

Elaine Arons sensitivitetstest

Selvtesten består af 23 udsagn.

Svar SANDT (S), hvis udsagnet i nogen eller høj grad passer på dig.
Svar FALSK (F), hvis udsagnet er meget lidt sandt, eller slet ikke passer på dig.

Udsagn	Sandt (S)	Falsk (F)
Jeg synes at være opmærksom på det subtile og uhåndgribelige i mine omgivelser.		
Andre menneskers stemninger påvirker mig.		
Jeg er tilbøjelig til at være meget følsom over for smerte.		
På travle dage har jeg behov for at trække mig tilbage, til sengen eller et mørkt værelse eller et andet sted, hvor jeg kan få noget privatliv og blive fri for stimulering.		
Jeg er særligt følsom over for virkningerne af koffein.		
Jeg bliver let overvældet af ting som kraftigt lys, stærke lugte, grove tekstiler eller sirener i nærheden.		
Jeg har et rigt, sammensat indre liv.		
Jeg kommer i en dårlig sindsstemning af høje lyde.		
Jeg bliver dybt bevæget af kunst eller musik.		
Jeg er samvittighedsfuld.		
Jeg bliver let forskrækket.		
Jeg bliver nervøs, når jeg skal lave noget på meget kort tid.		
Når mennesker befinder sig dårligt i et fysisk miljø, ved jeg for det meste, hvad der kan gøres for at gøre det mere behageligt (såsom f.eks. at ændre belysningen eller siddepladserne).		
Jeg bliver irriteret, når man prøver at få mig til at gøre mange ting på én gang.		
Jeg gør mig megen umage for at undgå at begå fejltagelser eller at glemme ting.		
Jeg gør det til et princip at undgå voldsprægede film, nyheder og medier.		
Jeg bliver stimuleret på en ubehagelig måde, når der foregår en masse omkring mig.		
Det at være meget sulten skaber en stærk reaktion i mig, som afbryder min koncentration eller stemning.		
Forandringer i mit liv gør mig urolig.		
Jeg bemærker og nyder sarte eller fine dufte, smage, lyde, kunstværker.		
Jeg prioriterer det højt at indrette mit liv, så jeg undgår rystende eller overvældende situationer.		
Når jeg er nødt til at konkurrere eller at blive iagttaget, mens jeg udfører en opgave, bliver jeg så nervøs eller usikker, at jeg klarer mig meget dårligere, end jeg ellers ville have gjort.		
Da jeg var barn, syntes mine forældre og lærere at opfatte mig som sensitiv eller genert.		
I alt		

Dit resultat

Hvis du **svarede SANDT (S) til 12 eller flere udsagn** - eller genkender dig selv tydeligt i nogle få, stærke udsagn - er du sandsynligvis særligt sensitiv.

Men husk: Testen er vejledende. Det vigtigste er ikke tallet, men hvad du opdager om dig selv undervejs.

Kilde

Elaine N. Aron, Særligt sensitive mennesker, Borgens Forlag, 2008.