

## Zelftest hoogsensitiviteit (HSP)

Deze test is een indicatie voor hoogsensitiviteit en is bedoeld voor volwassenen. Hij werd in 1996 samengesteld door psychologe Elaine Aron, grondlegster van het begrip HSP. Beantwoord iedere vraag al naargelang je gevoel je ingeeft.

Antwoord ja op de vraag aan als de uitspraak in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Beantwoord de vraag niet als de uitspraak niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.

### De test

- 1 Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- 2 Ik word beïnvloed door de stemming van anderen.
- 3 Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- 4 Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of in een donkere kamer of in een andere plek waar ik ongestoord kan zijn.
- 5 Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
- 6 Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels en harde sirenes.
- 7 Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
- 8 Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
- 9 Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.
- 10 Ik ben conciëntieus (ik ben dus zorgvuldig en handelen volgens mijn geweten).
- 11 Ik schrik gemakkelijk.
- 12 Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- 13 Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bvb het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).
- 14 Ik raak geïrriteerd als mensen proberen om me te veel dingen tegelijk te laten doen.
- 15 Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- 16 Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
- 17 Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
- 18 Als ik erge honger heb, heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of op mijn humeur.
- 19 Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- 20 Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en ik geniet daarvan.
- 21 Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.
- 22 Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.
- 23 Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

## **Bereken waarde**

Als je 14 of meer vragen met ja hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoogsensitief.  
Als je slechts 1 of 2 vragen met ja hebt beantwoord, maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan mag je jezelf wellicht ook hoogsensitief noemen.

De test geeft geen duidelijk ja of nee op hoogsensitief zijn. Het is geen wetenschappelijke test. Beschouw deze test als herkenning voor jezelf, waarna je verder kunt onderzoeken wat HSP zijn voor jou betekent. Informeer je dan zeker verder.

Zit je na het maken van de test nog met vragen of wil je beter leren omgaan met je hoogsensitiviteit?

Dan kan je altijd contact opnemen voor een kennismaking en gratis intake (vdmcoaching@telenet.be)

Meer informatie over email coaching op [www.vdmcoaching.be](http://www.vdmcoaching.be).

Voor meer tips en informatie, volg mijn facebook pagina [www.facebook.com/hsp-CoachingVoorVrouwen](https://www.facebook.com/hsp-CoachingVoorVrouwen)