

Uitgebreide HSP test

Bron: Esther Bergsma

Bron: Elaine Aron

In diverse boeken over hoogsensitiviteit en op internet vind je allerlei testen om te bepalen of je hoogsensitief bent. Wellicht heb je al eerder eens een test gedaan. De onderstaande test is een uitgebreide test die is samengesteld door Esther Bergsma. Hierin worden nieuwe wetenschappelijke inzichten gecombineerd met de oorspronkelijke hsp-tst van Elaine Aron.

Noteer en bewaar de aangevinkte antwoorden voor jezelf of sla ze op.
Ze komen terug als je een (online) hsp analyse of coachtraject overweegt.
Kruis de antwoorden aan waarin jij je herkent.

1. Welke vormen van gevoeligheid voor fysieke prikkels herken je?
<input type="checkbox"/> Gevoelig voor harde geluiden
<input type="checkbox"/> Gevoelig voor fel licht
<input type="checkbox"/> Een sterk reukvermogen
<input type="checkbox"/> Snel geïrriteerde huid (door kledingmerkjes, ruwe stoffen, naden in kleding of parfums)
<input type="checkbox"/> Allergieën of eczeem
<input type="checkbox"/> Goed ontwikkeld smaakvermogen
<input type="checkbox"/> Niet tegen sterke smaken kunnen
<input type="checkbox"/> Weinig eten lusten
<input type="checkbox"/> Gevoelig voor effecten van cafeïne
<input type="checkbox"/> Gevoelig voor pijn
<input type="checkbox"/> Geen van deze vormen

2. Welke vormen van emotionele gevoeligheid herken je?
<input type="checkbox"/> Gevoelig voor stemming/sfeer
<input type="checkbox"/> Gevoelig voor verwachtingen van anderen
<input type="checkbox"/> Leed van anderen aantrekken
<input type="checkbox"/> Direct doorhebben waarom iemand zich niet op zijn gemak voelt
<input type="checkbox"/> Aanpassen aan wensen van anderen
<input type="checkbox"/> Makkelijk kunnen inleven in anderen
<input type="checkbox"/> Kunnen inleven in dieren
<input type="checkbox"/> Diep geraakt worden door kunst of muziek
<input type="checkbox"/> Spiritueel gaven: bijv. contact met overledenen

<input type="checkbox"/> Rijke en complexe gevoelswereld
<input type="checkbox"/> Veel of intens dromen
<input type="checkbox"/> Geen van deze vormen

3. Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in nieuwe situaties herken je?

<input type="checkbox"/> Eerst een nieuwe situatie observeren alvorens deel te nemen
<input type="checkbox"/> Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk
<input type="checkbox"/> Kan niet goed tegen veranderingen in dagritme (zoals eerder/later eten)
<input type="checkbox"/> Moeilijk accepteren als dag anders loopt dan gedacht
<input type="checkbox"/> Zie kleine veranderingen in interieur of uiterlijk
<input type="checkbox"/> Schrik snel van onverwachte gebeurtenissen
<input type="checkbox"/> Geen van deze vormen

4. Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in sociale situaties herken je?

<input type="checkbox"/> Houd er niet van als alle aandacht op me gericht is
<input type="checkbox"/> Als er op me gelet wordt, presteer ik slechter
<input type="checkbox"/> Wil liever ook geen positieve aandacht in de groep
<input type="checkbox"/> Prik door onecht gedrag heen
<input type="checkbox"/> Raak makkelijk overweldigd in een grote groep mensen
<input type="checkbox"/> Op drukke dagen voel ik de behoefte me terug te trekken
<input type="checkbox"/> Heb graag alle aandacht in een groep, maar het put me ook uit
<input type="checkbox"/> Geen van deze vormen

5. Welke vormen van intense verwerking (uitvoerig nadenken over alles wat binnenkomt) herken je?

<input type="checkbox"/> Sterk rechtvaardigheidsgevoel
<input type="checkbox"/> Duidelijk idee over sociale normen en lastig vinden als anderen zich daar niet aan houden
<input type="checkbox"/> Kijk liever niet naar tv-programma's die geweld of (dieren)mishandeling vertonen
<input type="checkbox"/> Opgejaagd voelen als veel in korte tijd moet gebeuren
<input type="checkbox"/> Alles goed willen doen
<input type="checkbox"/> Gewetensvol
<input type="checkbox"/> Perfectionistisch
<input type="checkbox"/> Faalangstig
<input type="checkbox"/> Veel terugdenken aan gebeurtenissen en wat ik daarin anders had kunnen doen of zeggen

<input type="checkbox"/>	Veel denken aan toekomstige gebeurtenissen en wat ik daarin moet doen of zeggen
<input type="checkbox"/>	Ga heel erg op in een verhaal (in boek of film)
<input type="checkbox"/>	Geïrriteerd raken als veel tegelijk gevraagd wordt
<input type="checkbox"/>	Lang nadenken over een beslissing
<input type="checkbox"/>	Probleem van alle kanten bekijken
<input type="checkbox"/>	Geen van deze vormen

Extra

6. Welke andere eigenschappen herken je? Kruis ze aan.	
<input type="checkbox"/>	Ik vind het leuk nieuwe dingen uit te proberen
<input type="checkbox"/>	Ik verveel me snel
<input type="checkbox"/>	Ik wil een film geen twee keer zien, ook al vond ik hem goed
<input type="checkbox"/>	Ik wil alleen nieuwe dingen proberen als ze niet te overweldigend zijn
<input type="checkbox"/>	Ik ga heftige confrontaties uit de weg
<input type="checkbox"/>	Ik heb liever een paar vrienden dan een uitgebreide vriendenkring
<input type="checkbox"/>	Ik praat makkelijk over mijn gevoelens
<input type="checkbox"/>	Als de bom barst vertel ik met grote intensiteit hoe ik me voel
<input type="checkbox"/>	Ik voel me op mijn gemak in een grote groep mensen
<input type="checkbox"/>	Als mijn grens overschreden is, vertel ik rustig en beheerst wat het met me doet
<input type="checkbox"/>	Ik heb moeite met aanpassen aan veranderde omstandigheden
<input type="checkbox"/>	Ik ben snel afgeleid door wat er om me heen gebeurt
<input type="checkbox"/>	Ik ben ambitieus
<input type="checkbox"/>	Ik stort me in nieuwe projecten/situaties
<input type="checkbox"/>	Geen van de uitspraken van toepassing

7. Veel hoogsensitieve personen zijn zelfkritisch. Welke uitspraken zijn op jou van toepassing?	
<input type="checkbox"/>	Ik heb een laag zelfbeeld
<input type="checkbox"/>	Ik heb snel het gevoel dat mensen mij niet aardig vinden
<input type="checkbox"/>	Ik vind het moeilijk te accepteren dat sommige mensen mij niet aardig vinden
<input type="checkbox"/>	Ik heb op mijn werk vaak het gevoel dat ik iets niet kan
<input type="checkbox"/>	Ik heb in relaties vaak het gevoel dat ik iets niet kan
<input type="checkbox"/>	Ik heb bij sociale contacten vaak het gevoel dat ik iets niet kan
<input type="checkbox"/>	Ik heb lichamelijk vaak het gevoel dat ik iets niet kan
<input type="checkbox"/>	Ik heb weinig zelfvertrouwen

<input type="checkbox"/>	Ik voel me vaak anders dan andere mensen
<input type="checkbox"/>	Ik ben bang dat mensen me afwijzen als ze me beter leren kennen
<input type="checkbox"/>	Geen van allen van toepassing

8. Wat vind je lastig in het dagelijks leven? Welke uitspraken zijn op jou van toepassing?	
<input type="checkbox"/>	Omgaan met situaties of gebeurtenissen die me overprikkelen
<input type="checkbox"/>	Omgaan met mijn intense of heftige emoties
<input type="checkbox"/>	Me staande houden in deze wereld
<input type="checkbox"/>	Omgaan met mijn gebrek aan zelfvertrouwen
<input type="checkbox"/>	Positief kijken naar mijn leven
<input type="checkbox"/>	Omgaan met mijn kinderen
<input type="checkbox"/>	Omgaan met mijn partner
<input type="checkbox"/>	Sociale contacten onderhouden
<input type="checkbox"/>	Voldoening te vinden in het leven
<input type="checkbox"/>	Minder kritisch naar mezelf te zijn
<input type="checkbox"/>	Geen van deze uitspraken zijn van toepassing
<input type="checkbox"/>	Overig (geef een toelichting)

9. Hoe heb jij je opvoeding ervaren? Kruis de uitspraken aan die op jou van toepassing zijn.	
<input type="checkbox"/>	Ik werd regelmatig geprezen
<input type="checkbox"/>	Ik mocht (binnen grenzen) mijn gang gaan
<input type="checkbox"/>	Mijn problemen werden ontkend of genegeerd
<input type="checkbox"/>	Mijn behoeften kwamen op de eerste plaats
<input type="checkbox"/>	Ik kon niet altijd rekenen op mijn ouders als dat nodig was
<input type="checkbox"/>	Ik voelde me geaccepteerd zoals ik was
<input type="checkbox"/>	Ik voelde me vaak niet gezien
<input type="checkbox"/>	Ik kon mijn verhaal/problemen kwijt
<input type="checkbox"/>	Ik werd getroost met eten of cadeautjes
<input type="checkbox"/>	Ik ben te beschermd opgevoed
<input type="checkbox"/>	Ik werd te vrij gelaten
<input type="checkbox"/>	Mijn beslissingen werden bekritiseerd
<input type="checkbox"/>	Ik had vaak het gevoel dat ik het niet goed deed
<input type="checkbox"/>	Ik werd gepusht om meer te doen dan ik wilde

<input type="checkbox"/> Ik werd vaak uitgescholden als ik iets niet goed deed
<input type="checkbox"/> Ik kreeg de ruimte mijn eigen tempo te volgen
<input type="checkbox"/> Mijn gevoeligheid werd belachelijk gemaakt of veroordeeld

10. Wat zijn belangrijke waarden voor jou? Kruis de belangrijkste aan
<input type="checkbox"/> Zekerheid
<input type="checkbox"/> Waardering
<input type="checkbox"/> Liefde - Verbondenheid
<input type="checkbox"/> Variatie- Afwisseling
<input type="checkbox"/> Zelfontplooiing
<input type="checkbox"/> Belangrijk zijn
<input type="checkbox"/> Andere mensen helpen
<input type="checkbox"/> Sociale contacten

Deze wetenschappelijk onderbouwde test geeft inzicht in de mate van gevoeligheid voor prikkels en hoe het gesteld is met de aanwezigheid van de diepgaande informatieverwerking en gevoeligheid voor de omgeving. Als je op deelvraag 2 en deelvraag 5 de helft of meer van de kenmerken hebt aangevinkt dan ben je hoogstwaarschijnlijk hoogsensitief.

Echter: **Iedereen is uniek!**

Om meer inzicht in je hoogsensitiviteit te krijgen, kun je een (online) hsp inzichtsessie plannen voor een nabespreking van je testresultaten. Hierin komt aanbod: Welk hsp-type je bent, van welke vormen van overprikkeling je last ervaart, hoe de diepgaande verwerking van je brein plaats vindt, hoe jij door je hooggevoeligheid energie verliest etc. Het geeft je een beter beeld van wie jij als hoogsensitieve persoon in essentie bent.

Je kunt natuurlijk ook meteen een hsp begeleidingstraject starten, waar de hsp analyse onderdeel van uitmaakt. De analyse gebruik ik als startpunt om beter met je hoogsensitiviteit te leren omgaan. Je overprikkeling en grenzen te herkennen en je kwaliteiten en talenten in te zetten als je kracht.

Je leert vanuit je eigen waarden en drijfveren je leven vorm te geven. Op die manier haal je blijvend meer voldoening uit je werk en ervaar je meer vreugde in je leven. Wil jij dat ook? Dan heb ik een aantrekkelijk aanbod voor jou!

Neem nu [contact](#) met me op voor een gratis kennismakingssessie van 30 minuten.

Of boek [direct](#) een hsp inzichtsessie van 90 minuten ter waarde van 125,- euro, nu voor 99,- euro.

Mail naar info@sylviacoach.nl

App of bel naar 06 41 73 75 00

Meer info: www.sylviacoach.nl

Hartelijke groet,

Sylvia

Gecertificeerd HSP coach en Energetisch Therapeut

Praktijk voor ontspanning, bewustzijn en energie

Molensingel 47

6229 PB Maastricht

