



Test hoogsensitiviteit

- | | | |
|---|----|-----|
| 1 Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving. | ja | nee |
| 2 Ik word beïnvloed door de stemming van een ander. | ja | nee |
| 3 Ik ben nogal gevoelig voor pijn. | ja | nee |
| 4 Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik even alleen kan zijn. | ja | nee |
| 5 Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne. | ja | nee |
| 6 Ik heb last van dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes. | ja | nee |
| 7 Ik heb een rijke innerlijke belevingswereld. | ja | nee |
| 8 Ik heb last van harde geluiden. | ja | nee |
| 9 Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek. | ja | nee |
| 10 Ik wil dingen graag volgens mijn geweten doen. | ja | nee |
| 11 Ik schrik gemakkelijk. | ja | nee |
| 12 Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd. | ja | nee |
| 13 Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me teveel dingen tegelijk te laten doen. | ja | nee |
| 14 Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet. | ja | nee |
| 15 Ik kijk liever niet naar gewelddadige films of tv-shows. | ja | nee |
| 16 Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt. | ja | nee |
| 17 Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk. | ja | nee |
| 18 Ik ben gevoelig voor geuren, smaken en geluiden. | ja | nee |
| 19 Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit. | ja | nee |
| 20 Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden. | ja | nee |
| 21 Als mensen zich ergens niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen. | ja | nee |

22 Als ik erge honger heb, heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur. ja nee

23 Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties minder goed zijn dan gewoonlijk. ja nee

1 t/m 7 keer ja?

Je bent waarschijnlijk geen hoogsensitief persoon. Wel kan het zo zijn dat er één of meerdere items zijn waarop je hoogsensitief bent.

8 t/m 14 keer ja?

Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief maar niet hoogsensitief. Dat kan een groot voordeel zijn omdat je wel veel dingen aan kan voelen, maar niet tegen de 'nadelen' (overprikkeling) van hoogsensitiviteit aanloopt.

15 t/m 23 keer ja?

Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief (HSP). Je bent gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen. Het zou fijn kunnen zijn om je te verdiepen in hoogsensitiviteit, bijvoorbeeld door er een boek over te lezen, kennis te maken met andere HSP-ers, of erover te praten met een coach die gespecialiseerd is in hoogsensitiviteit. Het kan zijn dat je er tijdens het lezen en praten erover veel herkent, dat je je daardoor bewuster wordt van deze eigenschap en er op een fijne manier mee om kunt gaan.