. I always try to know exactly what is going on in me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. I am easily excitable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. I perceive disturbing noises (deep hum, high whistling) more intensely than others.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSP-test para personas muy sensibles (español, forma larga)

nombre: \_\_\_\_\_

apellido: \_\_\_\_\_

fecha de nacimiento: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

género:        hombre O        mujer O  
                      otro O

fecha: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

lugar: \_\_\_\_\_

### Instrucción:

¿En qué medida se aplican a usted las siguientes declaraciones? Responda de la manera más abierta y honesta posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. Asegúrese de no omitir ninguna declaración.

	ni siquiera se aplica	más bien no se aplica	más bien se aplica	se aplica exactamente
1. A menudo sucede que soy el primero en notar algo, por ejemplo, oler o escuchar algo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Soy muy sensible a la luz.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Las pequeñas cosas pueden alterarme muy rápidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Me resulta muy difícil soportar la luz parpadeante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. A menudo me enojo demasiado rápido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Siempre trato de saber exactamente qué está pasando en mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Me pongo nervioso con facilidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Percibo ruidos molestos (zumbidos profundos, silbidos agudos) con más intensidad que otros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Lloro rápido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Me ocupo mucho de mis propios sentimientos y pensamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. A menudo noto pequeñas cosas que otros pasan por alto o ni siquiera notan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	ni siquiera se aplica	más bien no se aplica	más bien se aplica	se aplica exactamente
12. Siempre sé exactamente por qué me decido a favor o en contra de algo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Las malas noticias me preocupan muy rápidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Conozco muy bien mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Soy más sensible que los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Soy fácilmente excitable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Tengo papilas gustativas extremadamente sensibles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. No soy una persona que piense mucho en mí mismo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Paso varias horas al día explorando mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Soy muy consciente de mis propios sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando algo me preocupa, a menudo no puedo pensar en otra cosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. A menudo no puedo bloquear los ruidos molestos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Huelo las cosas desagradables con más claridad que otras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Cuando estoy emocionado, me resulta muy difícil concentrarme en una cosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSP-test para personas muy sensibles (español, forma corta)

nombre: \_\_\_\_\_

apellido: \_\_\_\_\_

fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

*género:*            hombre O            mujer O

                         otro O

fecha: \_\_\_\_\_

*lugar:* \_\_\_\_\_

**Instrucción:**

¿En qué medida se aplican a usted las siguientes declaraciones? Responda de la manera más abierta y honesta posible. No hay respuestas correctas o incorrectas. Asegúrese de no omitir ninguna declaración.

	ni siquiera se aplica	más bien no se aplica	más bien se aplica	se aplica exactamente
1. A menudo sucede que soy el primero en notar algo, por ejemplo, oler o escuchar algo.	0	0	0	0
2. A menudo me enoja demasiado rápido.	0	0	0	0
3. Conozco muy bien mis sentimientos.	0	0	0	0
4. Huelo las cosas desagradables con más claridad que otras.	0	0	0	0
5. Las pequeñas cosas pueden alterarme muy rápidamente.	0	0	0	0
6. Me ocupo mucho de mis propios sentimientos y pensamientos.	0	0	0	0
7. Siempre trato de saber exactamente qué está pasando en mí.	0	0	0	0
8. Soy fácilmente excitable.	0	0	0	0
9. Percibo ruidos molestos (zumbidos profundos, silbidos agudos) con más intensidad que otros.	0	0	0	0



## HSP-test per persone altamente sensibili (italiano, forma lunga)

Nome di battesimo: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Genere:            maschio ☐            femmina ☐  
    altro        ☐

Data del test: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Posto: \_\_\_\_\_

### Istruzioni:

In che misura le seguenti affermazioni si applicano a te? Rispondi nel modo più aperto e onesto possibile. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Fare attenzione a non tralasciare alcuna dichiarazione.

	fortemente in disaccordo	piuttosto non si applica	piuttosto si applica	si applica esattamente
1. Capita spesso di essere il primo a notare qualcosa, ad esempio annusare o sentire qualcosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sono molto sensibile alla luce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Le piccole cose possono farmi arrabbiare molto rapidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Trovo molto difficile sopportare la luce tremolante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Spesso mi arrabbio troppo in fretta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Cerco sempre di sapere esattamente cosa sta succedendo in me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Mi innervosisco facilmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Percepisco i rumori molesti (ronzio profondo, fischi acuti) più intensamente degli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Piango in fretta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Mi occupo molto dei miei sentimenti e pensieri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Noto spesso piccole cose che gli altri trascurano o nemmeno notano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	fortemente in disaccordo	piuttosto non si	piuttosto si applica	si applica esattamente
12. So sempre esattamente perché decido a favore o contro qualcosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Le cattive notizie mi preoccupano molto rapidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Conosco molto bene i miei sentimenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Sono più sensibile degli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Sono facilmente eccitabile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ho le papille gustative estremamente sensibili.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Non sono una persona che pensa molto a me stessa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Passo diverse ore al giorno ad esplorare i miei sentimenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Sono molto consapevole dei miei sentimenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Quando qualcosa mi preoccupa, spesso non riesco a pensare ad altro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Spesso non riesco a bloccare i rumori molesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Sento odore di cose spiacevoli più chiaramente di altre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Quando sono eccitato, trovo molto difficile concentrarmi su una cosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSP-test per persone altamente sensibili (italiano, corto forma)

Nome di battesimo: \_\_\_\_\_

Cognome: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Genere:        maschio ☐        femmina ☐  
                       altro        ☐

Data del test: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Posto: \_\_\_\_\_

### Istruzioni:

In che misura le seguenti affermazioni si applicano a te? Rispondi nel modo più aperto e onesto possibile. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Fare attenzione a non tralasciare alcuna dichiarazione.

	fortemente in disaccordo	piuttosto non si applica	piuttosto si applica	si applica esattamente
1. Capita spesso di essere il primo a notare qualcosa, ad esempio annusare o sentire qualcosa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Spesso mi arrabbio troppo in fretta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Conosco molto bene i miei sentimenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sento odore di cose spiacevoli più chiaramente di altre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Le piccole cose possono farmi arrabbiare molto rapidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mi occupo molto dei miei sentimenti e pensieri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Cerco sempre di sapere esattamente cosa sta succedendo in me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sono facilmente eccitabile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Percepisco i rumori molesti (ronzio profondo, fischi acuti) più intensamente degli altri.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSP-test pour les personnes très sensibles (français, forme longue)

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom de famille : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Sexe : homme ☐ femme ☐diverse ☐

Date : \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

**Instruction :**

Dans quelle mesure les déclarations suivantes s'appliquent-elles à vous ? Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Veillez à ne pas omettre de déclarations.

	Pas du tout d'accord	Ne s'applique	S'applique plutôt	S'applique exactement
1. Il arrive souvent que je sois le premier à remarquer quelque chose, par exemple sentir ou entendre quelque chose.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je suis très sensible à la lumière.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. De petites choses peuvent m'énervier très rapidement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je trouve qu'il est très difficile de supporter la lumière vacillante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je m'énervie souvent trop vite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. J'essaie toujours de savoir exactement ce qui se passe en moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je deviens facilement nerveux.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je perçois les bruits dérangeants (bourdonnement profond, sifflement aigu) plus intensément que les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je pleure vite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je fais souvent face à mes propres sentiments et pensées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je remarque souvent de petites choses que les autres négligent ou ne remarquent même pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Pas du tout d'accord	Ne s'applique	S'applique plutôt	S'applique exactement
12. Je sais toujours exactement pourquoi je décide pour ou contre quelque chose.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Les mauvaises nouvelles m'inquiètent très vite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je connais très bien mes sentiments.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Je suis plus sensible que les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Je suis facilement excitable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. J'ai des papilles gustatives extrêmement sensibles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je ne suis pas une personne qui pense beaucoup à moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Je passe plusieurs heures par jour à explorer mes sentiments.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je suis très conscient de mes propres sentiments.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Quand quelque chose m'inquiète, je ne peux souvent pas penser à autre chose.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Souvent, je ne parviens pas à bloquer les bruits dérangeants.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Je sens les choses désagréables plus clairement que les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Quand je suis excité, j'ai du mal à me concentrer sur une chose.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## HSP-test pour les personnes très sensibles (français, forme courte)

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom de famille : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Sexe : homme ☐ femme ☐

diverse ☐

Date : \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

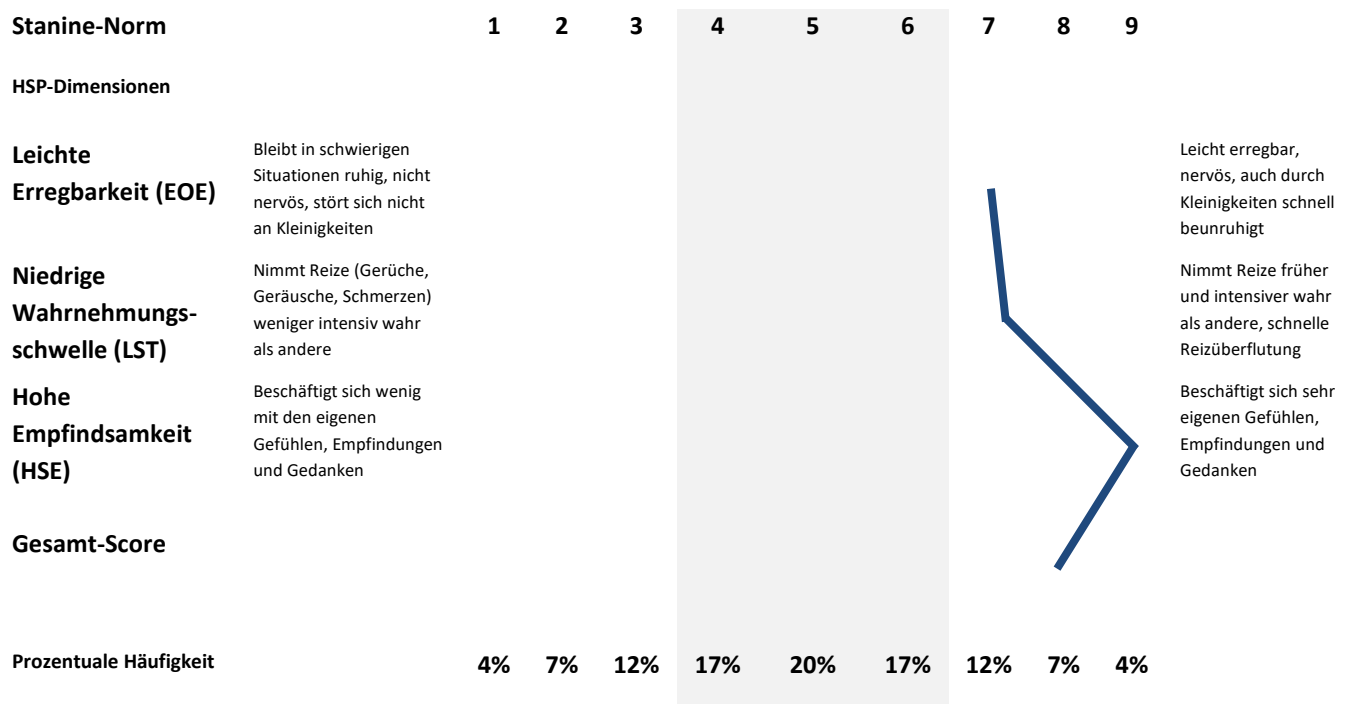
### Instruction :

Dans quelle mesure les déclarations suivantes s'appliquent-elles à vous ? Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Veillez à ne pas omettre de déclarations.

	Pas du tout d'accord	Ne s'applique pas plutôt	S'applique plutôt	S'applique exactement
1. Il arrive souvent que je sois le premier à remarquer quelque chose, par exemple sentir ou entendre quelque chose. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je m'énerve souvent trop vite. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je connais très bien mes sentiments. (14).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je sens les choses désagréables plus clairement que les autres. (23)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. De petites choses peuvent m'énerver très rapidement. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je fais souvent face à mes propres sentiments et pensées. (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'essaie toujours de savoir exactement ce qui se passe en moi. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je suis facilement excitable. (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je perçois les bruits dérangeants (bourdonnement profond, sifflement aigu) plus intensément que les autres. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Beispielprofil A: Hochsensible Person mit ausgeprägter Empfindsamkeit

Die Person weist auf allen HSP-Skalen hohe Werte auf, insbesondere jedoch auf der Skala „Hohe Empfindsamkeit“ (HSE). Die Person beschäftigt sich sehr viel mit den eigenen Gefühlen, Empfindungen und Gedanken und verstärkt dadurch die Effekte der niedrigen Wahrnehmungsschwelle und der leichten Erregbarkeit.



## Beispielprofil B: Hochsensible Person mit ausgeprägter Erregbarkeit

Die Person weist auf allen HSP-Skalen hohe Werte auf, insbesondere jedoch auf der Skala „Leichte Erregbarkeit“ (EOE). Bei diesen Personen können Entspannungstechniken erfolgreich eingesetzt werden.

