

Zelftest (Elaine Aron)

Beantwoord iedere vraag al naargelang je gevoel je ingeeft. Vink het vakje voor de vraag aan als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Laat het vakje leeg als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.

- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
- Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of in een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
- Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
- Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
- Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
- Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
- Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.
- Ik ben consciëntieus.
- Ik schrik gemakkelijk.
- Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).
- Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
- Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of TV- shows.
- Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
- Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
- Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
- Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.

- Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.
- Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Als je veertien of meer vragen met "ja" hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief.
Als je slechts 1 of 2 vragen met "waar" hebt beantwoord maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan sta je wellicht ook in je recht om jezelf hoog sensitief te noemen.

Bron: HSP Vlaanderen