



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