### Ben je hoogsensitief? Een zelftest

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Vraag | Ja | Nee |
| 1 | Ik raak snel overvoerd door sterke zintuiglijke prikkels. |  |  |
| 2 | Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving. |  |  |
| 3 | Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen. |  |  |
| 4 | Ik ben nogal gevoelig voor pijn. |  |  |
| 5 | Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn. |  |  |
| 6 | Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne. |  |  |
| 7 | Ik raak makkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes. |  |  |
| 8 | Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld. |  |  |
| 9 | Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden. |  |  |
| 10 | Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek. |  |  |
| 11 | Mijn zenuwstelsel voelt soms zo uitgeput dat ik gewoon alleen wil zijn. |  |  |
| 12 | Ik ben consciëntieus (gewetensvol). |  |  |
| 13 | Ik schrik gemakkelijk. |  |  |
| 14 | Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd. |  |  |
| 15 | Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen. |  |  |
| 16 | Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk laten doen. |  |  |
| 17 | Ik doe erg mijn best om 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 veel om me heen gebeurt. |  |  |
| 20 | Als ik erge honger heb, heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of humeur. |  |  |
| 21 | Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk. |  |  |
| 22 | Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan. |  |  |
| 23 | Ik vind het onaangenaam als er veel tegelijk gebeurt. |  |  |
| 24 | Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit. |  |  |
| 25 | Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk. |  |  |
| 26 | Intense prikkels zoals luide geluiden of chaotische taferelen storen mij. |  |  |
| 27 | Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden. |  |  |

**Score HSP test**

Als je veertien of meer vragen met ‘ja’ hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoogsensitief.

Als je slechts één of twee vragen met ‘waar’ hebt beantwoord, maar deze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan sta je wellicht ook in je recht om jezelf hoogsensitief te noemen.

Deze test werd samengesteld door Elaine Aron