

Test je hooggevoeligheid

HSP zelftest (uit: Hoogsensatieve personen & Psychotherapie, Elaine Aron)

Instructies: Beantwoord iedere vraag al naargelang je 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.

| | Ja | Nee |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ik raak snel overvoerd door sterke zintuigelijke informatie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ik ben nogal gevoelig voor pijn. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 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. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Mijn zenuwstelsel is soms zo uitgeput dat ik even alleen met mezelf moet zijn. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Ik schrik gemakkelijk. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ja Nee

15. Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijv. het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).

16. Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.

17. Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.

18. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.

19. Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.

20. Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.

21. Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.

22. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.

23. Ik vind het onaangenaam als er veel dingen tegelijk gebeuren.

24. Het vermijden van situaties die me van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.

25. Ik raak geïrriteerd door intense prikkels, zoals harde geluiden of chaotische taferelen.

26. Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

27. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.



Totaal score:

Interpretatie van de HSP test van Elaine Aron



Instructies voor het scoren van de zelftest voor hoogsensitiviteit:

Als je veertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoogsensitief. Als je bij minder stellingen 'ja' hebt aangegeven, maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan zou je ook hoogsensitief kunnen zijn, vooral als je een man bent.

N.B.: geen enkele psychologische test is zo betrouwbaar dat je je hele leven erop zou moeten baseren.

Loop jij tegen bepaalde uitdagingen aan vanuit je hooggevoeligheid?

Neem eens een kijkje op mijn website wat NatuurSpiegeloo voor je kan betekenen.

Ik ontmoet je graag!



maartje van de wiel

Intuitief Psycholoog

