

Test: Ben ik een Hoog Sensitief Persoon ? 🍒

Beantwoord de volgende stellingen zo goed als je kunt. Antwoord met 'ja' als het enigszins opgaat. Antwoord met 'nee' als het helemaal niet opgaat.

Ik heb een intens gedachten- en gevoelsleven.

Ik word beïnvloed door sferen en stemmingen van anderen.

Ik heb de behoefte om mij regelmatig af te zonderen.

Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne, of andere verslavingen.

Ik kan overweldigd worden door drukte, geluiden en fel licht.

Ik ben meer gericht op anderen dan op mijzelf.

Ik vergeet de wereld om mij heen als ik met iets bezig ben wat mijn interesse heeft.

Ik heb een bijzondere verbinding met muziek, smaken, schoonheid, creativiteit.

Ik wil dingen volgens mij geweten doen.

Ik ben erg gesteld op diepgang en echtheid in contacten.

Ik voel snel aan of iets klopt of niet.

Ik ben snel van slag, als er iets gebeurt in mijn leven.

Ik ben gevoelig voor de mening van anderen.

Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.

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

Ik werd als kind moeilijk, gevoelig, of verlegen genoemd.

Zoek je daarnaast steeds naar actie in je leven? Duik je van het ene avontuur in het andere, karakteriseert jouw leven zich als hollen of stilstaan? Dan ben je waarschijnlijk een HSS, oftewel Highly Sensitive Sensation Seeking Person.

De checklist geeft een goede algemene indruk van de mate waarin je hoogsensitief bent. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je je leven er op moet baseren. Misschien zijn er voor jou maar een paar vragen waar, maar wel zo zeer waar, dat je jezelf als hoogsensitief persoon ervaart.