



HSP test

De HSP-vragenlijst zoals die door Elaine Aron werd ontwikkeld en die ook na nader onderzoek nog steeds dienst doet als de HSP-schaal. Beantwoord de vragen zoals het voor jou voelt. Dus antwoord JA als het in ieder geval enigszins waar is voor jou, en NEE als het niet speciaal of helemaal niet voor jou opgaat.

NR	Vraag	Ja	Nee
1	Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.		
2	Ik wordt beïnvloed door stemmingen van anderen.		
3	Ik ben nogal gevoelig voor pijn.		
4	Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.		
5	Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.		
6	Ik raak makkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.		
7	Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.		
8	Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.		
9	Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.		
10	Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen)		
11	Ik schrik gemakkelijk.		
12	Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.		
13	Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me teveel dingen tegelijk te laten doen.		
14	Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.		
15	Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.		
16	Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.		
17	Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.		
18	Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.		
19	Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.		
20	Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.		
21	Als mensen zich in een fysieke omgeving zich niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.		
22	Als ik erge honger heb, heeft dat invloed op mijn concentratievermogen of humeur.		
23	Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, wordt ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.		

Evaluatie van de HSP-test

Tel nu hoeveel vragen je met 'Ja' hebt beantwoord.

0 – 7 punten	Je bent waarschijnlijk niet hooggevoelig. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. Want als er bijvoorbeeld twee items heel erg zwaar zijn voor jou, kan het zijn dat je wel hooggevoelig bent.
8 – 14 punten	Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief, maar mogelijk niet hooggevoelig.
15 – 23 punten	Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief (HSP). Je bent gevoeliger voor nuanceverschillen dan de meeste andere mensen. Het kan nut hebben om een boek te lezen over hooggevoeligheid of kennis te maken met andere hooggevoelige personen. Het kan zijn dat je heel veel herkent en daardoor iets bewuster wordt van deze eigenschap van je.

Heb je n.a.v. deze test nog vragen, of wil je een uitgebreidere test, neem dan contact met mij op.

info@krachtigkwetsbaarcoaching.nl