

Hooggevoeligheid test

Ben je hooggevoelig? Één op de vijf mensen wordt geboren met een verhoogde gevoeligheid.

Een zelftest

Beantwoord iedere vraag al naar gelang je gevoel je ingeeft. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet voor jouw geldt.

Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.	JA / NEE
Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.	JA / NEE
Ik ben nogal gevoelig voor pijn.	JA / NEE
Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in huis of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.	JA / NEE
In ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.	JA / NEE
Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde geluiden.	JA / NEE
In heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.	JA / NEE
Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.	JA / NEE
Ik kan diep geroerd raken door kunst, muziek of een film.	JA / NEE
Ik ben consciëntieus (gewetensvol, zorgvuldig)	JA / NEE
Ik schrik gemakkelijk.	JA / NEE
Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.	JA / NEE
Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijv. het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen)	JA / NEE
Ik heb soms ineens lichamelijke klachten/gevoelens/emoties (bijv. hoofdpijn, verdriet, somberheid, stress) terwijl ik mij kort daarvoor nog goed voelde.	JA / NEE
Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.	JA / NEE
Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.	JA / NEE
Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.	JA / NEE
Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.	JA / NEE

Als ik erge trek heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratie- vermogen of mijn humeur.	JA / NEE
Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.	JA / NEE
Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden of kunstwerken en kan hier intens van genieten.	JA / NEE
Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.	JA / NEE
Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, wordt ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.	JA / NEE
Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.	JA / NEE

Jouw score

Als je vijftien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord ben je waarschijnlijk hoog sensitief. Maar geen enkele psychologische test is zo betrouwbaar dat je je leven er op zou moeten baseren. Wil je dit verder onderzoeken bij jezelf? Neem dan contact op met Erna Witbraad.

JoinYour
Life

Erna Witbraad, mobiel 06-46271336, www.joinyourlife.com

Gesprekstherapie | Hypnotherapie | Coaching | Workshops | Thema-avonden

Specialisme: Burn-out, Hooggevoeligheid, Relaties