



Zelftest Hoogsensitiviteit

Hieronder vind je een zelftest waarmee je een inschatting kunt maken of je Hoogsensitief bent of niet. Als je veertien of meer vragen met 'Ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk Hoogsensitief. Als je bij minder vragen 'Ja' hebt aangegeven, maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan sta je wellicht ook in je recht om jezelf hoog sensitief te noemen, vooral als je een man bent.

Maak de test en neem de uitslag mee naar het intakegesprek.

Instructies

Print dit document uit en beantwoord iedere vraag al naar gelang 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.

De vragen van de zelftest

- Ik raak snel overvoerd door sterke zintuiglijke informatie. Ja / Nee
- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving Ja / Nee
- Ik word beïnvloed door de stemming van anderen Ja / Nee
- Ik ben nogal gevoelig voor pijn Ja / Nee
- Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn Ja / Nee
- Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne Ja / Nee
- Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes Ja / Nee
- Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld Ja / Nee
- Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden Ja / Nee
- Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek Ja / Nee
- Mijn zenuwstelsel is soms zo uitgeput dat ik even alleen met mezelf moet zijn Ja / Nee
- Ik ben consciëntieus Ja / Nee
- Ik schrik gemakkelijk Ja / Nee
- Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd Ja / Nee
- Als mens zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen) Ja / Nee
- Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen Ja / Nee
- Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet Ja / Nee



Praktijk De Passiebloem

- Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films en tv-programma's Ja / Nee
- Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt Ja / Nee
- As ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed om op mijn concentratievermogen of mijn humeur Ja / Nee
- Verandering in mijn leven brengen me van mijn stuk Ja / Nee
- Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken geluiden en kunstwerken en geniet daarvan Ja / Nee
- Ik vind het onaangenaam als er veel dingen tegelijk gebeuren Ja / Nee
- Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit Ja / Nee
- Ik raak geïrriteerd door intense prikkels, zoals harde geluiden of chaotische taferelen Ja / Nee
- Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk Ja / Nee
- Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden Ja / Nee

Betreft

Zelftest Hoogsensitiviteit

Pagina 2 van 2

(Elaine N. Aron, psychotherapeut, heeft deze zelftest voor HSP ontworpen.)

En nu?

Als er uit de test blijkt dat je zeer waarschijnlijk Hoogsensitief bent, meld je aan en in de benodigde gesprekken kunnen we kijken waar je kracht zit en wat je valkuilen zijn. En hoe je daarmee om kunt gaan.

Komt er uit de test dat je niet hoogsensitief zou zijn, maar ervaar je toch ongemak of moeite. Neem contact op en we kijken samen naar wat je nodig hebt en of je bij de Praktijk De Passiebloem aan het goede adres bent.

Praktijk De Passiebloem

Bianca Schaeffer-Maliepaard

06 - 18 66 31 56

info@praktijkdepassiebloem.nl