## Test: Ben je een Hoog Sensitief Persoon?

Top of Form

Beantwoord alle vragen, bepaal of iets op jou van toepassing is of niet.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ja | Nee |
| 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 (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 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 dat je met JA invulde: \_\_\_\_\_keer |

Bottom of Form

Wie twaalf of meer van de uitspraken op zichzelf van toepassing acht, is waarschijnlijk hooggevoelig. (wat hetzelfde is als hoog senitief: HSP). HSP's hebben sneller last van lawaai en fel licht en zijn gevoelig voor de stemmingen van de mensen om hen heen. Ze hebben sneller in de gaten als iemand zich niet op zijn gemak voelt en weten vaak ook wat er zou moeten gebeuren om dat te verhelpen. Hun terughoudendheid of verlegenheid weerhoudt HSP's er echter vaak van om dat hardop te zeggen. De prestaties van HSP's gaan achteruit als anderen hen op de vingers kijken of als ze moeten wedijveren met bijvoorbeeld collega's.

Eén uitspraak in de checklist springt er volgens Elaine Aron echt uit: "Als kind werd ik door mijn ouders en leraren gevoelig of verlegen gevonden." Als u zich in deze uitspraak herkent, dan is dat veruit de sterkste aanwijzing dat u een HSP bent. Dit te herkennen en te erkennen is volgens Aron de belangrijkste stap. Daardoor gaat de deur open om met het verleden af te rekenen en een nieuwe weg in te slaan. Op die weg bevinden zich niet alleen deuren die voor altijd gesloten zullen worden, maar vooral ook onbekende deuren die plotseling opengaan. Dan is de tijd aangebroken om bewust van de gevoeligheid te profiteren.

Bron: Psychologie Magazine, mei 2000

**Coaching voor hoog sensitieve personen:** [culemnia.nl/hooggevoelig](https://www.culemnia.nl/hooggevoelig)

**Heb je specifieke vraag?** [Neem gerust contact op.](https://www.culemnia.nl/contact)

Bottom of Form

#####

##### Deze informatie wordt u aangeboden door praktijk Culemnia· Klassieke homeopathie · Kinderhomeopathie · Vitaliteitsherstel

##### · HSP coaching · Hulp voor ouders

##### · In Culemborg & Tiel

##### 0345 – 61 61 50

**Meer informatie:** [Culemnia.nl/hooggevoelig](https://www.culemnia.nl/hooggevoelig)