

HSP test

Onderstaande vragenlijst is ontwikkeld door Elaine N. Aron, grondlegger van het begrip HSP en wordt veel gebruikt om de mate na te gaan waarin een volwassene iemand hoogsensitief is. Indien 14 of meer vragen op iemand van toepassing zijn, is deze persoon hoogstwaarschijnlijk hoogsensitief.

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
2. Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.
3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
5. Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.
6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
7. Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld
8. Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.
9. Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.
10. Ik ben consciëntieus (ik wil dingen volgens mijn geweten doen).
11. Ik schrik gemakkelijk.
12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
13. Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
14. Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
15. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
16. Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.
17. Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.
18. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.
19. Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.
20. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
21. Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
22. Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of op mijn humeur.
23. Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Tel het aantal vragen op dat je met 'ja' hebt beantwoord. Heb je 14 vragen of meer met ja beantwoord dan ben je hoogstwaarschijnlijk hoogsensitief. Ben je door deze test nieuwsgierig geworden en wil je er meer over weten? Of wil je graag weten wat ik voor je betekenen kan? Neemt gerust vrijblijvend contact op.