

Hoogsensitiviteitstest – Ben ik hoogsensitief?

Beantwoord alle vragen al naar gelang je gevoel je ingeeft. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval, enigszins of in hoge mate voor jou opgaat. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet op jou van toepassing is. Volg hierbij je eerste ingeving, denk er niet te veel na, want dan gaat je hoofd het overnemen. Je eerste ingeving is vaak de juiste. Beantwoord van daaruit de vragen om zo inzicht te krijgen in de aard van je persoonlijkheid.

Nr. Vraag	Ja	Nee
1 Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Ik ben nogal gevoelig voor pijn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn, vrij van prikkels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Ik heb een rijke, complexe innerlijke belevingswereld.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Ik ben consciëntieus (ik wil dingen volgens mijn geweten doen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Ik schrik gemakkelijk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Ik voel me opgejaagd als ik veel dingen moet doen in korte tijd.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Ik doe erg mijn best om geen fouten te maken of dingen te vergeten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Ik kijk liever niet naar gewelddadige films of tv-shows.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunst en geniet daarvan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat ze nodig hebben om zich beter op hun gemak te voelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Als ik met iemand moet concurreren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Uitslag: Als je dertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoogsensitief. Echter: geen enkele psychologische test is zo betrouwbaar dat je jouw leven er op moet baseren. Hoogsensitiviteit is altijd persoonlijk en kan zich op veel verschillende manieren manifesteren. Als je slechts één of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in hoge mate aanwezig dan kun je ook hoogsensitief zijn. Bespreek daarom deze test en waar je tegenaan loopt met mij. Mail het aantal malen dat je "ja" gezegd hebt en je vragen naar miriam@synergieadvies.nl. Deze test komt uit het boek *Hoogsensatieve personen* van Elaine N. Aron.