



De Prikkel

Begeleiding bij
hooggevoeligheid

HSP Test

Wilt u een indruk krijgen van uw (hoog)gevoeligheid? Doe dan deze test.

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