



Je hebt de HSP-test aangevraagd. Want je wilt graag weten of je hooggevoelig bent of je hebt een vermoeden.

De test werkt eenvoudig. Het enige wat je hoeft te doen is de vragen te beantwoorden met ja of nee. Noteer de antwoorden voor jezelf. Aan het eind van de test tel je alle antwoorden met ja bij elkaar op. Dit is je score. Verderop lees je welke uitkomst je score heeft.

## HSP test

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





## Hoogsensitief persoon of niet?

### **0 – 7 keer ja: niet hoogsensitief**

Je bent waarschijnlijk geen hoogsensitief persoon. Dat is alleen niet met zekerheid te zeggen, want als er bijvoorbeeld twee van de kenmerken heel erg van toepassing zijn op jou, kan het toch zijn dat je hoogsensitief bent.

### **8 – 14 keer ja: sensitief**

Je bent waarschijnlijk wel sensitief, maar niet hoogsensitief. Dat kan een voordeel zijn, want je kunt wel veel aanvoelen, maar je ervaart niet de problemen die hoogsensitieve personen wel ervaren.

### **15 – 23 keer ja: hoogsensitief persoon**

Je bent waarschijnlijk hoogsensitief. Je bent gevoeliger voor prikkels dan de meeste andere mensen.

