

BEN JIJ HOOGSENSITIEF?

IPO

Kruis de hokjes aan die je herkent bij jezelf.

Ga af op je gevoel.

- 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 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 overvoerd 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 raken door kunst of muziek.
- Ik ben consciëntieus (nauwgezet van geweten).
- Ik schrik gemakkelijk.

BEN JIJ HOOGSENSITIEF?

IPO

-
- 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 (bv door 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-shows.
 - Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
 - Als ik erge honger heb heeft dat 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 en geniet daarvan.
 - Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij hoge prioriteit.
 - Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt 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 gevonden.

BEN JIJ HOOGSENSITIEF?

IPO

0 - 7 hokjes aangeduid

Je bent waarschijnlijk niet hoogsensitief, hoewel het niet met zekerheid te zeggen is.
Als je jezelf wel herkent in de eigenschappen dan ben je wellicht ook sensitief.

8 - 14 hokjes aangeduid

Je bent waarschijnlijk wel sensitief, maar niet hoogsensitief.
Er zijn namelijk verschillende gradaties in sensitiviteit.

15 - 23 hokjes aangeduid

Je bent waarschijnlijk hoogsensitief.