

HSP-Test

Hieronder staan een aantal vragen waar met ja of nee op kunt antwoorden. Beantwoord de vragen zoals het voor jou voelt, er zijn geen goede of foute antwoorden. Antwoord met ja als het van toepassing is op jou. Antwoord met nee als het niet heel erg of totaal niet van toepassing is op jou.

- 1) Vallen kleine details in je omgeving je op?*
- 2) Heeft de stemming van andere mensen invloed op jouw stemming?*
- 3) Ben je erg gevoelig voor pijn?*
- 4) Heb je op een drukke dag de behoefte je terug te trekken naar een plek met minder prikkels?*
- 5) Ben je gevoelig voor de effecten van cafeïne?*
- 6) Ben je snel overweldigd door dingen als fel licht, sterke geuren of luide sirenes?*
- 7) Heb je een rijke en complexe innerlijke belevingswereld?*
- 8) Voel je je niet op je gemak bij harde geluiden?*
- 9) Raak je diep ontroerd door kunst of muziek?*
- 10) Wil je graag dingen volgens je geweten doen?*
- 11) Schrik je snel?*
- 12) Voel je je opgejaagd als je veel moet doen in korte tijd?*
- 13) Heb je snel door wat er moet veranderen wanneer mensen zich niet prettig voelen in een fysieke omgeving (b.v. het licht dimmen)?*
- 14) Raak je geïrriteerd als mensen je te veel dingen tegelijk laten doen?*
- 15) Doe je erg je best om te voorkomen dat je fouten maakt of dingen vergeet?*
- 16) Vermijd je gewelddadige films of series?*
- 17) Voel je je niet prettig als er veel om je heen gebeurt?*
- 18) Kun je je niet goed concentreren of ben je snel geïrriteerd als je erge honger hebt?*
- 19) Brengen veranderingen in je leven je van je stuk?*
- 20) Vallen verfijnde geuren, smaken, geluiden of kunstwerken je op en geniet je daarvan?*
- 21) Heeft het vermijden van situaties die overweldigend zijn bij jou een hoge prioriteit?*
- 22) Word je nerveus/trillerig wanneer je op je vingers wordt gekeken, waardoor je prestaties minder zijn dan gewoonlijk?*
- 23) Werd je als kind door je ouders of leraren vaak als verlegen of gevoelig beschouwd?*

Heb je alle vragen beantwoord?

Tel nu het aantal keer dat je ja hebt geantwoord en lees op de volgende pagina wat dit betekent.

Hoogsensitief persoon of niet?

0 – 7 keer ja: niet hoogsensitief

Je bent waarschijnlijk geen hoogsensitief persoon. Dat is alleen niet met zekerheid te zeggen, want als er bijvoorbeeld twee van de kenmerken heel erg van toepassing zijn op jou, kan het toch zijn dat je hoogsensitief bent.

8 – 14 keer ja: sensitief

Je bent waarschijnlijk wel sensitief, maar niet hoogsensitief. Dat kan een voordeel zijn, want je kunt wel veel aanvoelen, echter ervaar je niet de uitdagingen die hoogsensitieve personen wel ervaren.

15 – 23 keer ja: hoogsensitief persoon

Je bent waarschijnlijk hoogsensitief. Je bent gevoeliger voor prikkels dan de meeste andere mensen.

De HSP-test komt uit het boek Hoog sensitieve personen van Elaine en Arthur Aron.

Bronnen: Elaine Aron (2012) Hoog sensitieve personen