



Deze HSP test is ontwikkeld door Elaine Aron

Beantwoord alle vragen, bepaal of iets op jou van toepassing is of niet.

nr.	Vraag	Ja	Nee
1	Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.		
2	Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.		
3	Ik ben nogal gevoelig voor pijn.		
4	Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte 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, grove weefsels of harde sirenes.		
7	Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.		
8	Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.		
9	Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.		
10	Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).		
11	Ik schrik gemakkelijk.		
12	Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.		
13	Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.		
14	Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.		
15	Ik kijk uit principe niet naar geweldadige films of tv-shows.		
16	Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.		
17	Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.		
18	Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.		
19	Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.		
20	Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.		
21	Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.		
22	Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.		
23	Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.		

0-7 punten: je bent waarschijnlijk niet hooggevoelig

8-14 punten: Je bent waarschijnlijk wel gevoelig, maar niet hooggevoelig

15-23 punten: je bent waarschijnlijk hooggevoelig.

**Wil je hier verder over praten of weten hoe je hier het beste mee om kan gaan? Neem contact met mij op. Als hooggevoelige coach kan ik je verder op weg helpen.**

**Eszenza Coaching en Ontwikkeling. Telefoon 06 46 228 223 E-mail [info@eszenzacoaching.nl](mailto:info@eszenzacoaching.nl)**