

HSP

Vragenlijst

Beantwoord de volgende vragen vanuit je gevoel

Vragen	JA	NEE
Ik ben bewust van subtiele signalen in mijn omgeving	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben nogal gevoelig voor pijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken om ongestoord alleen te zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben erg gevoelig voor de effecten van cafeïne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak makkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren of harde sirenes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb een rijke, complexe innerlijke belevingswereld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan diep geroerd raken door muziek of kunst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben heel orderlijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik schrik gemakkelijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als mensen zich ergens niet prettig voelen, weet ik wat er moet gebeuren om dat te veranderen (licht dimmen, meubilair verplaatsen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me teveel dingen tegelijkertijd te laten doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HSP

Vragenlijst

vervolg.

Vragen	JA	NEE
Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv shows	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik erge honger heb, heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of humeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik met iemand moet wedijveren, of er wordt op mijn vingers gekeken, wordt ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTALEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heb je 14 vragen of meer met 'ja' beantwoord, dan ben je naar alle waarschijnlijkheid hoogsensitief.

Heb je bijna alle vragen met 'ja' beantwoord, dan is dat bijna zeker.

Hoewel geen enkele test feilloos is, geeft de uitslag een aardige indicatie.

Uiteindelijk gaat het niet om het label of het hokje, maar om jouw unieke gebruiksaanwijzing te ontdekken, zodat je een goede balans kunt vinden in een wereld vol met prikkels, en daar optimaal van te genieten!