

De HSP test.

De onderstaande test is gebaseerd op de vragen die door Elaine Aron zijn ontwikkeld om te bepalen of iemand hoog sensitief is. Per vraag kun je met een cijfer aangeven in welke mate de vraag voor jou van toepassing is.



Hierbij staat 1 voor 'helemaal niet' en 7 voor 'heel erg'. Op basis van jouw antwoorden kun je de volgende (indicatieve) uitslag krijgen:

- Je bent waarschijnlijk hoog sensitief (HSP);
- Je bent waarschijnlijk gemiddeld sensitief (GSP);
- Je bent waarschijnlijk laag sensitief (LSP).

Voor de juiste interpretatie van je resultaat is een aanvullend gesprek met een HSP deskundige aanbevolen. Het kan namelijk zijn dat je wel hoog sensitief bent maar inmiddels goed kunt omgaan met de lasten die hiermee gepaard worden. Hierdoor scoor je lager in de test en zou je wellicht ten onrechte het resultaat 'gemiddeld sensitief' krijgen.

Voor een verdere toelichting van je resultaat kun je uiteraard contact met me opnemen.

De vragenlijst.

1 = helemaal niet 6 = heel erg

1. Ik raak gemakkelijk overweldigd door sterke zintuiglijke indrukken.

1 3 5
2 4 6

2. Ik ben mij bewust van allerlei subtiele zaken in mijn omgeving.

1 3 5
2 4 6

3. Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.

1 3 5
2 4 6

4. Ik ben meer dan normaal gevoelig voor pijn.

1 3 5
2 4 6

5. Ik heb op drukke dagen de behoefte om mezelf terug te trekken, in bed of in een donkere kamer waar ik enige privacy hebt en geen prikkels.

1 3 5
2 4 6

6. Ik ben bijzonder gevoelig voor het effect van cafeïne.

1 3 5
2 4 6

7. Ik raak gemakkelijk overweldigd door zaken als fel licht, sterke geuren, en/of harde sirenes.

1 3 5
2 4 6

8. Ik heb een rijk innerlijk leven en complexe belevingswereld.

1 3 5
2 4 6

9. Ik voel mij ongemakkelijk bij drukke mensenmassa's

1 3 5
2 4 6

10. Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.

1 3 5
2 4 6

11. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om mij terug te trekken en alleen te zijn, zo tijd voor mezelf te hebben.

1 3 5
2 4 6

12. Ik ben je gewetensvol.

1 3 5
2 4 6

13. Ik schrik gemakkelijk.

1 3 5
2 4 6

14. Ik ben vaak heel druk in mijn hoofd en leg verbanden naar verschillende uitkomsten die anderen vaak niet zien.

1 3 5
2 4 6

15. Als mensen zich niet op hun gemak voelen in een fysieke omgeving, weet ik gewoonlijk wat er gedaan moet worden om ze op hun gemak te stellen.

1 3 5
2 4 6

16. Ik raak geïrriteerd als mensen mij proberen teveel dingen tegelijk te laten doen.

1 3 5
2 4 6

17. Ik doe erg mijn best om geen fouten te maken en niets te vergeten.

1 3 5
2 4 6

18. Ik probeer gewelddadige films en shows op tv te vermijden.

1 3 5
2 4 6

19. Ik ben een pleaser, help graag anderen mensen en zet mezelf op de laatste plaats.

1 3 5
2 4 6

20. Als ik honger heb dan heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen en humeur.

1 3 5
2 4 6

21. Onverwachte veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.

1 3 5
2 4 6

22. Ik merk de kleine dingen van het leven op, zoals fijne geuren, smaken, geluiden, kunstwerken, en geniet daar enorm van.

1 3 5
2 4 6

23. Ik vind het onaangenaam als er een hoop tegelijkertijd gebeurt.

1 3 5
2 4 6

24. Het nodig om in mijn leven verstorende en/of overweldigende gebeurtenissen te vermijden.

25. Ik stoer mij aan intense stimuli, zoals hard geluiden of chaotische taferelen.

1 3 5
2 4 6

26. Als ik iets moet doen of wordt geobserveerd terwijl ik deze taak verricht, dan word ik nerveus of trillerig zodat ik het er slechter van af breng.

1	3	5
2	4	6

27. Toen ik een kind was zagen ouders of leraren mij als gevoelig of verlegen.

1	3	5
2	4	6

Dat was het! Je kan zelf al redelijk bepalen in welke mate je Hoog sensitief bent. Tel bij elkaar op hoe vaak je een 1 of 2, 3 of 4 en 5 of 6 hebt omcirkeld.

Heb je het meest 1 en 2 omcirkeld dan ben je waarschijnlijk Laag sensitief. Het meest 3 en 4 dan waarschijnlijk Gemiddeld sensitief en het meeste 5 en 6 dan waarschijnlijk Hoog sensitief.

Maar voor de juiste interpretatie en meer duidelijkheid mag je mij altijd mailen.

Vul dan hieronder je geslacht, leeftijd en mailadres in.

En stuur dit ingevulde formulier naar inge@coaching4hsp.nl

Geslacht

Leeftijd

Email