

Zartheit



Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Rafaela Castillo Cueva

Willkommen

zu diesem Fragebogen
zum Thema Zartheit

Möge er dir bei der Suche nach
Selbsterkenntnis weiterbringen!

Rafaella



HALLO, ICH BIN RAFAELA CASTILLO!

(mit meiner Inspirations-
und Kraftquelle Maja)

Mein Leben lang fiel mir auf, daß ich manches stärker fühle, anderes stärker wahrnehme, und in vielem sensibler reagiere als andere Menschen.

Erst vor ein paar Jahren habe ich festgestellt, dass es dafür die Begriffe Feinfühligkeit und Hochsensibilität, und außerdem noch Introvertiertheit gibt.

Inzwischen hat der Begriff Hochsensibilität ein Beigeschmack von "zu zartbesaitet", "schwach" und "der Rest der Welt soll ständig Rücksicht nehmen", Dabei liegt mir nichts ferner, als die Verantwortung auf andere abzuwälzen. Ich bin gerne die Gestalterin meines Lebens. Und gerade das Wissen darum, wie ich bin, unterstützt mich dabei, Verantwortung für mich zu übernehmen.

Lange habe ich über die Begriffe nachgedacht, bis ich mich für meine persönliche Benennung zartheit - die power der sanftmutigen entschied. Die Zartheit, die Durchlässigkeit und Sensibilität, gepaart mit dem starken, kraftvollen und mutigen inneren Kern, der Sanftmut.

So, wie du, ich und viele Menschen eben sind.

Rafaela

FRAGEBOGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Dies hier ist ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung. Kreuze die Sätze an, die für dich stimmen. Umso mehr Sätze auf dich zutreffen, umso wahrscheinlicher ist es, dass du feinfühlig bist.

Dich zu klassifizieren ist dabei nicht das Anliegen. Wichtig ist es, dass du dich selbst besser kennenlernst:

In welchen Bereichen zeigt sich bei dir die Feinfühligkeit am stärksten, wie reagierst du, welche Strategien hast du bisher genutzt, was sind deine Stärken?



Die Trennung in Bereichen dient der Übersichtlichkeit; manche Sätze können mehreren Bereichen zugeordnet werden.

Die Zartheit kann in den verschiedenen Gebieten sehr unterschiedlich ausgeprägt sein, zum Beispiel gibt es Menschen, die körperlich feinfühlig sind, aber sich schwer tun, im sozialen Kontext zart wahrzunehmen.

Manchmal ist man in verschiedenen Bereichen feinfühlig, und die verschiedenen Formen führen zu sich widersprechenden Bedürfnissen, z.B. braucht jemand, der körperlich feinfühlig ist, Zeiten des Rückzugs. Wenn die Person gleichzeitig sozial zart ist und Harmonie braucht, möchte sie die Erwartungen der Menschen um sich erfüllen, so dass es ihr schwer fällt, nein zu sagen, wenn Menschen sie brauchen.



Solche Fragebögen sind nie ganz genau.
Sätze wie „beeinträchtigt mich sehr“ können nur
subjektiv beantwortet werden, es gibt dazu keine
objektiven Messkriterien.

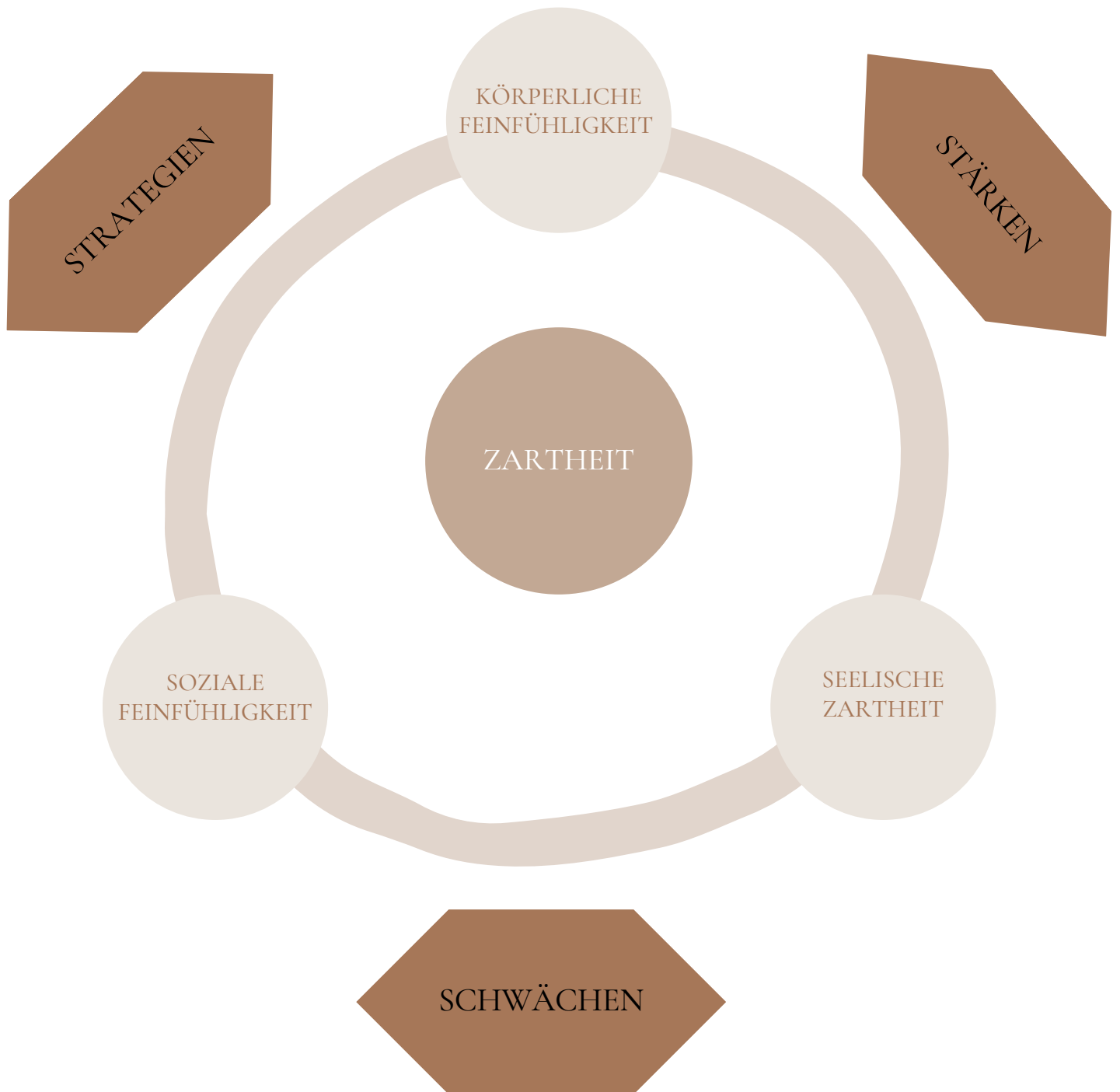
Versuche, dich an dem dir bekannten Durchschnitt zu
orientieren, z.B.: *geräuschempfindlich= stärker
geräuschempfindlich als der Durchschnitt.*

Extra-Tipp: Du kannst den Fragebogen für jetzt, für
deine Kindheit (zum Beispiel 9 Jahre ca.) und für das
Alter von ca. 21 Jahren ausfüllen. Dann siehst du, wie
du dich im Laufe der Zeit verändert hast. Es kann sein,
dass du sehr feinfühlig bist, aber Strategien entwickelt
hast, die das verschleiern. oder dass die Erziehung dich
in eine bestimmte Richtung gelenkt hat.

Auch dir nahestehende Menschen können den
Fragebogen für dich ausfüllen. So siehst du, wie
andere dich einschätzen. Das kann sehr
aufschlussreich sein



ZUSAMMENHÄNGE



DIE VERSCHIEDENE
ASPEKTE WIRKEN
ZUSAMMEN

Die körperliche Feinfühligkeit wirkt sich auf das soziale und seelische Erleben aus, und umgekehrt genauso. Aus dem Wechselspiel und den Erfahrungen mit der Umwelt entstehen dann bestimmte Stärken, Schwächen und Strategien.

01

Körperliche
Feinfühligkeit

02

Seelische
Zartheit

03

Soziale Aspekte der
Zartheit

04

Intensität

05

Strategien zarter
Menschen

06

Stärken zarter
Menschen

Awareness

01 KÖRPERLICHE FEINFÜHLIGKEIT

Hier geht es um die Wahrnehmung durch den Körper, durch die Sinne.

Wie viel nimmst du auf? Wie reagiert dein Körper auf all das, was auf ihn einströmt?

Es können alle Sinne besonders ausgeprägt sein, oder nur einzelne davon.

Die Beziehung zur körperlichen, materiellen Welt.

Teil
eins

KÖRPERLICHE FEINFÜHLIGKEIT

■ ICH HABE ALLERGIEN

■ ICH REAGIERE FEINFÜHLIGER ALS DER DURCHSCHNITT AUF LICHT UND/ODER FARBEN

■ ICH BIN GERÄUSCHEMPFINDLICH

■ EINIGE GERÄUSCHE TUN MIR KÖRPERLICH WEH

■ MEINE HAUT REAGIERT EMPFINDLICH AUF STOFFE

■ ICH MAG KEINE LOKALE, IN DENEN ES LAUT ZUGEHT

■ ICH REAGIERE STARK AUF KAFFEE, TEE, MEDIKAMENTE

■ HITZE ODER KÄLTE BEEINTRÄCHTIGEN MICH SEHR

ZU VIELE REIZE ÜBERFLUTEN MICH, SIND ANSTRENGEND

ICH REAGIERE FEINFÜHLIG AUF WETTERWECHSEL

ICH REAGIERE FEINFÜHLIG AUF VERÄNDERUNGEN DES
TAGESRHYTHMUS

ZU VIEL ODER ZU WENIG SCHLAF BEEINTRÄCHTIGEN MICH
SOFORT

UM MICH ZU KONZENTRIEREN, BRAUCHE ICH EINE SEHR
RUHIGE UMGEBUNG

ICH SPÜRE SEHR SCHNELL, WENN ES MIR NICHT GUT GEHT

ICH BIN SEHR SCHMERZEMPFINDLICH

ES IST LEICHT, MEINEN SCHLAF ZU STÖREN

ORTSWECHSEL, WIE BEI REISEN, MACHEN MIR ZU SCHAFFEN

02

SEELISCHE ZARTHEIT

Auch seelisch, emotional, kannst du besonders sensibel reagieren.

Vielleicht nimmst du die Gefühle anderer besonders auf, oder Stimmungen in Räumen und Orte.

Vielleicht bist du auch besonders stark mit den eigenen Gefühlen verbunden.

Deine Beziehung zu Gefühlen.

Teil
zwei

SEELISCHE ZARTHEIT

ICH ERKENNE DIE GEFÜHLE ANDERER

ES FÄLLT MIR SCHWER, ZWISCHEN MEINEN GEFÜHLEN UND DIE DER ANDEREN ZU UNTERSCHIEDEN

ICH SPÜRE SEHR FRÜHZEITIG, WENN STREIT AUFZIEHT

ICH SPÜRE DIE GEFÜHLE ANDERER, WENN ICH IN DER NÄHE BIN

DIE GEFÜHLE ANDERER BEEINFLUSSEN MICH STARK

MUSIK, FILME, NACHRICHTEN BEEINFLUSSEN SCHNELL UND NACHHALTIG MEINE STIMMUNG

ES FÄLLT MIR SCHWER, MICH VON LAUNEN ANDERER ZU DISTANZIEREN

ICH SPÜRE UNAUFRICHTIGKEIT

ICH WEINE LEICHT

WENN ICH EINEN RAUM BETRETE, SPÜRE ICH DIE DORTIGE
STIMMUNG

ICH ERTRAGE KEINE GEWALTSZENEN IN FILME

ICH MAG ES GAR NICHT, BEOBACHTET UND/ODER
FOTOGRAFIERT ZU WERDEN

ICH BESCHÄFTIGE MICH SEHR MIT MEINER INNENWELT

TIERE VERTRAUEN MIR

ICH SPÜRE ES, WEN JEMAND KRANK IST

ICH ERINNERE MICH OFT AN MEINEN TRÄUMEN

ICH BIN HARMONIEBEDÜRFTIG

03

SOZIALE ASPEKTE DER ZARTHEIT

Weitere Aspekte sind die Wahrnehmung von sozialen Interaktionen und die Fähigkeit zu Mitgefühl.

Wie ist deine Verbindung zu anderen Menschen? Wie fühlst du dich mit ihnen wohl?

Dein Gefühl für Beziehungen zwischen Menschen, deine Fähigkeit, einen Platz in sozialen Gruppen einzunehmen.

Teil drei

SOZIALE ASPEKTE DER ZARTHEIT

ICH ERTRAGE ES SCHLECHT, WENN ES ANDEREN NICHT GUT GEHT

FREMDEN GEGENÜBER BIN ICH ERST GEHEMT

ICH GEHE TIEFE VERBINDUNGEN EIN

KONFLIKTE WIRKEN LANGE IN MIR NACH

ICH BIN SCHÜCHTERN

ICH TREFFE MICH LIEBER MIT EINZELNE MENSCHEN

IN GROSSEN GRUPPEN FÜHLE ICH MICH VERLOREN

BEGEGNUNGEN MIT MENSCHEN KOSTEN MICH VIEL ENERGIE

ICH BIN LIEBER IN DER STILLE DER NATUR ALS MIT MENSCHEN UNTERWEGS

ICH BIN UNGERN IM MITTELPUNKT

ICH HABE ANGST, IM MITTELPUNKT ZU SEIN

ES FÄLLT MIR SCHWER, KONTAKT ZU NEUEN MENSCHEN ZU INITIIEREN

WENN ICH IN GRUPPEN SPRECHE, DANN VOR ALLEM, WENN ES WICHTIG IST

DIE SOZIALE GRUPPE ZU WECHSELN, DURCH JOBVERÄNDERUNG ODER UMZUG, FÄLLT MIR SEHR SCHWER

ICH HÖRE MENSCHEN GERNE ZU

MENSCHEN ERZÄHLEN MIR GERNE IHRE GESCHICHTEN

ICH BIN HARMONIEBEDÜRFTIG

04 INTENSITÄT

Eine ausgeprägte Wahrnehmung kann auch durch ein besonders intensives Erleben begleitet sein.

Diese Intensität kann sich auf das Gefühlsleben beziehen, aber auch auf das Denken, das Einordnen der Welt, die Reflexion. Sie kann dir auch ein ganz starkes Bedürfnis sein.

Wie intensiv lebst und fühlst du?

Dein Leben und Erleben.

Teil
vier

INTENSITÄT

ICH ERLEBE MEINE GEFÜHLE SEHR INTENSIV

FÜR DIE DINGE, DIE ICH TUE, ENGAGIERE ICH MICH VOLL UND GANZ

ICH BIN LEIDENSCHAFTLICH

ICH DENKE MEISTENS GRÜNDLICH NACH

ICH GEHE DEN DINGEN AUF DEM GRUND

ICH BRAUCHE TIEFE, INTENSIVE GESPRÄCHE

ICH INTERESSIERE UND BESCHÄFTIGE MICH INTENSIV MIT VIELEN GEBIETEN, DIE SICH ERGÄNZEN; DAMIT KOMME ICH IN DIE TIEFE UND BREITE GLEICHZEITIG

MEINE GEFÜHLE ÜBERWÄLTIGEN MICH OFT

NATURERLEBNISSE LÖSEN STARKE GEFÜHLE IN MIR AUS

MEINE BEZIEHUNGEN SIND INTENSIV, ENG

ICH LIEBE DAS GEFÜHL VON INTENSITÄT

MUSIK ODER FILME BERÜHREN MICH INTENSIV

OBERFLÄCHLICHE GESPRÄCHE KOSTEN MIR MEHR KRAFT
ALS TIEFE GESPRÄCHE

ICH NUTZE KUNST, FILME, LITERATUR UM MEINE GEFÜHLE
ZU INTENSIVEREN

ICH LIEBE ES, WENN ICH INTENSITÄT ERLEBE

ICH HABE EINSAME HOBBYS, DIE ICH AUSGIEBIG BETREIBE

05 STRATEGIEN ZARTER MENSCHEN

Jeder Mensch entwickelt Strategien, mit denen er das Leben bewältigt.

Ist eine Person ausgesprochen zart, entwickelt sie andere Strategien, als eine Person, die weniger wahrnimmt.

Manche Strategien dienen der Abwehr, z.B. von Überforderung, der Herstellung von Harmonie, unter anderem.

Wie handelst du?

STRATEGIEN DER FEINFÜHLIGEN

■ ICH BIN SEHR KOMPROMISSBEREIT

■ ICH PASSE MICH SEHR AN

■ ICH STELLE MEINE BEDÜRFNISSE OFT HINTEN AN

■ ICH NEHME MIR IMMER WIEDER
RÜCKZUGSMÖGLICHKEITEN

■ ICH SCHREIBE ODER BETÄTIGE MICH KÜNSTLERISCH, UM
MEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE ZU SORTIEREN

■ ICH SCHREIBE ODER BETÄTIGE MICH KÜNSTLERISCH, UM
MICH AUSZUDRÜCKEN

■ ICH INTERESSIERE UND BESCHÄFTIGE MICH INTENSIV MIT
VIELEN GEBIETEN, DIE SICH ERGÄNZEN; DAMIT KOMME ICH
IN DIE TIEFE UND BREITE GLEICHZEITIG

■ ICH KONZENTRIERE MICH SO SEHR AUF MEINE INNERE
WELT ODER MEINER AUFGABE, DASS ICH NICHTS VON DER
UMGEBUNG MITKRIEGE

ICH BEOBACHTE GERNE

ICH BETÄUBE MICH MIT ALKOHOL, DROGEN ODER
SÜCHTEN

ICH UNTERDRÜCKE MEINE GEFÜHLE, BIS ICH NICHTS MEHR
FÜHLE

ICH KANN MICH SO IN MICH ZURÜCKZIEHEN, DASS ICH
KAUM ETWAS VOM AUSSEN MITBEKOMME

ICH FLÜCHTE MICH IN PHANTASIEWELTEN

ICH SORGE FÜR IMMER GLEICH BLEIBENDE ABLÄUFE

ICH MEIDE MENSCHENMENGEN

ICH VERSTECKE MICH, MACHE MICH UNSICHTBAR

ICH SCHLICHTE BEI KONFLIKTEN, OFT UNGEFRAGT

ICH MEIDE GRUNDSÄTZLICH, WAS MICH LANGWEILT

STÄRKEN ZARTER MENSCHEN

Hochsensibilität wird oft mit Schwäche assoziiert. Dabei gibt es einige Stärken, die zarte Menschen besonders oft auszeichnen.

Doch nicht alle Feinfühliigen haben die gleichen Stärken; diese sind individuell ausgeprägt und vom eigenen Lebenslauf beeinflusst. Unsere Stärken sind eine Mischung aus unseren Anlagen, den Einflüssen der Umwelt und unseren Entscheidungen.

Hier eine kleine Auswahl.

Was macht dich besonders?

STÄRKEN DER FEINFÜHLIGEN

■ ICH BIN KREATIV

■ ICH BIN GRÜNDLICH

■ ICH KANN SEHR KONZENTRIERT ARBEITEN

■ ICH KANN SEHR GUT ZUHÖREN

■ ICH KANN RISIKEN SEHR GUT WAHRNEHMEN

■ ICH LEGE WERT DARAUF, MIT BEDACHT ZU HANDELN

■ WAS ICH TUE, TUE ICH IN HOHER QUALITÄT UND MIT HINGABE

■ ICH HABE EINE GROSSE BEOBACHTUNGSGABE

ICH KANN HERVORRAGEND ANALYSIEREN

ICH STRAHLE RUHE AUS

ICH GENIESSE INNERE FREIHEIT

ICH BIN SELBSTREFLEKTIERT

ICH BIN MEIN GRÖSSTER KRITIKER UND TREIBE MICH ZU PERFEKTION AN

ICH SORGE FÜR AUSGEGLICHENHEIT IN GRUPPEN

ICH BESITZE EINEN AUSGEPRÄGTEN GERECHTIGKEITSSINN

ICH BIN ERFAHREN IN HÖHEN UND TIEFEN

ICH VERMITTLE SICHERHEIT

ICH BIN SEHR FÜRSORGLICH

Bereit für eine Veränderung?

Wenn du an ein Coaching-Reflexionsgespräch deiner Ergebnisse interessiert bist, kannst du mich gerne kontaktieren.

Du stellst mir vorab ein paar Fragen zu deinem Ergebnis und sendest mir den ausgefüllten Bogen zu, so dass ich mich vorbereiten kann. Dann vereinbaren wir einen Termin (persönlich oder per zoom).
Neunzig Minuten lang widmen wir uns deinen Fragen und bringen mehr Klarheit in dein Leben.

Kosten: 65€,
für homodea Mitglieder 60€.



Nur wenn du weißt, wer du bist, was du brauchst und was deine Herausforderungen sind, kannst du das Leben wählen, das dich zum Leuchten bringt .

COPYRIGHT

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt ©.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders
gekennzeichnet,
bei Doris Rafaela Castillo Cueva.

Bitte fragen Sie mich, wenn Sie Inhalte verwenden
möchten unter der Adresse
dorisrafaelac@gmail.com.

Wer unerlaubt Inhalte kopiert oder verändert,
macht sich gemäß §106 ff. UrhG strafbar. Er muss
außerdem mit Schadensersatz rechnen.

Rafaela Castillo Cueva

AUTORIN & COACH