

Doe onderstaande test en ontdek of jij een hoogsensitieve persoon (HSP) bent.

Beantwoord iedere vraag al naar gelang jouw gevoel je ingeeft. Antwoord met 'JA' als het in ieder geval, maar ook wanneer het enigszins voor jou opgaat. Antwoord met 'NEE' als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.

JA NEE

Ik ben gevoelig voor fel licht, ik draag bijvoorbeeld vaak een zonnebril
Ik heb een hekel aan harde geluiden, bijvoorbeeld het geluid van sirenes, machines, treinen
Ik heb een sterk reukvermogen, sterke, vieze of lekkere luchtjes vallen mij direct op
Mijn huid is erg gevoelig. Labeltjes, naden in kleding of sokken, ruwe stoffen kunnen mij irriteren
Mijn smaakvermogen is sterk ontwikkeld, ik proef bijvoorbeeld direct of iets bedorven is
Ik ben nogal gevoelig voor pijn, ervaar snel pijnprikkels

Ik ben sfeergevoelig, wanneer ik ergens binnenkom voel ik direct aan hoe de sfeer is
Wanneer iemand zich niet op zijn gemak voelt heb ik dat meteen door
Ik pas me vaak aan, aan de behoeften en wensen van de ander
Ik word beïnvloed door de stemming van anderen
Kunst of muziek kunnen mij diep raken
Ik droom veel of intens

Kleine veranderingen vallen mij direct op, ik heb veel oog voor detail
Wanneer ik langdurig overprikkeld ben verander ik in een onredelijk monster
Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn humeur en concentratie
Ik heb sterk het gevoel dat ik anders ben dan anderen
Ik houd niet van prietpraat, gesprekken moeten wel diepgang hebben
Negatieve opmerkingen kunnen heel sterk bij mij binnenkomen en blijven hangen

Ik wil graag de optimale keuze maken uit de vele mogelijkheden die ik zie
Ik ben heel consciëntieus, doe geen dingen die in strijd zijn met mijn geweten
Ik kan me heel goed inleven in anderen en waarnemen wat de ander nodig heeft
Ik voel me vaak erg verantwoordelijk, dan cijfer ik mezelf makkelijk weg
Ik kan gemakkelijk overvoerd raken in een omgeving met veel indrukken
Ik doe graag alles in mijn eigen tempo

Jouw score.

Alhoewel geen enkele test een perfecte vertaling is van hoe iemand het leven ervaart kun je er vrijwel zeker van zijn dat wanneer je 10 vragen of meer met 'JA' hebt beantwoord, jij geboren bent met een gevoelig zenuwstelsel.

Voel ook eens hoe jij op deze vragen aanslaat en ga eens verder onderzoeken wat hooggevoeligheid inhoudt en of jij je erin herkent. Je komt er dan heel snel achter of jouw hart sneller gaat kloppen, of jij het gevoel van thuiskomen gaat ervaren.