



## Ben ik Hoog Sensitief?

- Ik word gemakkelijk overweldigd door sterke zintuiglijke input.
- Ik schijn me bewust te zijn van subtiliteiten in mijn omgeving.
- De stemmingen van andere mensen beïnvloeden mij.
- Ik ben vaak erg gevoelig voor pijn.
- Ik merk dat ik me tijdens drukke dagen moet terugtrekken, in bed of in een verduisterde kamer waar ik wat privacy en verlichting van stimulatie kan hebben.
- Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
- Ik word gemakkelijk overweldigd door dingen als felle lichten, sterke geuren, grove stoffen of sirenes in de buurt.
- Ik heb een complex innerlijk leven.
- Ik word ongemakkelijk van harde geluiden.
- Ik ben diep ontroerd door kunst of muziek.
- Mijn zenuwstelsel voelt soms zo uitgeput dat ik er alleen op uit moet.
- Ik ben gewetensvol.
- Ik schrik gemakkelijk.
- Als ik veel te doen heb in een korte tijd, raak ik in de war.
- Als mensen zich ongemakkelijk voelen in een fysieke omgeving, weet ik meestal wat er moet gebeuren om het comfortabeler te maken (zoals het veranderen van de verlichting of de stoelen).
- Ik erger me eraan als mensen me proberen te veel dingen tegelijk te laten doen.
- Ik doe mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.



- Ik maak een punt om gewelddadige films en tv-shows te vermijden.
- Ik word onaangenaam overweldigd als er veel om me heen gebeurt.
- Als ik veel honger heb, krijg ik een sterke reactie, die mijn concentratie of stemming verstoort.
- Veranderingen in mijn leven schudden me wakker.
- Ik merk en geniet van delicate of fijne geuren, smaken, geluiden, kunstwerken.
- Ik vind het onaangenaam om veel tegelijk te hebben/voelen.
- Ik maak er een hoge prioriteit van om mijn leven zo in te richten dat ik schokkende of overweldigende situaties vermijd.
- Ik heb last van intense prikkels, zoals harde geluiden of chaotische taferelen.
- Als ik moet concurreren of geobserveerd moet worden tijdens het uitvoeren van een taak, word ik zo nerveus of wankel dat ik het veel slechter doe dan ik anders zou doen.
- Toen ik een kind was, leken mijn ouders of leraren me als gevoelig of verlegen te zien.



**Scoren:**

Als je meer dan veertien van de vragen als waar voor jezelf hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk Hoog Gevoelig.

Maar geen enkele psychologische test is zo nauwkeurig dat een persoon zijn of haar leven erop zou moeten baseren.

Psychologen proberen goede vragen te ontwikkelen en beslissen vervolgens op basis van de gemiddelde respons over de grens.

Als er minder vragen voor jou gelden, maar extreem waar, kan dat ook rechtvaardigen om je Hoog Gevoelig te noemen.

Ook al zijn er evenveel mannen als vrouwen die Hoog Sensitief zijn, antwoorden Hoog Sensitieve mannen bij het afleggen van de test iets minder items als waar dan Hoog Gevoelige vrouwen.

De zelftest is niet bedoeld om de diagnose van een aandoening te diagnosticeren of uit te sluiten.