

Kurzfragebogen: Sensation Seeking

Bitte bewerte, wie sehr jede Aussage auf dich zutrifft.

→ [Hintergrundinformationen](#)

Skala:

1 = trifft gar nicht zu

2 = trifft eher nicht zu

3 = teils / teils

4 = trifft eher zu

5 = trifft völlig zu

Aussagen

1. Ich mache gerne neue und aufregende Erfahrungen, auch wenn sie etwas riskant sind.
2. Ich mag es, Dinge auszuprobieren, die sich von allem unterscheiden, was ich bisher erlebt habe.
3. Ich suche aktiv nach neuen Sinneseindrücken (z.B. ungewöhnliche Orte, Musik, Essen).
4. Ich werde schnell gelangweilt, wenn Dinge immer gleich ablaufen.
5. Ich finde es spannend, Regeln gelegentlich zu brechen, um etwas Neues zu erleben.
6. Ich genieße intensive Erlebnisse, auch wenn sie mich etwas aus der Komfortzone bringen.
7. Ich probiere gerne ungewohnte oder starke Geschmacksrichtungen aus.
8. Routine und Vorhersehbarkeit empfinde ich oft als einschränkend.

Addiere alle Werte → Gesamtbereich: 8–40

Grobe Interpretation:

- **8–16:** niedriges Sensation Seeking → Vorliebe für Vertrautes, milde Reize
- **17–26:** mittleres Sensation Seeking → situativ neugierig
- **27–40:** hohes Sensation Seeking → starke Neigung zu neuen, intensiven Erfahrungen