06.07.2017 – 08:30 Uhr

Test ermöglicht Erkennung von Hochsensibilität

Hannover (ots) -

"Bin ich hochsensibel?" Ein neuer psychologischer Test gibt Antworten.

Manche Menschen haben eine so detaillierte und intensive Wahrnehmung, dass ihnen unruhige und laute Umgebungen schnell zu viel werden. Ursache hierfür sei oft eine sogenannte Hochsensibilität (HSP), berichtet Psychologe Guido Gebauer. Die wissenschaftliche Erforschung der Hochsensibilität stehe noch in den Anfängen. Gebauer hat jetzt aber einen psychologischen Test für Hochsensibilität entwickelt. Dieser Test stehe allen Interessierten auf der Internetseite www.hochsensible.eu zur Verfügung.

Der Test ermögliche die psychologisch fundierte und sichere Feststellung von Hochsensibilität. Außerdem untersuche der Test, wie hochsensible Menschen mit ihrer Hochsensibilität umgehen. Sei die Hochsensibilität im Alltag vorwiegend eine Belastung, gebe der Test den Betroffenen Tipps, wie sie dies ändern könnten. Denn Hochsensibilität braucht nach Gebauer nicht zum Problem zu werden, sondern könne für die Betroffenen mit zahlreichen Vorteilen verbunden sein. So könnten Hochsensible besonders tiefe Gefühle erleben, seien einfühlsamer und wiesen eine erhöhte Eignung für künstlerische und soziale Tätigkeiten auf.

Nach Ansicht von Gebauer ist es wichtig, dass Menschen über ihre eigene Hochsensibilität Bescheid wissen. Menschen, die ihre Hochsensibilität verstehen und annehmen, könnten leichter die mit Hochsensibilität verbundenen Ressourcen aktivieren und gleichzeitig Abgrenzungsfertigkeiten erlernen, um Belastungen zu reduzieren.

Psychologe Gebauer entwickelte den Test im Auftrag der psychologischen Partnervermittlung www.Gleichklang.de, die sich unter Anderem auf die Vermittlung hochsensibler Menschen spezialisiert hat. Hintergrund war, dass bisher ein wissenschaftlich begründeter Test nicht zur Verfügung stand.

Die Testentwicklung erfolgte mithilfe von statistischen Verfahren anhand der Angaben einer Online-Stichprobe von 4670 Personen mit unterschiedlichen Geschlechtern und Altersstufen. Die Ergebnisse wurden anschließend in einer zweiten Stichprobe von 926 Personen noch einmal statistisch überprüft.

Die statistischen Analysen zeigen nach Angabe von Gebauer, dass der Test mit hoher Präzision zwischen hochsensiblen und nicht-hochsensiblen Personen unterscheiden könne. Zudem belegten Untersuchungen in Teilstichproben, dass diese Differenzierungsfähigkeit des Tests gleich gut sei für Männer, Frauen, ältere Personen, jüngere Personen sowie für Personen mit höherem oder geringerem Bildungsstand.

Ausführliche Informationen zu Stichprobe, Repräsentativität und statistischer Auswertung können hier nachgelesen werden: http://hochsensible.eu/2017/06/10/hochsensibilitaetstest-hsp-test/

Kontakt:

Dr. Guido F. Gebauer
Gleichklang limited
Marienstr. 38
30171 Hannover
Tel.: 0160 524 2562
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100804620 abgerufen werden.