

BEN JIJ HOOGSENSITIEF?

LET OP!
DE UITKOMST VAN DEZE ZELFRAPPORTAGETEST GEEFT EEN
INDICATIE VAN JOUW MATE VAN GEVOELIGHEID.

DE TEST IS GEEN DIAGNOSTISCHE TOOL - HOOGSENSITIVITEIT IS
IMMERS EEN EIGENSCHAP, GEEN AANDOENING.

VOORAF..

NEEM EVEN RUSTIG DE TIJD EN
GA UIT VAN HOE JE JE IN HET
ALGEMEEN VOELT, NIET ALLEEN
ALS JE OVERPRIKKELD BENT
BIJV.

Lezen over Hoogsensitiviteit?

Een paar tips voor schrijvers:

- Elaine Aron
- Elke van Hoof
- Annek Tol
- Esther Bergsma
- Susan Marletta Hart
- Gerarda van der Veen
- Barbara Veer



Vul je de test in voor je kind?

Lees dan 'mijn kind' waar 'ik' staat
& betrek de situaties op school ipv werk

Deze test is gebaseerd op de kenmerkenlijst van Elaine Aron



Ik ben gevoelig voor stemmingen van anderen.

Ja / Nee

Ik merk veel subtiele signalen en details in mijn omgeving op.

Ja / Nee

Ik ben nogal gevoelig voor pijn en fysiek ongemak.

Ja / Nee

Na een drukke dag of na het bezoeken van een plaats waar veel mensen waren, wil ik het liefst even alleen zijn en rust om me heen.

Ja / Nee

Ik ben gevoelig voor cafeïne.

Ja / Nee

Ik raak gemakkelijk overprikkeld door harde geluiden, fel licht, sterke geuren, indringende smaken of harde, ruwe stoffen (kleding).

Ja / Nee

Ik heb een rijke fantasie en complexe innerlijke belevingswereld.

Ja / Nee

Ik kan erg ontroerd raken door kunst, muziek of een vriendelijk gebaar van iemand.

Ja / Nee

Ik ben consciëntieus (gewetensvol) en doe mijn uiterste best om geen fouten te maken.

Ja / Nee

Ik schrik gemakkelijk.

Ja / Nee

Ik houd van structuur in mijn werk / leven.

Ja / Nee

Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.

Ja / Nee

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

Ja / Nee

Ik kan nog dagen nagenieten van een gezellige avond of goed gesprek.

Ja / Nee

Als iemand zich niet prettig voelt in een ruimte, weet ik vaak wel wat er moet veranderen.

Ja / Nee

Ik kijk liever niet naar gewelddadige films of tv-shows.

Ja, dat klopt / Nee, dat klopt niet

Ik voel mij overweldigd als er veel om mij heen gebeurt.

Ja / Nee

Ik houd meestal niet zo van verrassingen en veranderingen in mijn leven brengen me vaak van mijn stuk.

Ja / Nee

Ik doe mijn best om situaties die me van streek maken te vermijden.

Ja / Nee

Als kind werd ik gevoelig of verlegen gevonden.

Ja / Nee

Ik leef enorm mee met anderen en het kost me wel eens moeite om dat niet te laten omslaan in mee 'lijden'.

Ja / Nee

Als ik honger heb, heeft dat grote invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.

Ja / Nee

Als ik met iemand moet concurreren of als ik op mijn vingers word gekeken, word ik nerveus en presteer ik minder goed dan normaal.

Ja / Nee





SCORE

Tel het aantal Ja-antwoorden en het aantal Nee-antwoorden op.

Heb je minimaal 12 van de 23 vragen met 'Ja' beantwoord, dan ben je waarschijnlijk hoogsensitief.

Een lagere score betekent niet dat je niet-hooggevoelig bent. Houd er rekening mee dat je score beïnvloed kan zijn door de mate waarin je je hebt aangepast aan je hoogsensitiviteit. Als je bijvoorbeeld ruwe stoffen vermijdt, geen koffie drinkt en niet op zaterdagmiddag in de stad loopt, zul je wellicht lager scoren.

Herken je een paar kenmerken heel erg maar scoor je lager dan 12, ga dan eens na of je met de manier waarop je je leven inricht onbewust al een aantal situaties vermijdt.

Verder is het goed om te beseffen dat geen enkele (persoonlijkheids)test 100% accuraat is. Testen zijn immers altijd algemeen en opgesteld voor een breed publiek.



MEER LEZEN?

Zie blogs op
www.saha-hsk.nl



CONTACT

Wil je je score bespreken, of gewoon eens 'sparren' na deze vragen?

Ik ben bereikbaar via:
www.saha-hsk.nl
irene@saha-hsk.nl

