

Ben je hoogsensitief?

Een zelftest door Elaine N. Aron

Antwoord met ja of nee

Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.

Ik word beïnvloed door 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 op 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 complexe en innerlijke belevingswereld.

Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.

Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.

Ik ben conscientious.

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 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 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 mij heen gebeurt.

Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.

Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.

Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.

Het vermijden van situaties die me 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 dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Jouw score

Als je veertien of meer vragen met ja hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoogsensitief. Maar eerlijk gezegd is geen enkele psychologische test zo betrouwbaar dat je je leven erop zou moeten baseren. Als je slechts één 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. Als je hier meer over wilt lezen lees dan het boek van Elaine N. Aron, Hoog sensitieve personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt. Of neem contact met mij op.

Angélique van der Zijden
veelzijdig@live.com

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 20 % van de bevolking hoog sensitief is: men is bewuster, gevoeliger, ingetogener dan anderen en daardoor sneller van slag door chaos, harde geluiden of mensenmassa's. De aanpak van het boek berust op vier pijlers: zelfkennis verwerven, een nieuw kader scheppen, oude wonden helen en omgaan met sensitiviteit. In tien hoofdstukken gaat de auteur in op 'de feiten' van het sensitief zijn en op 'de uitdaging' van een nieuwe manier van omgaan met eigen gevoeligheden.