

HSP TEST

Doe de zelftest - *Onderzoek en test* © Elaine N Aron 1996

Beantwoord iedere vraag naar je eigen aanvoelen.

Duid aan als de zin voor jou klopt.

Laat het vakje leeg als het niet helemaal voor jou klopt.

- 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 een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn
- Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne
- Ik raak gemakkelijk overladen door dingen als fel licht, sterke geuren, grove 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 worden door kunst of muziek
- Ik ben consciëntieus (nauwkeurig, zorgvuldig)
- Ik schrik makkelijk
- 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 bijvoorbeeld 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 om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet
- Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of Tv-programma's
- Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt
- Als ik enorme 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 en kunstwerken & geniet daarvan
- Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge 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 of leraren gevoelig of verlegen bevonden

Als je 14 of meer vragen hebt aangeduid dan ben je waarschijnlijk HSP.

Heb je slechts enkele vragen aangeduid maar benaderen ze wel sterk jouw aanvoelen, dan mag jij je wellicht ook HSP noemen.

Blijkt uit deze test dat je HSP bent, dan start ik graag met jou een coachingstraject, ben je sensitief dan coach ik jou ook graag. Elk traject is persoonlijk en op jouw maat. Klant is Koningin! (LINK)