



HSP testformulier

Hieronder vindt je een indicatieve vragenlijst. Hiermee kun je vaststellen of je het persoonlijkheidskenmerk hoogsensitiviteit hebt.

De instructie bij het invullen van dit formulier, luidt als volgt:

- Beantwoord elke vraag zoals het voor jou voelt
- Antwoord met 'ja' als iets voor jou in ieder geval enigszins opgaat.
- Antwoord met 'nee' als iets niet (helemaal) voor jou opgaat.

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving ja nee

2. Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen ja nee

3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn ja nee

4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik er behoefte aan heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn ja nee

5. Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne ja nee

6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren of harde sirenes

ja nee

7. Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld ja nee

8. Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden ja nee

9. Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek ja nee

10. Ik ben heel ordelijk ja nee

11. Ik schrik gemakkelijk ja nee

12. Ik voel mij opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd ja nee

13. Als mensen zich niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen

ja nee

14. Ik raak geïrriteerd als mensen me veel dingen tegelijk willen laten doen

ja nee

15. Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet

ja nee

16. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films en tv-shows ja nee

17. Ik voel mij ongemakkelijk als er veel om mij heen gebeurt. ja nee

18. Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur ja nee

19. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk ja nee

20. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan ja nee

21. Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit ja nee

22. Als ik met iemand zou moeten wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel slechter zijn dan gewoonlijk

ja nee

23. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen genoemd.

ja nee

Tel alle "ja" bij elkaar op.

Als er 14 vragen of meer met "ja" zijn beantwoord is er naar alle waarschijnlijkheid sprake van het persoonlijkheidskenmerk "hoogsensitiviteit".

Hoe meer vragen met "ja" beantwoord hoe hoger de zekerheid dat dat zo is.

(Bron: Aron, 2018, p. 23) Civas