

## Er du særligt sensitiv?

### EN SELVTEST af Elaine N. Aron

Besvar hvert spørgsmål i overensstemmelse med, hvad du føler. Svar ”sandt”, hvis det i det mindste i nogen grad er sandt for dig. Svar ”falsk”, hvis det ikke er særlig sandt eller slet ikke sandt for dig.

Jeg synes at være opmærksom på det u håndgribelige i mine Omgivelser	S F
Andre menneskers stemninger påvirker mig	S F
Jeg er tilbøjelig til at være meget følsom overfor smerte	S F
På travle dage har jeg behov for at trække mig tilbage, til sengen eller til mørkt værelse eller et andet sted, hvor jeg kan få noget privatliv og blive fri for stimulering	S F
Jeg er særligt følsom overfor virkningerne af koffein	S F
Jeg bliver let overvældet af ting som kraftigt lys, stærke lugte, Grove tekstiler eller sirener i nærheden	S F
Jeg har et rigt, sammensat indre liv	S F
Jeg bliver ilde til mode af høje lyde	S F
Jeg bliver dybt bevæget af kunst eller musik	S F
Jeg er samvittighedsfuld	S F
Jeg bliver let opskræmt	S F
Jeg bliver nervøs, når jeg skal lavet meget på kort tid	S F
Når mennesker befinder sig dårligt i et fysisk miljø, ved jeg For det meste, hvad der skal gøres for at gøre det mere behageligt (såsom at ændre belysningen eller siddepladserne)	S F
Jeg bliver irriteret, når man prøver på at få mig til at gøre Mange ting på én gang	S F
Jeg gør mig megen umage for at undgå at begå fejltagelser eller At glemme ting	S F
Jeg gør det til et princip at undgå voldsprægede film og tv-shows	S F

Jeg bliver overstimuleret på en ubehagelig måde, når der foregår En masse omkring mig	S F
Det at være sulten skaber en stærk reaktion i mig, som afbryder Koncentration eller stemning	S F
Forandringer i mit liv ryster op i mig	S F
Jeg bemærker og nyder sarte eller fine dufte, smage, lyde, Kunstværker	S F
Jeg prioriterer det højt at indrette mit liv, så jeg undgår rystende Eller overvældende situationer	S F
Når jeg er nødt til at konkurrere eller til at blive iagttaget, mens Jeg udfører en opgave, bliver jeg så nervøs eller usikker, at jeg Klarer mig dårligere, end jeg ellers ville have gjort	S F
Da jeg var barn, syntes mine forældre og lærere at opfatte mig Som sensitiv eller genert	S F

### TÆL DINE SVAR

Hvis du svarede ”sandt” på tolv eller flere af spørgsmålene, er du sandsynligvis særligt sensitiv.

Men ærligt talt er ingen psykologisk test så præcis, at du bør basere dit liv på den. Hvis kun et eller to spørgsmål er sande om dig, men i *allerhøjeste grad* sande, kan du pgså have grund til at kalde dig særligt sensitiv.

Hvis du genkender dig selv bare lidt i nogle af spørgsmålene vil bogen Særligt Sensitive Mennesker hjælpe dig til at forstå dig selv bedre og lære at trives i nutidens ikke så sensitive verden.

Kilde Særligt Sensitive Mennesker, Aron, Elaine N.

Med tilladelse fra Borgens Forlag, [www.borgen.dk](http://www.borgen.dk)