



Sensibilität, Sensitivität, Wahrnehmung

Ein Fragebogen für das Gespür in Dir.



waldsein
im moment, gesund, bei sich

df@waldsein.com

[+41 52 654 08 08](tel:+41526540808)

Uhwiesen, 30.08.2021

Einführung

Durch die Beantwortung der folgenden Fragen erhältst Du keine Punktzahl, denn Deine sensible Seite will sich weder einstufen noch messen lassen. Sie lässt sich spüren und erkennen und in jeder Situation und in jeder der gegebenen Antwort versteckt sich die Erkenntnis über die eigene Fähigkeit der sensiblen und sensitiven Wahrnehmung. Wo geht Deine Einschätzung über die Wirklichkeit hinaus und wo fehlt Dir noch eine Bestätigung? Ich lade Dich herzlich dazu ein, die Fragen und Antworten durchzugehen und danach Dich selbst zu reflektieren. Was sagt es Dir und was kann daraus entstehen? Mehr brauchst Du nicht und falls doch, stehen Dir Literatur, Netzwerke und Coaches zur Verfügung, um Dir mehr Wissen und Wegweiser für Deine Superkraft zu liefern. Ich wünsche Dir viel Selbst-Erkenntnis und lichte Momente.

Deine Antworten

1.

Ich höre besonders hohe Töne (Bsp. Fledermäuse oder Katzenschreck).

- Ja, das ist erst der Anfang
- kann ich bestätigen
- ab und zu
- Nicht wirklich
- Nein.

Reflektion: _____

2.

Ich kann enorm viel in meinem Blickfeld erfassen.

- Ich könnte ein detailgetreues Bild aus meinem Kopf malen
- Ich sehe sehr viel und kann darum auch sehr gut einschätzen
- Nur, wenn ich mich konzentriere.
- Das habe ich mir noch nie vor Augen geführt.
- Ich habe stets einen Fixpunkt, einen Nordstern

Reflektion: _____

3.

Ich weiss eigentlich schon, was die Leute für Probleme oder Themen haben, bevor ich sie überhaupt begrüsse.

- Ja, und ich frage auch danach
- Ja, aber ich halte es versteckt.
- Ich habe da so ein Gefühl, aber sicher bin ich mir nicht.
- Nicht wirklich
- So etwas gibt es nicht.

Reflektion: _____

4.

Bei kleineren Anlässen kann ich ziemlich jedem gleichzeitig im Raum zuhören.

- Ja, das ist so ausgeprägt, dass ich mir Umfragebögen sparen kann.
- Ja, das ist mir aber meist zu viel.
- Ich meide Veranstaltungen.
- Ich konzentriere mich auf mein Gegenüber.
- Nein.

Reflektion: _____

5.

Ich kann riechen, was jemand gestern gegessen hat oder gar, ob jemand empfänglich ist.

- Ja, und ich frage auch meist danach.
- Ich bin mir nicht sicher.
- Das könnte sein.
- Nein.
- Das ist nicht möglich.

Reflektion: _____

6.

Ich spüre den Schmerz oder das Leid von Leuten, auch wenn sie nur an mir vorbeilaufen.

- Ja, mich trifft es und ich sehe gar ihre Situation bildlich vor Augen
- Für einem Moment sticht es mich, geht dann aber vorüber.
- Ab und zu habe ich so ein Gefühl.
- Nein.
- Dafür bin ich zu robust.

Reflektion: _____

7.

Ich habe das Gefühl, dass gewisse Wellen oder Frequenzen einen Einfluss auf mich haben.

- Ich bekomme Kopfschmerzen, wenn ich zu lange Zeit unter Stromleitungen sitze
- Irgendwie habe ich das Gefühl, dass das WLAN oder gewisse Frequenzen mich stören
- Ich habe meinen eigenen Radio im Kopf
- Ich denke nicht, dass irgendetwas da draussen mich beeinflussen kann.
- Das könnte sein. Da ich aber nichts gross merke, ist der Einfluss viel zu gering.

Reflektion: _____

8.

Wie sieht es mit Allergien aus?

- Ich bin praktisch auf alles allergisch, was es gibt.
- Ich habe gewisse Allergien und Unverträglichkeiten
- Ich spüre, wie sich durch etwas, das an mich herankommt/was ich esse, etwas in mir verändert.
- Mir kann nichts etwas anhaben.
- Etwas Heuschnupfen, und das war es dann auch.

Reflektion: _____

9.

Ich höre besonders hohe Töne (Bsp. Fledermäuse oder Katzenschreck).

- Ja, das ist erst der Anfang
- kann ich bestätigen
- ab und zu
- Nicht wirklich
- Nein.

Reflektion: _____

10.

Wenn eine Gruppe lacht, steckt sie mich richtig an mit ihrer Fröhlichkeit.

- Absolut. Da freue ich mich derart mit, dass es fast schon auffällig ist.
- Da beginne ich auch zu schmunzeln.
- Meine Stimmung hebt sich dann automatisch, wenn andere lachen.
- Bei mir bewegt sich nicht viel.
- Ich bin eisern.

Reflektion: _____

11.

Ich besitze ein ausgeprägtes und äussert feines Einfühlungsvermögen.

- Ja, damit kann ich den Menschen und Tieren besser helfen.
- Ja. Damit fällt mir die Kommunikation einiges leichter.
- Das stimmt, jedoch lasse ich die Leute damit lieber in Ruhe.
- Eher nicht.
- Weiss ich nicht.

Reflektion: _____

12.

Ich bin sehr aufnahmefähig.

- Ich bin ein Schwamm mit Datacenter im Hintergrund
- Man hat mich schon wandelndes Protokoll genannt oder als eines genutzt.
- Ich bin eher ein Stausee, der alles kontrolliert verarbeitet, wenn die Zeit da ist.
- Mir ist es schon mal zu viel Info.
- Ich verpasse auch mal etwas oder muss nachfragen
- An mir kann auch einiges unbemerkt vorbeiflatern.

Reflektion: _____

13.

Die Verarbeitung von vielen Information gleichzeitig fällt mir leicht.

- Ja, ich bin analytisch hochbegabt.
- Ich kann auch mal viel in mich hineinfressen.
- Ich konzentriere mich nur auf wichtige Informationen
- Ich bin gelassen und lasse auch mal etwas ungehört sein.
- Die vielen Informationen erzeugen Stress und Hektik in mir.

Reflektion: _____

14.

Ich habe das Gefühl, dass ich kranke Leute erkenne (am Geruch, am Aussehen, etc.)

- Ja. Ich habe schon Ferndiagnosen gestellt, die von Ärzten bestätigt wurden.
- Das Gefühl hatte ich schon oft, jedoch habe ich nie nach einer Bestätigung dieser Wahrnehmung gesucht.
- Ich sehe den Leuten viel an, bin mir aber meist nicht sicher, was es sein könnte.
- Ohne ärztliche Untersuchung kann keine Krankheit erkannt werden.
- Da schaue ich lieber weg.
- Mir fällt das nicht auf.

Reflektion: _____

15.

Im Dunkeln kann ich mich problemlos mit meinen anderen Sinnen zurechtfinden.

- Ja. Ich baue mir einfach einen Raum aus Klängen und Düften.
- Ich brauche Angewöhnungszeit.
- Ich bekomme Angst in der Dunkelheit.
- Ich habe immer eine Taschenlampe dabei.
- Lass mich erst einmal den Lichtschalter suchen.

Reflektion: _____

16.

Man hat mir schon nachgesagt, ich könne Gedanken lesen.

- Als ich das tat, sahen mich die Leute immer erschrocken und fassungslos an.
- Sie müssen mir nicht viel preisgeben, vieles ist mir bereits bekannt.
- Ich kann nur ahnen, was sie denken.
- Gestik, Mimik und Proxemik kann ich sehr gut lesen und interpretieren.
- Nein, ich setze auf die Macht der Worte.

Reflektion: _____

17.

Wenn jemand mit mir spricht, habe ich das Gefühl, seine/ihre Bilder zu empfangen.

- Es ist so, als wäre ich bei der Erzählung dabei.
- Ich denke, dass es in mir bekannte Bilder hervorruft.
- Bei engen Freunden oder in der Familie ist das schon passiert.
- Ab und zu kann ich etwas hinausinterpretieren, was nicht gesagt wurde.
- Dafür bin ich blind, aber...
- Nicht wirklich.

Reflektion: _____

18.

Mein Gefühl gibt mir immer recht.

- Ich verlasse mich darauf und werde dafür belohnt.
- Ich höre meistens darauf und ärgere mich, wenn ich es nicht getan habe.
- Ich überlege erst, bevor ich handle.
- Gefühle können auch verwirren.
- Nur bedingt.

Reflektion: _____

19.

Ich handle intuitiv und bin so erfolgreich.

- Ich bewege mich richtig im Fluss. Ich habe das Gefühl, als geschehe vieles einfach von selbst.
- Ich höre in mich hinein und entscheide dann.
- Ich lasse mich ab und zu darauf ein.
- Da war doch noch was.
- Ich stütze mich auf wissenschaftliche Fakten
- Gut überlegt ist die halbe Miete.

Reflektion: _____

20.

Ich bin anders als die meisten.

- Ich habe das schon früh gespürt und wurde auch etwas Besonderes genannt und unterstützt.
- Ja, ich war/bin ein/e Aussenseiter/in
- Ich lebe in meiner eigenen Welt. Da gefällt es mir.
- Ich gehöre zu den Durchschnittsmenschen und fühle mich ganz wohl.
- Jede/Jeder ist besonders, da gibt es keine Ausnahmen.

Reflektion: _____

21.

Wenn gewaltvolle Stimmung herrscht, suche ich das weite.

- Ja, das macht mich traurig.
- Ich habe auch enorme Angst vor Naturgewalten.
- Ich spüre die Spannung in der Luft und bin meist vorher schon weg oder in Sicherheit.
- Ich versuche dann, zu Schlichten, bevor Streit entsteht.
- Ich bin ein Kämpfer/eine Kämpferin und lasse mich nicht unterkriegen.
- Gewalt lasse ich nicht an mich heran. Soll sie walten.

Reflektion: _____

22.

Wenn vor meinen Augen unrecht geschieht, leide ich mit.

- Das fängt schon bei Filmen an und hört bei Schicksalen auf.
- Ich versetze mich förmlich in die Person hinein, die Leiden muss und wünsche ihr mehr Freude.
- Ich nehme es wahr und greife ein.
- Das ist nicht mein Thema.
- So ist die Natur.

Reflektion: _____

23.

Ich verschliesse mich und flüchte, um einmal Ruhe für mich zu haben.

- Ich muss mich in einen schalldichten Raum einschliessen, um Reize auszusperren.
- Die Momente in der Natur geben mir das, was ich brauche.
- Ich finde die Ruhe in mir selbst.
- Nur, wenn es mir zu viel wird.
- Ich brauche meine Pausen, wie jeder andere Mensch auch.
- Es gibt Zeiten, die will ich am Liebsten in einer Blase voller nichts verbringen. Ich nenne das Ferien.

Reflektion: _____

24.

Zu Tieren habe ich einen guten Draht.

- Sie verstehen mich und ich verstehe sie.
- Tiere sind ehrlich und sensibel. Da haben wir schon etwas gemeinsam.
- Mit Tieren muss man etwas machen, reden können die nicht.
- Die Tiere spiegeln mir mein Innerstes.
- Tiere spüren immer, wie es mir geht.
- Wir reden alle die gleiche Sprache, ohne Worte.

Reflektion: _____

25.

Ich bin leicht zu erschrecken.

- Ja, deswegen falle ich aber nicht aus allen Wolken oder komme vom Thema ab.
- Ja, ich bin ein kreischendes Etwas.
- Nein, ich weiss, was auf mich zukommt.
- Es ist praktisch unmöglich, mich zu überraschen. Dafür braucht es Ninja-ähnliche Fähigkeiten.
- Nein. Ich bin ein Fels.

Reflektion: _____

26.

Gefühle und Geschichten können mich richtig überwältigen.

- Ja, das schwingt noch Tage, wenn nicht wochenlang in mir mit.
- Ich nehme intensiv war, kann aber trennen zwischen fremden und eigenen Gefühlen.
- Ich weiss, was es in mir für Trigger trifft oder welche Gefühle von mir hochkommen.
- Ja, ich lasse mich gerne treiben und mitreissen
- Ich bin ein Eis mit Stil.

Reflektion: _____

27.

Wie viel darf es sein?

- Ich mag die leisen Töne, das gedämmte Licht, sanfte Düfte und zarte Berührungen.
- Ich brauche laute Musik, grellen Sonnenschein, intensive Düfte und einen festen Händedruck.
- Da bin ich ausgewogen. Etwas von allem trifft es am besten.
- Das kommt ganz auf meine Stimmung an.

Reflektion: _____

28.

Geht mein Geschmacksinn zuweilen auf Reisen?

- Ich liebe Degustationen. Dort kommen mir Bilder, Geschichten etc. in den Sinn.
- Wenn ich etwas schmecke, habe ich das Gefühl, an der Herkunft des Geschmacks zu sein.
- Es sind Botschaften, die ich über den Geschmack empfangen.
- Es schmeckt oder es schmeckt nicht.
- Ich bin mir da nicht so bewusst.

Reflektion: _____

29.

Ich kann andere Leute manipulieren.

- Das kann jeder auf irgendeine Art.
- Das tut man nicht und deshalb bin ich froh, es nicht zu können.
- Es ist mir möglich, Leute/Wesen in eine Richtung zu lenken oder zu beeinflussen.
- Ich habe schon Menschen gezielt manipuliert.
- Ich betreibe Marketing.
- Mir ist es möglich, so Menschen auf ihren Pfad zurückzuführen, wenn sie am Abgrund stehen.
- Jeder Wecker ist eine Manipulation.

Reflektion: _____

30.

Wenn mich jemand anspricht...

- ... weiss ich meist schon, was die Person von mir will.
- ... frage ich mich, was die Person von mir will.
- ... habe ich Angst, einen Fehler gemacht zu haben.
- ... fühle ich mich bedrängt.
- ... freue ich mich über das Interesse.
- ... bin ich empfänglich für neue Inputs/Meinungen/Ansichten.
- ... nehme ich das als einen Eintritt in meine Privatsphäre wahr.

Reflektion: _____

31.

Gewisse Dinge geschehen, wie automatisch.

- Ich bin stets an einem sicheren Platz, wenn es beginnt, zu regnen oder ein Gewitter aufzieht.
- Wenn ich an meine/n Freund/in denke, ruft mich dies/e immer an oder schreibt eine Nachricht.
- Es gibt Momente, das sitzt man nebeneinander und sagt ohne Vorwort: «genau».
- Ich entscheide, wem ich heute begegne.
- Nein, für alles muss etwas getan werden.
- Ohne Ursache kann nichts geschehen.
- Das ist der Fluss des Lebens.

Reflektion: _____

32.

Ich bin durch die Fragen zu mehr Selbsterkenntnis gelangt.

- Ja; auch wenn ich nicht alle Fragen beantworten konnte:
- kann ich bestätigen
- Nicht wirklich
- Nein.

Reflektion: _____

