

Aussage	Ja	Manchmal	Nein
1. Mein Kind wirkt oft gereizt oder erschöpft nach der Schule.	☐	☐	☐
2. Es stört sich an Geräuschen, die andere gar nicht bemerken.	☐	☐	☐
3. Es zieht sich häufig zurück – auch wenn gerade eigentlich Freizeit wäre.	☐	☐	☐
4. Es ist sehr empfindlich bei bestimmten Stoffen, Etiketten, Kleidung.	☐	☐	☐
5. Gruppen, neue Umgebungen oder viele Menschen stressen es deutlich.	☐	☐	☐
6. Es ist oft schnell überfordert von einfachen Alltagssituationen.	☐	☐	☐

7. Es reagiert stark auf Licht,
Gerüche oder Bewegungen.

☐☐☐

8. Übergänge (z. B. von Spiel zu
Essen) führen oft zu Konflikten.

☐☐☐

9. Es redet auffallend viel – oder
fast gar nicht – wenn es überreizt
ist.

☐☐☐

10. Es schläft unruhig oder schwer
ein – trotz Müdigkeit.

☐☐☐

11. Es braucht sehr lange, um sich
an neue Situationen zu gewöhnen.

☐☐☐

12. Es verliert schnell die Kontrolle
– auch ohne erkennbaren Grund.

☐☐☐

13. Es hat Schwierigkeiten, sich selbst zu beruhigen.

☐☐☐

14. Mein Kind wirkt oft „wie geladen“ – ohne Pause.

☐☐☐

15. Ich spüre: Mein Kind nimmt mehr wahr als andere – und es kostet Kraft.

☐☐☐

Dieser Fragebogen hilft dir, besser zu verstehen, ob dein Kind besonders stark auf Reize und Eindrücke reagiert – so wie viele Kinder im Autismus- oder ADHS-Spektrum (und auch hochsensible Kinder).
Kreuze einfach ehrlich an – es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

Auswertung (sanft & unterstützend)

10 oder mehr „Ja“ → Dein Kind lebt sehr wahrscheinlich in einer „Welt voller Eindrücke“, die es schnell überfordern.

→ Vielleicht hilft euch ein Coaching oder eine Reizentlastung im Alltag.

6–9 „Ja“/„Manchmal“ → Es gibt klare Anzeichen, dass dein Kind besonders feinfühlig oder reizoffen ist.

→ Strukturen, Rückzugsräume oder gezielte Entlastung könnten helfen.

Weniger als 5 „Ja“ → Vielleicht gibt es nur punktuell Themen – auch das kann begleitenswert sein.

Wichtig: Dieser Test ersetzt keine Diagnose – er hilft dir, dein Kind besser zu verstehen.

Wenn du das Gefühl hast, ihr seid oft am Limit:

Du bist nicht allein. Und du darfst dir Unterstützung holen.