



## Fragebogen HSP/HSS

Vielen Dank, dass Du dich bereit erklärst, mir einige Fragen zum Thema HSP/HSS zu beantworten! Dieses Thema ist wissenschaftlich nicht sonderlich erkundet und so tauchen im Alltag Betroffener immer wieder Fragen und Unsicherheiten auf.

Ich möchte in meinem Buch zu diesem Thema sowohl die typischen Merkmale, Schwierigkeiten und Fähigkeiten darlegen, als auch Möglichkeiten eines stimmigen Umgangs mit dieser Veranlagungskombination aufzeigen.

Der Fragebogen erhebt keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit und Vollständigkeit. Ich freue mich daher über aus Deiner Sicht weitere wichtige Ergänzungen ☺

Lade Dir den Fragebogen herunter, nimm Dir etwas Zeit dafür, lese Dir die Fragen jeweils in Ruhe durch und beantworte sie bitte **möglichst intuitiv und zügig**. Es geht mir nicht um sozial erwartete Antworten, sondern um *Dein* ganz persönliches Empfinden, den Umgang damit und mögliche Lösungen dafür.

Der Fragebogen wird vom 12. Nov. – 20. Dez. 2018 online sein. Alle, **in diesem Zeitraum eintreffenden** Beantwortungen werde ich in meine Bearbeitung mit aufnehmen.

### Zum Ausfüllen:

- Bitte beantworte die Fragen so kurz und präzise, wie es Dir möglich ist. Stichworte sind für mich auch durchaus ausreichend.
- Dort, wo ich zu Ergänzungen einlade, kannst Du gerne weitere Punkte anführen.
- Die Frageblöcke sind nummeriert. Wenn es Dir technisch nicht möglich ist, das PDF zu bearbeiten, kannst Du mir gerne einfach unter Angabe der entsprechenden Nummer Deine Antwort auch per Mail oder Post schicken. Wem dieser Weg unangenehm oder nicht möglich ist, kann auch gerne mit mir telefonieren. Hierzu bitte ich um eine Terminvereinbarung.
- Mit dem Ausfüllen des Fragebogens erklärst Du Dich mit der Nutzung (z.B. Zitat von Textpassagen) Deiner Angaben für meine Bücher und Vorträge einverstanden.
- Sämtliche Angaben bleiben anonym und werden ggf. anonymisiert (z.B. Namen, Ortsangaben etc.).
- Deine Angaben werden nicht unbedingt 1:1 im Buch oder Vorträgen verwendet oder zitiert. Sie können auch der Sammlung genereller Informationen zu diesem Thema dienen.

Falls Du unsicher bist oder Fragen zum Fragebogen hast, schreibe mir bitte eine Mail! Mir ist es wichtig, dass wir mehr über Menschen dieser Veranlagungsgruppe erfahren. Dazu möchte ich mögliche Unsicherheiten oder Hemmnisse so gering wie möglich halten.

Der Springer Verlag und ich danke Dir sehr für Deine Teilnahme und Deine Offenheit!!  
Deine Cordula Roemer

---

## Persönliche Angaben:

w       m      Alter: .....

höchste Ausbildung: .....

derzeit berufstätig:  ja       nein  
→  freiwillig       unfreiwillig

alleine lebend ohne Partnerschaft       alleine lebend mit Partnerschaft

in Familie lebend       in WG lebend (Anzahl: .....)       .....

\*\*\*\*\*

### 1. Merkmale

bitte bestätigen (Häkchen), ablehnen (Minuszeichen) und/oder ergänzen

- Ich habe meist viele Ideen
- Ich habe viele Interessen
- Ich bin gerne unter Menschen
- Ich bin schnell begeisterungsfähig
- Ich begeistere gerne andere Menschen
- Ich möchte alles (mit-)machen - am besten alles gleichzeitig
- Ich handle vor lauter Begeisterung auch schon mal überstürzt
- Ich gehe gerne Risiken ein
- Ich bin häufig die/der „Vordenker/in“
- Ich bin häufig die/der „Macher/in“
- Ich ergreife gerne bzw. öfter die Initiative in einer Gruppensituation
- Ich bin perfektionistisch (bei dem, was mir wichtig ist)
- Ich bin harmoniebedürftig
- ich bin meist unzufrieden mit der eigenen Leistung

- 
- Ich nehme viele und kleine Details wahr
  - Ich neige zu ungewöhnlichen Lösungen
  - Ich empfinde mich als Querdenker
  - Mir ist schnell langweilig
  - Ich bin öfter schlagartig erschöpft
  - Ich hatte schon mal ein Burnout
  - Ich habe viele Selbstzweifel
  - .... weitere ...

**2. Beschreibe bitte die Unterschiede, die Du wahrnimmst zwischen:**

A) Normalsensiblen und HSP/HSS: .....

B) HSP und HSP/HSS: .....

**3. Beschreibe bitte jeweils eine typische Situation, in der für Dich HSP/HSS zum tragen kommt.**

Positiv: .....

Negativ: .....

**4. Wo siehst Du die Vorteile Deiner HSP/HSS-Veranlagung?**

Was kannst du besonders gut?: .....

Was an Deiner HSP/HSS-Veranlagung ist für andere von Nutzen?: .....

**5. Wo siehst Du die Nachteile Deiner HSP/HSS-Veranlagung?**

Was sind für dich typische Alltagsprobleme?: .....

Was fällt dir immer wieder schwer?: .....

---

## 6. Wie (er)lebst Du Partnerschaft?

- Öfter wechselnde Partnerschaften       gar keine Partnerschaften
- Stabile Beziehung mit einer/m:  Normalsensible/n     HSP     HSP/HSS
- Was funktioniert aus Deiner Sicht **gut**: .....
- Was funktioniert aus Deiner Sicht **nicht gut**: .....
- Was sind für Dich typische Beziehungsprobleme aufgrund Deiner Veranlagung?: .....
- Wenn Du Dir eine/n Partner/in backen könntest, sähe sie/er wie folgt aus: .....

## 7. Wie ist es um Deine Komfortzone bestellt?

- Ich fühle mich häufig entspannt und ruhig
- Ich fühle mich häufig unter Strom
- Ich weiß, was ich tun muss, um in meiner Wohlfühlzone zu sein bzw. zu bleiben
- Ich weiß *nicht*, was ich tun sollte, um in meiner Wohlfühlzone zu sein

## 8. Wie müsste es aussehen/zugehen, damit Du Dich wohlfühlst?: (Stichpunkte)

- a) Zuhause: .....
- b) In Familie / Beziehung: .....
- c) Am Arbeitsplatz: .....
- d) Im Arbeitsteam / Kollegium: .....
- e) Draußen auf den Straßen: .....
- f) In dir: .....

## 9. Neigst Du eher dazu, der aktiven Seite in Dir den Vorzug zu geben?

- ja zu ca .....%       nein zu ca .....%

## 10. Was passiert in Dir, wenn du zur Ruhe kommst?

---

**11. Wie fühlst Du Dich i.d.R. in Gruppen?**

- Integriert
- Außen vor
- Unverstanden
- Nur als Führungsperson gesehen und akzeptiert
- anderes .....

**12. Wie gehst Du mit risikobehafteten Situationen um?**

- Hurra, endlich was los!
- Ist ja schön, aber erst mal in Ruhe betrachten
- Nein, bloß nicht!
- Kommt drauf an. → Auf was?: .....
- anderes .....

**13. Gibt es emotional-psychische Belastungen (z.B. aus der Kindheit), die Du evtl. für Deine Agilität verantwortlich machst?**

- ja                       nein                       weiß ich nicht

Weitere Angaben dazu: .....

**14. Was hilft Dir, mit der Dynamik deiner Veranlagung zurechtzukommen?**

- 1.
- 2.
- 3.
- ..... etc.

Ich danke Dir für Deine Mitarbeit, Offenheit und Dein Engagement!

Deine Cordula Roemer