

Test hooggevoeligheid voor volwassenen

Beantwoord alle vragen al naar gelang je gevoel je ingeeft. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.

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

Deze bovenstaande vragenlijst komt uit het boek van Elaine Aron. Heb je meer dan vijftien vragen met 'ja' beantwoord, dan ben je waarschijnlijk (hoog)gevoelig. Als je 1 of 2 vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn wel in extreme mate waar, dan kan eveneens gelden dat je misschien hooggevoelig bent. De bovenstaande test geeft je een indruk.