

Ben jij hoogsensitief?

Doe dan onderstaande test van Elaine N. Aron. Beantwoord de vraag zoals het voor jou goed voelt. Antwoord met 'ja' als het volgens jou in ieder geval enigszins opgaat. Antwoord nee als het niet speciaal of helemaal niet opgaat.

Ja	Nee	
		Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
		Ik word beïnvloed door de stemming van anderen.
		Ik ben zeer gevoelig voor pijn.
		Op drukke dagen voel ik de behoefte me terug te trekken, in bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik alleen kan zijn, vrij van prikkels of energie van anderen.
		Ik ben bijzonder gevoelig voor cafeïne.
		Ik raak makkelijk overweldigd door bijvoorbeeld schel licht, sterke geuren, ruwe materialen of harde sirenes.
		Ik heb een rijke en complexe binnenwereld.
		Ik kan slecht tegen harde geluiden.
		Ik word diep geraakt door kunst of muziek.
		Ik ben gewetensvol.
		Ik schrik gemakkelijk.
		Ik word diep geraakt door kunst of muziek.
		Ik voel me opgejaagd als ik teveel dingen in korte tijd moet doen.
		Als mensen zich ergens niet op hun gemak voelen, weet ik over het algemeen wat ze nodig hebben om zich beter op hun gemak te voelen (bijvoorbeeld iets met het licht of hoe ze zitten).
		Ik raak geïrriteerd als mensen me te veel dingen tegelijk willen laten doen.
		Ik doe erg mijn best geen fouten te maken of dingen te vergeten.
		Het is voor mij belangrijk om niet naar gewelddadige films of televisieprogramma's te kijken.
		Ik raak geïrriteerd als er veel om me heen gebeurt.
		Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
		Ik ben gevoelig voor exquise of verfijnde geuren, smaken, geluiden en kunst en geniet daar ook van.
		Het vermijden van situaties die me van streek maken of overweldigen heeft een hoge prioriteit in mijn leven.
		Als ik bij een bepaalde opdracht moet concurreren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of onzeker dat ik veel slechter presteer dan anders.
		Als kind vonden mijn ouders of leerkrachten gevoelig of verlegen.

Hoe is jouw score?

Als je twaalf of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord ben je waarschijnlijk hoogsensitief. Geen enkele psychologische tekst is echter zo betrouwbaar dat je jouw leven erop moet baseren.

Heb je slechts een of twee vragen met 'ja' beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je misschien ook reden om jezelf hoog sensitief te noemen.