

## HSP Test – bin ich hochsensibel?

Komplementär zu anderen Tests, die Sie im Internet finden; bietet mein HSP Test neben den typischen Kriterien in jedem anderen HSP Test noch zahlreiche weitere, die Ihnen meiner Erfahrung nach helfen, Ihre Anlage als HSP zu identifizieren! Da dieser HSP Test um einiges umfangreicher ist, empfehle ich Ihnen, sich wirklich Zeit dafür zu nehmen und ihn nicht „nur mal rasch zwischendurch“ zu machen. Ohne Anspruch auf Wissenschaftlichkeit zu erheben, ist mein HSP Test eher empirisch – quasi „aus dem Bauch heraus“ – zusammengestellt und beruht auf dem reichen Erfahrungsschatz einer ausgeprägten HSP, die seit vielen Jahren sehr bewusst lebt und viele Menschen beraten und begleitet hat.

Basierend auf meiner etwas anderen Zugangsweise zum Thema Hochsensibilität, bezieht dieser HSP Test auch noch eine weitere Anlage mit ein, die aus meiner Sicht eng mit der Hochsensibilität verbunden ist: jene als alleingeborener Zwilling. Um Ihnen die Möglichkeit zu bieten, diese Anlage bei sich zu erkennen, wenn Sie tatsächlich davon betroffen sind, habe ich im HSP Test jene Punkte, die speziell auf den Verlust eines Zwillings hindeuten, mit einem Sternchen markiert. Fühlen Sie besonders bei diesen Punkten tief in sich hinein und achten Sie darauf, ob Sie Resonanz wahrnehmen. Wenn dies der Fall ist, dann möchte ich Ihnen dringend ans Herz legen, sich neben Ihrer Hochsensibilität auch mit Ihrer Anlage als alleingeborener Zwilling näher auseinander zu setzen!

Da wir Hochsensiblen und Hochsensitiven in sehr vielen Dingen anders sind und eine große Anzahl von speziellen Merkmalen, Indizien und Symptomen haben, war es mir wichtig, in diesem HSP Test möglichst viele davon anzusprechen. Nicht zuletzt, weil viele Leser und Leserinnen meiner Bücher mir bestätigt haben, wie wertvoll die umfangreiche Indizienliste für sie ist; und mit wie vielen Punkten sie sich identifizieren konnten! Vor allem alleingeborene HSP gehen gern in die Tiefe und achten auf all die Details, die anderen meist entgehen; dabei haben sie stets die Tendenz, an sich selbst zu zweifeln. So mag es jenen unter Ihnen, die tatsächlich beide Anlagen in sich vereinen, sehr wohl tun, in diesem HSP Test zu erkennen, dass Sie mit Ihrer komplexen Anlage nicht alleine sind!

Mein HSP Test gibt Ihnen keine quantitativen Angaben zu Ihrer Anlage; sagt Ihnen also nicht, zu wie viel Prozent Sie davon betroffen sind; weil Sie das meinem Gefühl nach gar nicht brauchen! Gerade als HSP werden Sie das beim Lesen fööüü fühlen! Abgesehen davon ist das meinem Gefühl nach auch gar keine starre Tatsache. Ich hatte bei meinem zweiten HSP Test nach der Lektüre des ersten Buches zu diesem Thema weit höhere Ergebnisse (was mir übrigens auch andere bestätigt haben); und war im zweiten Anlauf sicher nicht noch hochsensibler! Die höhere Prozentzahl beim zweiten HSP Test zeigte mit einfach, dass ich nun mehr zu mir selbst und meiner Anlage stehen konnte!

Weil wir in vielem anders reagieren als nicht hochsensible Menschen – und weil wir viel zu sehr an uns selbst zweifeln! – fühlen wir uns falsch und nicht in Ordnung. Dann unterdrücken wir unsere Anlage, anstatt das Beste daraus zu machen. So kreuzen wir beim ersten HSP Test zwar weniger Punkte an, um uns beim nächsten HSP Test dann aber mehr Jas zu erlauben, weil wir erkannt haben, dass wir so sein dürfen, wie wir sind ☺ – daher ist das Ergebnis bei jedem nächsten HSP Test ausgeprägter.

Das fällt hier weg, weil es weniger um Quantität geht, als um Qualität!

Wenn Sie bei diesem HSP Test gelandet sind, gehe ich davon aus, dass Sie eine HSP sind – dafür spricht das Gesetz der Resonanz! Gehen Sie diesen HSP Test spielerisch an! Sie brauchen dabei nichts anzukreuzen und müssen auch nicht unterscheiden, ob etwas oft, selten oder gar nicht auf Sie zutrifft. Mit viel das damals sehr schwer – immerhin tun wir Hochsensiblen uns mit ad hoc Entscheidungen oft recht schwer und wollen unbedingt immer alles richtig und ja keine Fehler machen. Diesen Stress ersparen Sie sich bei diesem HSP Test!

Mein HSP Test sieht sich nicht so sehr als Diagnose-Mittel. Er möchte Ihnen eher als eine Art Lebensabschnittsbegleiter ☺ dienen! Und glauben Sie mir: Sie werden auch bei mehrmaligem Spiel mit diesem HSP Test eine Menge daraus profitieren können! Seien Sie es sich wert, immer wieder „Rendezvous mit mir selbst“ zu spielen! Einen interessanten neuen Menschen wollen Sie ja auch immer näher kennen lernen, nicht wahr? Sie selbst sind genau so ein interessanter Mensch! Und im eingehenden Austausch mit sich selbst im Spiel mit diesem HSP Test wird Ihnen vieles bekannt vorkommen; anderes mag Sie in dieser Selbst-Erkundung auch erstaunen, Ihnen Aha-Erlebnisse und Ahja-Erlebnisse bescheren!

Seien Sie es sich wirklich wert und nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um mit all diesen Punkten zu spielen! Ja, spielen Sie damit! Spielen Sie vielleicht auch in mehreren Durchgängen mit meinem HSP Test. Es läuft Ihnen nichts davon! Auch wenn Sie nicht mehr ganz jung sind, wenn dieser HSP Test Ihnen in die Hände gefallen ist, werden Sie nichts versäumen! Gönnen Sie sich ruhig ein paar Tage mehr Zeit für diese „Reise in ihr wahres Selbst“; Denn dieser HSP Test kann wahrlich Ihr Leben zum Positiven verändern!

Spüren Sie tief in sich hinein, während Sie die verschiedenen Abschnitte in diesem HSP Test lesen und nehmen Sie die Resonanz in sich wahr! Und je öfter Sie dieses „Ja, genau so ist es!“ oder auch „Interessant, das ist mir noch gar nicht bewusst aufgefallen, aber es stimmt!“ in sich wahrnehmen, umso präsenter dürfte die hochsensible und hochsensitive Anlage auch bei Ihnen sein. Wenn ich bewusst von „präsender“ und nicht von „stärker“ spreche, dann weil ich glaube, dass diese Anlage JETZT Ihre Aufmerksamkeit verlangt. Offenbar meint Ihre Seele, Sie sollten wieder etwas mehr Ihres Potenzials in Besitz nehmen.

Wenn Sie bei vielen mit Sternchen markierten Punkten in diesem HSP Test Resonanz empfinden, dann spricht dies meiner Ansicht deutlich für die Kombination aus HSP und dem frühen Verlust eines Zwilling! Diesen Verdacht können Sie auf unterschiedliche Art und Weise (die ich in meinem Buch „Alleingeborener Zwilling“ beschreibe) verifizieren. Das scheint mir besonders für Alleingeborene wichtig zu sein, weil diese Menschen eine ungewöhnlich starke Tendenz haben, alles zu hinterfragen!

Dieser HSP Test erfüllt also mehrere Funktionen:

- \* er hilft Ihnen, Ihre Hochsensibilität und / oder Hochsensitivität zu erkennen
- \* er kann Ihren Verdacht bestätigen, wenn Sie glauben, hochsensibel und / oder hochsensitiv zu sein
- \* er erkennt Sie als alleingeborenen Zwilling und offenbart Ihnen den frühen Verlust Ihres Zwilling
- \* er bietet Ihnen die Gelegenheit, sich selbst wieder ein Stück besser kennen zu lernen
- \* er macht Ihnen Faktoren bewusst, die Ihnen bisher entgangen waren
- \* er öffnet Ihnen Zugang zu bisher Verdrängtem
- \* und macht Sie auf bisher schlummernde Potenziale aufmerksam
- \* er begleitet Sie auf die nächste Ebene Ihrer Entwicklungsspirale
- \* er dient als Selbstwahrnehmungs- und Selbsterkenntnispiel
- \* und er wird Ihnen auch bei mehrmaligem Reflektieren immer wieder neue Einsichten eröffnen!

#### **Körperlichkeit / sinnliche Wahrnehmung**

***ich bevorzuge subtile Sinneseindrücke \****  
***zu viele Eindrücke auf einmal überfordern mich \****  
***ich gerate allzu leicht in die Überstimulation***  
***ich bin schmerzempfindlicher als andere***  
***ich brauche mehr Betäubungsmittel***  
***ich mag es nicht, wenn ich grob angegriffen oder angerempelt werde***  
***ich mag es, gestreichelt zu werden – aber nicht mechanisch \****  
***ich bin sehr temperaturempfindlich***  
***ich bin wetterfühlilig***  
***wenn ich „Herzklopfen“ habe, macht mir das sehr Angst \****  
***es war nicht leicht, die richtige Matratze für mich zu finden***  
***es gibt viele Kleidungsstücke, die mich „kratzen“***  
***ich spüre Erdbeben, die andere nicht wahrnehmen \****  
***ich neige zu Haut-Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen \****  
***zuweilen leide ich unter unerklärlichen Schwindelgefühlen \****  
***manchmal fühlt sich mein Körper irgendwie fremd an \****  
***ich leide (phasenweise / immer) unter chronischer Müdigkeit \****  
***laute Geräusche setzen mich unter Stress \****  
***„chinesische Folter“ (ein tropfender Wasserhahn) macht mich verrückt***  
***meine Nachbarn sind viel zu laut***  
***es stresst mich, wenn mein Partner mich anschreit \****  
***mein Chef ist immer so laut – das mag ich nicht***  
***meine Mutter dreht den Fernsehapparat viel zu laut auf***  
***ich höre sofort, wenn mein Auto ein „komisches Geräusch“ macht \****  
***wenn mein Sohn aus der Disco heimkommt, schreit er immer so***  
***ich mag bei der Arbeit keine „schwere“ Musik***  
***ich erschrecke sehr leicht \****  
***in Muße höre ich gern meine melodische Lieblingsmusik***  
***ich bin sehr geruchsempfindlich \****  
***mehrere neue Parfums auszuprobieren macht mir Stress \****  
***stark parfümierte Menschen halte ich nicht aus \****  
***es gibt Menschen, die ich absolut nicht riechen kann \****  
***ich rieche Dinge, die anderen gar nicht auffallen \****

*es stört mich extrem, wenn jemand einen schlechten Mundgeruch hat \**  
*die Geruchsbelästigung in öffentlichen Verkehrsmitteln stört mich sehr \**  
*ich nehme sehr feine Geschmäcker wahr \**  
*ich mag allzu intensiven Geschmack nicht \**  
*ich kann beim Kosten die Zutaten in einer Speise differenzieren \**  
*ich mag Eintöpfe nicht*  
*oft empfinde ich Essen als „versalzen“*  
*manchmal habe ich einen eigenartigen Geschmack im Mund \**  
*meine Amalgamplomben haben mich sehr gestört \**  
*ich reagiere stark auf Koffein und Thein*  
*grelles Licht stört mich sehr \**  
*ich mag keine grellen Farben*  
*zarte Pastellfarben mag ich gern*  
*Farben müssen bei mir zusammen passen*  
*ich sehe Dinge, die andere nicht wahrnehmen \**  
*wenn ein Bild schief hängt, stört mich das sehr \**  
*ich entdecke Druckfehler sofort \**  
*ich kann gut visualisieren \**  
*ich fürchte mich in der Dunkelheit \**  
*ich hatte schon einmal einen Hörsturz \**  
*ich habe bereits Phasen von Tinnitus erlebt \**  
*oft kann ich nicht richtig durchatmen \**  
*ich neige zu Allergien und Unverträglichkeitsreaktionen*  
*Hunger trübt meine Stimmung und meine Konzentration \**  
*ich habe das Gefühl, ich brauche mehr Schlaf als andere \**  
*ich leide oft an Schlafstörungen \**  
*oft möchte ich in den Schlaf flüchten \**  
*eine Körperseite fühlt sich zuweilen wie tot an \**  
*manchmal habe ich ein Taubheitsgefühl in einer Extremität \**  
*in der Jugend war mein Blutdruck niedrig, nun ist er zu hoch \**  
*ich leide unter starken Menstruationsschmerzen \**  
*ich hatte bereits eine Fehlgeburt \**  
*ich gerate immer wieder in Todesnähe und Todesgefahr \**  
*ich habe einen schweren Unfälle nur knapp überlebt \**  
*Ich habe schon eine schwere Krankheit überlebt \**  
*eine Energetikerin hat ein Loch in meiner Aura gesehen \**

### Psychisch / seelisch

*ich nehme mehr Feinheiten um mich wahr als andere \**  
*ich fühle mich anders als andere \**  
*als Kind hieß es: „Du hörst schon wieder das Gras wachsen!“ \**  
*als Kind galt ich als „Mimose“ \**  
*als Kind habe ich mich gern zurückgezogen \**  
*ich habe lieber alleine gespielt \**  
*ich habe viel geweint \**  
*ich war oft ganz und gar versunken in meinem Spiel \**  
*oft hieß es: „Träum nicht schon wieder!“ \**  
*ich führte oft Gespräche mit Phantasiegestalten \**  
*niemand hat mich ernst genommen, so habe ich geschwiegen \**  
*heute kann ich mich kaum noch an meine Kindheit erinnern \**  
*mein Innenleben ist besonders reich und komplex \**  
*meine Gefühle sind sehr intensiv \**  
*Stimmungen und Launen anderer beeinträchtigen mich sehr \**  
*wenn ich in einen Raum komme, spüre ich die Energie \**  
*ich leide sehr unter meinen Sorgen um geliebte Menschen \**  
*ich spiele gedanklich oft in Worst Case Szenarien \**  
*ich habe oft unerklärliche Ahnungen \**  
*ich fühle mich oft beobachtet \**  
*ich träume lebhaft und intensiv \**

*ich habe immer wieder Wahrträume, und das stresst mich \**  
*ich kann oft Gedanken lesen \**  
*ich spüre auch aus der Ferne, wenn es Nahestehenden schlecht geht \**  
*ich nehme Dinge wahr, die andere nicht wahrnehmen \**  
*in der Dunkelheit ist mir manchmal nicht geheuer \**  
*ich bin sehr einfühlsam \**  
*in meiner extremen Empathie falle ich allzu leicht ins Mitleid \**  
*ich leide oft mehr mit anderen mit, als diese selbst leiden \**  
*es fällt mir schwer, mich ins Glück zu entspannen \**  
*ich meide Aufregungen und emotionale Überforderung \**  
*ich mag keine Filme mit Gewalt- und Horrorszenen \**  
*bei Hollywood-Stories mit Happy End schwinge ich stark mit \**  
*ich habe viel Phantasie \**  
*meine Vorstellungskraft ist stark ausgeprägt \**  
*ich erfinde gern Liebe-Geschichten mit Happy End \**  
*Musik – vor allem romantische – bewegt mich tief \**  
*ich bin ein aufrichtiger Mensch*  
*ich bin ein Alles-oder-nichts-Mensch \**  
*Gerechtigkeit ist mir sehr wichtig \**  
*ich fühle mich einsam – auch und gerade unter Menschen \**  
*Einsamkeit ist wie ein Lebensthema \**  
*ich habe immer das Gefühl, etwas / jemand fehlt mir \**  
*ich fühle mich unvollständig \**  
*ich bin nicht gern alleine, sondern lieber zu zweit \**  
*ich fühle mich anders als andere \**  
*ich gehöre auch in meiner Familie nicht wirklich dazu \**  
*ich habe das Gefühl, ich bin nicht richtig \**  
*manchmal glaube ich, hier falsch gelandet zu sein \**  
*ich neige zu Depressionen \**  
*der Gedanke an Suizid ist mir nicht fremd \**  
*ich habe immer wieder Sehnsucht „nach drüben“ \**  
*ich halte Enge in Aufzüge oder Tunnels nicht aus \**  
*Nachts habe ich oft Angst bis zu Panikattacken \**  
*ich leide unter unerklärlichen Schuldgefühlen \**  
*ich muss mir meinen Platz auf der Erde erst verdienen \**  
*mein Selbstwertgefühl ist schlecht ausgeprägt \**  
*ich fühle mich nie unbeschwert \**  
*mein Leben ist schwer, mühsam und anstrengend \**  
*ich wünsche mir mehr Leichtigkeit \**  
*oft frage ich mich, warum ich leide, wo andere nicht leiden \**  
*da ist immer so eine Grundtraurigkeit, eine Melancholie \**  
*ich habe oft ein unerklärliches Sinnlosigkeitsgefühl \**  
*ich resigniere leicht \**  
*ich habe oft das Gefühl, ich muss Katastrophen vermeiden \**  
*ich möchte allen helfen, sie retten \**  
*ich habe das Gefühl, ich lebe gar nicht wirklich \**  
*ich warte ständig, ohne zu wissen, worauf \**  
*ich fühle mich innerlich getrieben \**  
*ich bin kaum je mit mir zufrieden \**  
*ich kritisiere mich selbst sehr viel und streng \**  
*meine Anforderungen an mich selbst sind extrem hoch \**  
*ich bin ewig auf der Suche, und weiß gar nicht, wonach \**  
*ich habe schon verschiedene Therapien durchgemacht \**  
*oft habe ich das Gefühl, ich laufe vor mir selbst davon \**  
*ich fühle mich unverstanden – vor allem in meinem Schmerz \**  
*oft kann ich mich selbst nicht verstehen \**  
*ich habe ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle \**  
*vor allem möchte ich mich selbst kontrollieren \**  
*ich mag keine Überraschungen \**  
*spontan sein kann ich erst, wenn ich es davor geübt habe \**  
*ich spiele das, was ich tun muss, zuvor gedanklich durch \**  
*ich kaufe von allem 2 \**  
*ich habe einen extremen Wunsch nach Symmetrie \**

## Beruf

*ich bin in einem helfenden / heilenden Beruf \**  
*man sagt mir heilerische Fähigkeiten nach*  
*ich habe ein starkes Helfer-Syndrom \**  
*anderen zu helfen, sie zu heilen, liegt mir sehr am Herzen \**  
*wenn ich nicht helfen kann, habe ich sofort Schuldgefühle \**  
*ich mag Berufe, in denen ich andere berühren kann \**  
*generell scheine ich stressanfälliger zu sein als andere \**  
*ich fühle mich ständig im Überlebensmodus \**  
*vor allem Zeitdruck setzt mich massiv unter Druck \**  
*mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, stresst mich \**  
*Multitasking ist nicht gerade meine Stärke \**  
*ich erledige alles sehr genau*  
*ich habe immer wieder Angst, Wichtiges zu vergessen \**  
*ich bin besonders gewissenhaft \**  
*ich tendiere zu Perfektionismus \**  
*ich muss immer doppelt so gut sein als andere \**  
*unter Druck werde ich verwirrt, fahrig und unkonzentriert \**  
*ich setze sehr hohe Ansprüche an mich selbst \**  
*ich habe Angst, Fehler zu machen \**  
*es macht mich nervös, bei der Arbeit beobachtet zu werden \**  
*ich habe große Angst vor Kritik \**  
*ich fürchte mich vor Bewertung und Verurteilung \**  
*ich habe große Angst, zu versagen \**  
*ich habe das Gefühl, es gar nicht richtig machen zu können \**  
*ich habe immer wieder das Gefühl, nicht gut genug zu sein \**  
*wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich gereizt \**  
*über meine Fehler ärgere ich mich lange \**  
*ich habe oft das Gefühl, es alleine nicht zu schaffen \**  
*unter Konkurrenz habe ich Angst, schlechter abzuschneiden \**  
*bei beruflicher Konkurrenz stecke ich zurück \**  
*ich möchte anderen nicht zu viel Platz wegnehmen \**  
*finanziell habe ich meist gerade genug zum Überleben \**  
*ich leide sehr oft unter finanziellen Engpässen \**  
*ich stehe nicht wirklich mit beiden Beinen im Leben \**  
*in meinem Leben gab es immer wieder berufliche Misserfolge \**  
*ich bin schon viel zu oft in meinem Streben gescheitert \**  
*ich glaube, ich stehe mir selbst im Weg \**  
*ich sabotiere meinen eigenen Erfolg \**  
*ich habe das Gefühl, ich habe Erfolg nicht verdient \**  
*nach erfolgreichen Phasen kommen immer Rückschläge \**  
*ich bin außerordentlich vielseitig \**  
*es heißt, ich sei kreativ \**  
*aber ich glaube nicht so recht daran \**  
*ich gehe mehreren Berufen gleichzeitig nach \**  
*ich habe viele Begabungen, setze aber die meisten nicht um \**  
*ich lebe nicht das Leben, nach dem ich mich sehne \**  
*ich kann mich – beruflich und privat – schwer entscheiden \**  
*ich habe Angst, essenziell Wichtiges auszuschließen \**  
*ich zögere lange, weil ich in beiden Wegen den Wert erkenne \**

## Soziales Umfeld

*in bin extrem empathisch \**  
*ich kann mich nicht abgrenzen \**  
*ich glaube, ich kann gut zuhören \**  
*ich diene anderen oft als „Grabstein“ \**

*auch Fremde vertrauen mir ihr Leben an \**

*ich bin ein Magnet für Arme, Verlorene und Leidende \**  
*ich kann mich nicht gut abgrenzen \**  
*ich kann nicht gut „nein“ sagen \**  
*ich lasse mich leicht vereinnahmen \**  
*ich kann mich nicht durchsetzen \**  
*ich nehme wie ein Schwamm alles um mich herum auf \**  
*ich kann andere gut aufrichten – mich selbst aber kaum \**  
*oft fühle ich mich ausgelaugt und niedergeschlagen \**  
*Harmonie ist mir sehr wichtig – im Außen und im Innen \**  
*ich schlichte gern, wenn es Streit gibt \**  
*ich möchte immer ausgleichen \**  
*dabei vergesse ich mich selbst \**  
*Veränderungen in meinem Leben beunruhigen mich sehr \**  
*ich bringe andere gern zusammen \**  
*ich möchte wertvoll sein \**  
*ich hätte gern mehr Wertschätzung und Anerkennung \**  
*aber ich kann sie nicht gut annehmen \**  
*oft fühle ich mich, als würde ich eine Tarnkappe tragen \**  
*ich fühle mich von anderen nicht wahrgenommen \**  
*vor allem von meiner Mutter \**  
*oft aber auch von der ganzen Familie \**  
*ich habe Angst, ausgeschlossen zu werden \**  
*ich habe große Angst vor Zurückweisung \**  
*ich wurde schon gemobbt oder gebosst \**  
*ich stehe nicht gern im Mittelpunkt \**  
*aber ich möchte beachtet und geachtet werden*  
*ich muss mir Beachtung hart erkämpfen \**  
*Small Talk ist nichts für mich \**  
*ich mag ernsthafte und tiefe Gespräche \**  
*ich mag Kommunikation, bei der ich Neues lerne*  
*wenige gute Freunde sind mir wichtiger als viele oberflächliche \**  
*in Freundschaften ist mir Qualität wichtiger als Quantität*  
*Freunde sagen mir, ich hätte die Tendenz zum „Kleben“ \**  
*wenn ich entspannt bin, lache ich auch sehr gern*  
*ich möchte ein guter Mensch sein \**  
*ich möchte die Welt in einem besseren Zustand verlassen \**  
*ein Haustier zu verlieren tut extrem weh \**

### Liebe / Beziehungen

*ich habe den Eindruck, ich liebe mehr und tiefer als andere \**  
*ich verliebe mich leicht und sehr intensiv – meine Liebe sitzt locker \**  
*vor allem meine erste Liebe war extrem (fast zu) stark \**  
*in der Liebe suche ich das Große, Ideale \**  
*eine banale Beziehung interessiert mich nicht \**  
*ich habe Sehnsucht nach Nähe, Innigkeit und Intimität \**  
*aber ich kenne auch die Angst vor Nähe \**  
*ich bin sehr berührungshungrig \**  
*ich brauche viel Zärtlichkeit und gebe sie auch gern \**  
*mein Wunsch nach Geborgenheit ist stark \**  
*ich möchte meinem Du ganz nahe sein \**  
*ich möchte mit meinem Du verschmelzen und eins sein \**  
*in körperlicher Nähe fühle ich mich daheim \**  
*mein Du ist wie eine Verlängerung von mir selbst \**  
*ich habe einen intensiven Wunsch, in Kontakt zu bleiben \**  
*auch vorübergehende Trennungen sind jedes Mal ein Horror \**  
*ich lebe gern in Symbiose \**  
*24 Stunden Gemeinsamkeit ist für mich ok \**  
*ich schlafe besser zu zweit \**

*wenn ich alleine bin, habe ich mein Seitenschläfer-Kissen \**

**ich bin sehr eifersüchtig \***  
**ich habe extreme Angst, enttäuscht zu werden \***  
**ich habe Angst, andere zu enttäuschen \***  
**ich habe oft unerfüllte / unerfüllbare Liebe erlebt \***  
**ich liebe immer wieder einseitig \***  
**ich erlebe immer wieder Fernbeziehungen \***  
**es gab in meinem Leben immer wieder Partnerwechsel \***  
**ich war stets auf der Suche nach dem Ideal \***  
**ich wünsche mir meine perfekte andere Hälfte \***  
**in meiner Beziehung brauche ich Harmonie \***  
**Konflikte mit meinem Du halte ich kaum aus \***  
**ich möchte alles richtig machen, um mein Du nicht zu enttäuschen \***  
**Resonanz ist mir sehr wichtig \***  
**Schönes ist für mich erst dann schön, wenn ich es teilen kann \***  
**es fällt mir schwer, mich gegen mein Du abzugrenzen \***  
**ich kann vor allem meinem Du nicht gut „nein“ sagen \***  
**ich muss liebenswert sein, um Liebe zu verdienen \***  
**ich kann mich in meiner Partnerschaft nicht gut durchsetzen \***  
**ich gebe mich hin, manchmal auch auf, ja sogar weg \***  
**ich wage kaum, Raum für mich zu fordern \***  
**ich bin leicht zu manipulieren \***  
**Loslassen (wen / was auch immer) fällt mir extrem schwer \***  
**ich habe große Angst vor Liebesentzug \***  
**den Tod eines Nahestehenden kann ich kaum ertragen \***  
**ich habe generell Angst um meine Lieben \***  
**Abschiednehmen tut so weh – Bahnhöfe sind ein Horror \***  
**ich kann besser geben als annehmen \***  
**ich hatte schon Beziehungen mit Süchtigen \***  
**ich erlebe immer wieder Co-Abhängigkeit \***  
**ich habe ständig Angst, verlassen zu werden \***  
**aus Angst vor dem Verlassenwerden verlasse ich lieber selbst \***  
**aus Beziehungen werden oft platonische Freundschaften \***  
**als Frau verstecke ich meine Weiblichkeit \***  
**als Mann verstecke ich meine Männlichkeit \***  
**ich habe homosexuelle Tendenzen \***