Ben je hoog sensitief?

Doe de test.

* Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving
* Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen
* Ik ben zeer gevoelig voor pijn
* Ik ben bijzonder gevoelig voor cafeïne
* Ik raak gemakkelijk overweldigd door schel, licht, sterke geuren, ruwe materialen of harde sirenes
* Ik kan slecht tegen harde geluiden
* Op drukke dagen voel ik de behoefte om me terug te trekken (vrij te zijn van prikkels).
* Ik schrik gemakkelijk
* Ik raak geïrriteerd als mensen me teveel dingen tegelijk laten doen.
* Ik voel me opgejaagd als ik teveel dingen in korte tijd moet doen.
* Ik word diep geraakt door kunst of muziek
* Ik heb een rijke complexe binnenwereld
* Ik doe erg mijn best om geen fouten te maken of dingen te vergeten.
* Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
* Ik raak op een onaangename manier geagiteerd als er veel om me heen gebeurt.
* Ik ben gewetensvol
* Het is voor mij belangrijk om niet naar gewelddadige films of televisieprogramma’s te kijken.
* Ik ben gevoelig voor verfijnde geuren ,geluiden, 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 anderen.
* Als kind vonden mijn ouders of leerkrachten me gevoelig of verlegen.

Score

Als je 12 of meer vragen met ja hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief.

Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je jouw leven erop moet baseren.

(uit Hoogsensitieve personen- door Elaine N. Aron, Archipel,2002)