

Ben ik hooggevoelig? Test.

Deze test is ontleend aan het boek Hoogsensitieve personen & psychotherapie van Elaine N. Aron. Geef antwoord op basis wat je eerste gevoel je ingeeft. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt. Deze vragenlijst geeft slechts een indicatie.

*Het is mogelijk dat je als HSP al hebt geleerd hoe je beter met je gevoeligheid omgaat. In dat geval kan je **ja antwoorden als iets voor jou oorspronkelijk zo was of vroeger lastig was.** Dit betekent nog steeds dat je zenuwstelsel gevoeliger is dan gemiddeld, alleen heb je waarschijnlijk al geleerd hoe je daar rekening mee moet houden in je dagelijkse leven.*

Zie de vragenlijst slechts als indicatie, het laat een aantal kwaliteiten zien, die men tegenwoordig onder het begrip hoogsensitiviteit schaaft. Maar ook HSP is slechts een label, een etiket. Werk ermee als je er baat bij hebt, als het je tips en ideeën geeft om je leven prettiger te leven. Daarna mag je van mij het etiket loslaten.

	Vraag	Ja	Nee
1.	<i>Ik raak snel overvoerd door sterke zintuigelijke informatie</i>		
2.	<i>Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving</i>		
3.	<i>Ik word beïnvloed door de stemming van anderen</i>		
4.	<i>Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn</i>		
5.	<i>Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.</i>		
6.	<i>Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld</i>		
7.	<i>Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.</i>		
8.	<i>Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek</i>		
9.	<i>Mijn zenuwstelsel is soms zo uitgeput dat ik even alleen met mezelf moet zijn</i>		

10.	<i>Ik ben consciëntieus (gewetensvol)</i>		
11.	<i>Ik schrik gemakkelijk</i>		
12.	<i>Ik voel me opgejaard als ik veel moet doen in korte tijd</i>		
13.	<i>Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen, meubilair te verplaatsen)</i>		
14.	<i>Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me veel dingen tegelijk te laten doen</i>		
15.	<i>Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet</i>		
16.	<i>Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films en tv-programma's</i>		
17.	<i>Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt</i>		
18.	<i>Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn</i>		

	<i>concentratievermogen of mijn humeur</i>		
19.	<i>Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk</i>		
20.	<i>Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan</i>		
21.	<i>Ik vind het onaangenaam als er veel dingen tegelijk gebeuren</i>		
22.	<i>Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit</i>		
23.	<i>Ik raak geïrriteerd door intense prikkels, zoals harde geluiden of chaotische taferelen</i>		
24.	<i>Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus en gespannen dat mijn prestaties veel minder worden dan gewoonlijk</i>		
25.	<i>Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig en verlegen gevonden</i>		

Als je 14 vragen of meer met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hooggevoelig.

Kijk eens rond op mijn website voor de mogelijkheden!