



Checklist kenmerken HSP

Geïnspireerd op de Vragenlijst hoogsensitieve persoonlijkheid van dr. Elaine Aron (2018).



Stelling/Kenmerk	Ja	Nee
1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving en heb oog voor details.		
2. Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.		
3. In ben gevoelig voor pijn.		
4. Op drukke dagen merk ik dat ik er behoefte aan heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.		
5. Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.		
6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren of harde geluiden.		
7. Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.		
8. Ik kan diep geraakt worden door muziek of kunst.		
9. Ik houd van ordelijkheid.		
10. Ik schrik snel.		
11. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.		

Stelling/Kenmerk	Ja	Nee
12. Als iemand zich ergens niet op z'n gemak voelt, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.		
13. Ik raak geïrriteerd als ik veel tegelijk wil/moet doen.		
14. Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet/ik ben perfectionistisch.		
15. Ik kijk liever niet naar gewelddadige films of series.		
16. Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.		
17. Als ik erge honger heb dan beïnvloed dat mijn concentratievermogen of humeur.		
18. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.		
19. Ik geniet van delicate geuren, smaken en geluiden.		
20. Ik vermijd situaties liever die mij van streek maken of overbelasten.		
21. Als ik met iemand moet wedijveren of er wordt op mijn vingers gekeken, dan presteer ik slechter dan gewoonlijk omdat ik nerveus word.		
22. Als kind werd ik door anderen gevoelig of verlegen genoemd.		

Heb je 14 vragen of meer met 'ja' geantwoord? Dan is de kans groot dat je hoogsensitief bent! Dit betekent niet dat je bij minder dan 14 keer 'ja' per definitie niet hoogsensitief bent. De vragenlijst kan je wellicht wat herkenning geven en de score optellen kan voor sommige mensen wat bevestiging bieden.

Wil je dit verder uit zoeken en er dieper op in gaan? Wees welkom bij Sensevita voor coaching, informatie, tips & tools. Bekijk het aanbod op www.sensevita.nl of mail naar info@sensevita.nl voor meer informatie.