

Skala für hochsensible Personen (HSPS)

Die HSPS dient der Identifikation von Menschen, die eine hohe Empfindlichkeit gegenüber emotionalen oder sensorischen Umweltreizen aufweisen. Sie wird häufig eingesetzt, um die Verbreitung von Hochsensibilität und ihre Auswirkungen auf den Alltag der Person zu verstehen.

Anzahl der Fragen	23 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Highly Sensitive Person Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Elaine N. Aron (1997)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 23 Fragen

Ich nehme Feinheiten in meiner Umgebung wahr.

Ja Nein

Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.

Ja Nein

Ich bin sehr schmerzempfindlich.

Ja Nein

An hektischen Tagen muss ich mich zurückziehen, ins Bett, in einen abgedunkelten Raum oder an einen anderen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin.

Ja Nein

Ich reagiere besonders empfindlich auf die Wirkung von Koffein.

Ja Nein

Auswertung und Interpretation

Die Antworten erfolgen binär mit zwei Optionen: „Ja“ oder „Nein“. Anhand der Anzahl der zustimmenden Antworten wird ein Gesamtwert berechnet, der das Ausmaß der Hochsensibilität der Person bestimmt.