

Ben je hoog sensitief? Een zelfstest

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 jou geldt.

- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving
- Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen
- Ik ben nogal gevoelig voor pijn
- Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of in een donkere kamer of andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn
- Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne
- Ik raak makkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grote weefsels of harde sirenes
- Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld
- Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden
- Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek
- Ik ben consciëntieus
- Ik schrik gemakkelijk
- Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd
- Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bv het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen)
- Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen
- Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet
- Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows
- Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt
- Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur
- Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk
- Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden, kunstwerken en geniet ervan
- Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hog prioriteit
- Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk
- Als kind werd ik door mijn ouders gevoelig of verlegen gevonden

Als je veertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief. Maar eerlijk gezegd is geen enkele psychologische test zo betrouwbaar dat je je leven erop zou moeten baseren. Als je slechts «n of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan sta je wellicht ook in je recht om jezelf hoog sensitief te noemen.

Overgenomen uit het boek "Hoog Sensitieve Personen, Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt". Auteur: Elaine N. Aron. ISBN 90-6305-100-X

Elaine N. Aron is universitair docent psychologie en psychotherapeute. Zij schreeft dit boek vanuit haar eigen bevindingen en een wetenschappelijk onderzoek dat zij uitvoerde. Hieruit concludeert zij dat 20% van de bevolking Hoog Sensitief genoemd kan worden. Dit boek was reeds voor velen een eye-opener, zij vonden in dit boek de (h)erkenning waarnaar ze op zoek waren.

Dit boek is beschikbaar in een aantal bibliotheken.