

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.

Wil jij meer zekerheid of jij hoog sensitief bent, of wil je beter leren omgaan met de nadelen ervan? Neem dan contact met mij op voor een gratis en vrijblijvend oriëntatiegesprek van drie kwartier met mij, via info@doelgerichtleven.nl

Bel of app via 06 837 830 31

De gesprekken kunnen plaatsvinden in mijn praktijk, maar ook telefonisch of online

Met de hartelijke groeten , van Janny

Coach bij Coachpraktijk Doelgericht leven te Winschoten

