

**HSP Test**



**Test je eigen hooggevoeligheid.**

Beantwoord iedere vraag al naar je gevoel je ingeeft.
Vink het hokje achter de vraag aan indien het in ieder geval enigszins voor jou opgaat.
Vink het hokje niet aan als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.
Vervolgens kun je onderaan de pagina je uitslag laten berekenen.
De test is ontwikkeld door Elaine N. Aron. Zij schreef diverse boeken over HSP's.
Ben je hooggevoelig? Met deze test krijg je een goede algemene indruk over je eigen situatie.

Bovenkant formulier



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving. |

 |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 2. | Ik word beïnvloed door de stemmingen 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 een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen 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 of 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 consciëntieus (nauwgezet van 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 (bv door het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen). |

 |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 14. | Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen. |

 |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 15. | Ik doe erg mijn best 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 gebeurd. |

 |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 18. | Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of 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 geniet daarvan. |

 |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 21. | Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij hoge prioriteit. |

 |  |  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 22. | Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt 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. |

 |  |  |  |
|  |

Onderkant formulier

**Je score is: 0-7**

Je bent waarschijnlijk geen Hoog Sensitief Persoon (HSP).
Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is.
Als er bijvoorbeeld twee items uitzonderlijk waar voor je zijn kun je wel hoogsensitief zijn.
Lees in dat geval eens wat literatuur over HSP.
Mochten die uitzonderlijkheden niet het geval zijn mag je er vanuit gaan dat je geen HSP bent.

**Je score is: 8-14**

Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief maar mogelijk niet Hoog Sensitief. Dat kan een groot voordeel zijn omdat je wel veel dingen aan kan voelen, maar meestal niet de lasten ondervindt die de HSP’s hebben.
Mochten er eventueel onderdelen zijn uit de test die je wel als een last ervaart is een korte specifieke leergang aan te bevelen. Ook indien je wilt werken aan een vorm van persoonlijke groei.
Neem gerust contact op voor meer informatie indien je wenst.

**Je score is: 15-23**

Volgens de test heb je de eigenschappen die men een Hoog Sensitief Persoon noemt.
Bij voorkeur zeggen we niet dat je een HSP BENT maar dat je een andere mate van gevoeligheid HEBT.
Je bent gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen.
En dus ook meer gevoelig voor externe prikkels.
Het kan zijn dat je hier van nature goed mee kan omgaan. Echter veel mensen ervaren hier dagelijks lasten van. Deze lasten betekenen zeer zeker niet dat je ziek bent! Laat je hierin niets wijs maken.

Hoog sensitiviteit is geen ziekte maar kan als opmerkingsbegaafdheid worden benut. Er zijn zeker voordelen te behalen met hooggevoeligheid. Zo kun je meer en meer bewust worden van deze eigenschappen en deze gaan gebruiken in je relaties privé en op het werk bijvoorbeeld. Denk maar eens aan sollicitaties en de voordelen van je sensitiviteit.
Ook op vele werkvloeren zijn HSP's gewenste collega's door hun scherpe vermogens en sociale en liefdevolle houding.
De voordelen voor de meeste HSP's worden zichtbaar zodra de huidige lasten worden gereduceerd of zullen verdwijnen.

Met deze uitslag kan het zeker nut hebben om een boek te lezen over Hoog Sensitiviteit (zie literatuur op de site) of om kennis te maken met andere HSP’s (EszenzZ Chat Lounge).
Het kan zijn dat je daardoor heel veel herkent en steeds bewuster wordt van deze eigenschap van je. En je bent zeker niet de enige...

Mocht je dus lasten ondervinden van je Hoog Sensitiviteit in je dagelijkse leven a.h.v. deze test of als je juist jezelf hierin beter wilt leren kennen, dan is de leergang zeker aan te bevelen.
Neem gerust contact op voor je persoonlijke mogelijkheden.