

TEST
FÜR



Ist mein Kind gefühlstark?

Ein Test entwickelt von der Pädagogin,
systemischen Therapeutin und Resilienztrainerin
Steffi Kohnen



EIN TEST BRINGT KLARHEIT

Viele Eltern sind sich nicht sicher: Ist mein Kind überhaupt gefühlsstark, hochsensibel, temperamentvoll oder autonom?

Um mehr Klarheit zu erlangen, habe ich diesen Test mit vielen hilfreichen Fragen zusammengestellt, der uns Eltern mehr Klarheit und Sicherheit diesbezüglich geben kann. Jedes temperamentvolle und gefühlstarke Kind ist einmalig, dennoch gibt es viele Ähnlichkeiten zwischen den Kindern, die ich in meinem

Test: "Ist mein Kind gefühlsstark?"
zusammengetragen habe.

IST MEIN KIND GEFÜHLSTARK?

Bitte seht die Fragestellung als Anhaltspunkte und versucht, die Fragen so ehrlich und spontan wie möglich zu beantworten.

	JA	NEIN
Nimmt dein Kind viele sichtbare Feinheiten um sich herum wahr, wie z.B. Wolkenbilder, kleine Pflanzen am Wegrand, Details von Kleidung bei anderen Personen, Wildtiere, Keimlinge...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reagiert dein Kind häufig mit extremer Wut, heftigem Trotz oder starkem Weinen/Schreien, wenn es sich ungerecht behandelt fühlt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erlebt dein Kind seine Gefühle wie Freude, Aufregung, Traurigkeit, Wut... häufig in einer extremen Variante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann sich dein Kind in einer unruhigen Umgebung nur schwer konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich dein Kind bei einer unruhigen Umgebung schnell von seinem eigentlichen Vorhaben ablenken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann dein Kind besonders gut umgehen mit Lebewesen, die sich nicht selber äußern können, wie z.B. Tiere oder Säuglinge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat dein Kind Probleme mit unterschiedlichen Konsistenzen im Mundraum? Fühlt es z.B. kleine Körner oder Kräuter heraus und lehnt diese ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erwähnt dein Kind häufig, dass ihm das Licht zu grell/hell ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



IST MEIN KIND GEFÜHLSSTARK?

Bitte seht die Fragestellung als Anhaltspunkte und versucht, die Fragen so ehrlich und spontan wie möglich zu beantworten.

	JA	NEIN
Reagiert dein Kind außergewöhnlich stark auf Medien, z.B. Serien oder Filme, in denen die Bewegungsabläufe schneller sind als im realen Leben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erkennt dein Kind häufig die Gefühle anderer Personen (noch bevor anderen Anwesenden?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neigt dein Kind dazu, in fremder Umgebung über einen längeren Zeitraum die Rolle des Beobachters einzunehmen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beschwert sich dein Kind häufig über unangenehme Gerüche, selbst wenn diese nur dezent vorhanden sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlt dein Kind schnell mit anderen mit, die traurig sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist deinem Kind häufig sehr kalt oder warm oder leidet es unter abrupten Temperaturwechseln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wehrt sich dein Kind gegen Stoffe, die es als unangenehm empfindet, wie Nähte an der Unterwäsche oder den Strümpfen, nasse Wäsche oder kratziges Material?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeigt dein Kind ein unruhiges Schlafverhalten, z.B. Probleme beim Einschlafen oder Herumwälzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



IST MEIN KIND GEFÜHLSTARK?

Bitte seht die Fragestellung als Anhaltspunkte und versucht, die Fragen so ehrlich und spontan wie möglich zu beantworten.

	JA	NEIN
Möchte dein Kind seine Aufgaben häufig „perfekt“ ausführen und kann erst zur nächsten Aufgabe/Situation übergehen, wenn es die erste Aufgabe in seinen Augen „perfekt“ zu Ende gebracht hat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann dein Kind Abweichungen von Routinen kaum aushalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empfindet dein Kind jede Struktur von außen als Freiheitsberaubung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neigt dein Kind dazu, sich zurückzuziehen oder für sich allein sein zu wollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat dein Kind Schwierigkeiten, sich in neue Situationen, wie z.B. Kindertareintritt oder Schulbeginn, einzugliedern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fällt es deinem Kind schwer, Übergänge und Situationswechsel zu meistern? Zum Beispiel nach dem Anziehen zum Frühstückstisch zu wechseln, nach dem Kindergarten einen Termin wahrzunehmen...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überblickt dein Kind Strukturen/Situationen im größeren Umfang als andere Gleichaltrige?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist dein Kind der Wortwahl von Altersgenossen scheinbar voraus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



IST MEIN KIND GEFÜHLSTARK?

Bitte seht die Fragestellung als Anhaltspunkte und versucht, die Fragen so ehrlich und spontan wie möglich zu beantworten.

JA NEIN

Reagiert dein Kind besonders stark auf Hungergefühle?

Überdenkt dein Kind Situationen ausgiebig, bevor es sich für eine konkrete Situation entscheidet?

Ist dein Kind häufig sehr nachdenklich und grüblerisch?

Braucht dein Kind häufigere Ruhepausen als andere Kinder?

Fühlt sich dein Kind schnell unwohl, wenn der Geräuschpegel ansteigt?

Äußert dein Kind manchmal, dass es sich anders fühlt als andere Kinder?

Zeigt dein Kind Stresssymptome, die es auszugleichen versucht, z.B. durch Zähneknirschen, Nägelkaugen, Haare zwirbeln oder nervöse Ticks?

ANZAHL JA:





**Befreie dich von
Unsicherheit und
deinem
schlechten
Gewissen!**

Alles, was du im Umgang
mit Gefühlsstärke, Wut und
inneren Triggern wissen musst,
erfährst du in meinem Workshop
„Starke Gefühle liebevoll begleiten.“



Melde dich
hier an



Der Workshop basiert auf meinen 8 Resilienzschlüsseln.
Neben dem Videokurs und einem umfangreichen Workbook
erhältst du zusätzlich:

- Einen "Notfallkoffer" mit Übungen
- 4 eigens designte Mantras
- Eine Meditation
- Audioimpulse

KENNST DU MEINEN ONLINESHOP?

Liebevoll Begleiten – der Onlineshop
für eine resiliente Kindheit und ein achtsames Familienleben.

Mit meinen liebevoll gestalteten Produkten schenke ich dir und
deinem Kind mehr Leichtigkeit, innere Stärke und Achtsamkeit
für euren gemeinsamen Familienalltag.

[ONLINESHOP](#)

