**Ben jij hoogsensitief? Doe de HSP test die is gemaakt door Elaine Aron en Esther Bergsma!**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Gevoeligheid voor fysieke prikkels** | **Ja** | **Nee** |
| 1 | Ik ben gevoelig voor fel licht. |  |  |
| 2 | Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden. |  |  |
| 3 | Ik ben gevoelig voor pijn. |  |  |
| 4 | Mijn huid is snel geïrriteerd door ruwe stoffen, kledingmerkjes, naden in kleding of parfum.  |  |  |
| 5 | Ik heb last van allergieën of eczeem. |  |  |
| 6 | Ik heb een goed ontwikkeld smaakvermogen. |  |  |
| 7 | Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne. |  |  |
| 8 | Ik heb een sterk reukvermogen. |  |  |
|  | **Totaal** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Gevoeligheid voor emotionele prikkels** | **Ja** | **Nee** |
| 1 | Ik ben gevoelig voor stemming en sfeer. |  |  |
| 2 | Ik ben gevoelig voor verwachtingen van anderen. |  |  |
| 3 | Ik trek het leed van anderen erg aan. |  |  |
| 4 | Ik heb het direct door waarom iemand zich niet op zijn gemak voelt. |  |  |
| 5 | Ik pas me aan aan de wensen van anderen. |  |  |
| 6 | Ik kan me goed inleven in anderen. |  |  |
| 7 | Ik kan me goed inleven in dieren. |  |  |
| 8 | Ik heb spirituele gaven.  |  |  |
| 9 | Ik kan diep geraakt raken door kunst of muziek. |  |  |
| 10 | Ik heb een rijke en complexe gevoelswereld. |  |  |
| 11 | Ik droom veel en intens. |  |  |
|  | **Totaal** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Gevoeligheid voor prikkels in nieuwe situaties** | **Ja** | **Nee** |
| 1 | Ik observeer eerst een nieuwe situatie voordat ik deelneem. |  |  |
| 2 | Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk. |  |  |
| 3 | Ik kan niet goed tegen veranderingen in dagritme (zoals eerder/later eten). |  |  |
| 4 | Ik kan het moeilijk accepteren als mijn dag anders loopt dan gedacht. |  |  |
| 5 | Ik zie kleine veranderingen in interieur of uiterlijk. |  |  |
| 6 | Ik schrik snel van onverwachte gebeurtenissen. |  |  |
|  | **Totaal** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Gevoeligheid voor prikkels in sociale situaties** | **Ja** | **Nee** |
| 1 | Ik houd er niet van als alle aandacht op mij gericht is. |  |  |
| 2 | Als er op me gelet wordt, presteer ik slechter. |  |  |
| 3 | Ik wil liever ook geen positieve aandacht in een groep. |  |  |
| 4 | Ik raak makkelijk overweldigd in een grote groep mensen. |  |  |
| 5 | Op drukke dagen voel ik de behoefte om me terug te trekken. |  |  |
| 6 | Ik heb graag alle aandacht in een groep, maar het put me ook uit. |  |  |
|  | **Totaal** |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Intense verwerking van informatie** | **Ja** | **Nee** |
| 1 | Ik neem de tijd om een situatie te overdenken. |  |  |
| 2 | Ik bekijk een probleem van alle kanten. |  |  |
| 3 | Ik doe mijn best om de optimale actie te bedenken. |  |  |
| 4 | Ik heb een sterk rechtvaardigheidsgevoel. |  |  |
| 5 | Ik kijk liever niet naar tv-programma’s die geweld of (dieren)mishandeling vertonen. |  |  |
| 6 | Ik voel me opgejaagd als ik veel in korte tijd moet doen. |  |  |
| 7 | Ik raak geïrriteerd als veel mensen tegelijk wat van me vragen. |  |  |
| 8 | Ik ben nauwkeurig en zorgvuldig. |  |  |
| 9 | Ik ben perfectionistisch. |  |  |
| 10 | Ik pieker vaak. |  |  |
| 11 | Ik ben faalangstig |  |  |
|  | **Totaal** |  |  |

**Jouw score**

Als je 25 of meer vragen met ‘ja’ hebt beantwoord, ben je hoogstwaarschijnlijk hoogsensitief. Het geeft tevens inzicht op welke deelgebieden je het meest sensitief bent.

Geen enkele test is perfect en de test is zeker niet bedoeld om jou in een hokje te plaatsen. Het is een indicatie of je hoogsensitieve kenmerken hebt en op welke aspecten je hoogsensitief bent. Dit helpt jou om je hoogsensitiviteit te accepteren en er beter mee om te leren gaan.

Billitonstraat 189 - 3312 SC Dordrecht - 06 82 25 72 33 - info@cajaco.nl - www.cajaco.nl

Billitonstraat 189 - 3312 SC Dordrecht - 06 82 25 72 33 - info@cajaco.nl - www.cajaco.nl