



Spiegelpad

de weg naar jezelf

HSP test

Deze test is ontwikkeld door psycholoog Elaine Aron, een van de grondleggers van het begrip Hoog Sensitief Persoon (HSP). Het doel van deze test is om je meer inzicht te geven in hoe jij de wereld om je heen ervaart. Beantwoord de vragen met "ja" als je je hierin herkent, of als deze kenmerken vaak in je leven voorkomen. Antwoord met "nee" als deze dingen weinig of helemaal niet bij jou passen. Onthoud dat er geen goed of fout is. Het gaat om hoe jij je voelt.

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

2. Ik kan subtiele geuren, smaken, geluiden en kunstwerken waarnemen en ervan genieten.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

3. Ik word makkelijk overdonderd door fel licht, sterke geuren, grove weefsels en sirenes.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

4. Ik voel me ongemakkelijk in een lawaaiige omgeving.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

5. Ik voel me niet goed met veel drukte om me heen.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

6. Ik schrik gemakkelijk.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

7. Als ik honger heb, heeft dat invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

8. Stemmingen van de mensen om me heen hebben invloed op mij.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

9. Als mensen zich niet op hun gemak voelen in een bepaalde ruimte, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te verbeteren, zoals het licht dimmen of het meubilair verplaatsen.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

10. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

11. Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

12. Ik bespeur bij mijzelf de behoefte om mij op drukke dagen terug te trekken in bed, in een donkere kamer of een andere plek waar het stil is en ik alleen kan zijn.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

13. Ik heb een rijk gevoelsleven en complexe innerlijke belevingswereld.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

14. Ik kan diep geroerd raken door de kunst of door muziek.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

15. Ik ben erg gewetensvol.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

16. Ik voel me opgejaagd als ik in korte tijd veel moet doen.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

17. Ik raak geïrriteerd als iemand mij te veel dingen en tegelijk wil laten doen.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

18. Ik doe erg mijn best om geen fouten te maken of dingen te vergeten.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

19. Ik kijk nooit naar gewelddadige films of tv-programma's.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

20. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

21. Het vermijden van situaties die mij van streek maken of belasten, heeft bij mij een hoge prioriteit.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

22. Als iemand mij op de vingers kijkt of als ik met iemand moet wedijveren, dan zijn mijn prestaties veel minder dan gewoonlijk.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

23. Als kind werd ik door mijn ouders en leraren gevoelig of verlegen gevonden.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Evaluatie van de HSP test

Voor elke vraag die je met 'ja' hebt beantwoord, krijg je één punt. Tel deze punten bij elkaar op en kijk hieronder in hoeverre je hooggevoelig bent.

0-7 punten: Je bent waarschijnlijk geen HSP'er. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. Als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou kan het zijn dat je wel hoog sensitief bent.

8-14 punten: Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief, maar mogelijk niet hoogsensitief. Dat kan een groot voordeel zijn omdat je wel veel dingen kan aanvoelen, maar niet de uitdagingen ervaart die hoog sensitieve mensen hebben.

15-23 punten: Je bent waarschijnlijk hoogsensitief (HSP'er). Je bent gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen. Als je jouw hooggevoeligheid herkent, erkent en er praktisch mee om kunt gaan, kan jouw hooggevoeligheid jouw kracht en kwaliteit zijn!

En nu?

Het kan zijn dat uit de test is gekomen dat je hooggevoelig bent. Dit betekent niet dat er iets mis met je is. Het is gewoon een manier waarop je de wereld ervaart. Het is een eigenschap die jou maakt tot wie je bent. Wanneer je deze als kracht in kan zetten, kan dit onder andere leiden tot diepe inzichten, een sterk gevoel van empathie en een sterke verbinding met je omgeving en de wereld.

Als je voelt dat je behoefte hebt aan begeleiding, omdat je bijvoorbeeld worstelt met de uitdagingen van hooggevoeligheid of naar aanleiding van de uitslag van deze test. Stuur mij dan een berichtje info@spiegelpad.nl of neem contact op via het contactformulier op de website www.spiegelpad.nl.

Een warme groet,

Nicolette Touw Bouwman

