

HSP Zelftest

Ontdek of je een Hoog Sensitief Persoon bent

Een Hoog Sensitief Persoon (HSP) is iemand die gevoeliger is voor externe prikkels en intense emoties ervaart. Deze zelftest helpt je te bepalen of je hoogsensitief bent.

Instructies

Beantwoord de volgende vragen eerlijk. Noteer hoeveel punten je scoort bij elke vraag.

Vragen

- Ik raak snel overweldigd door sterke geuren, felle lichten of harde geluiden. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)
- Ik heb moeite om mijn gedachten te ordenen als ik veel informatie tegelijk krijg. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)
- Ik voel me vaak uitgeput na sociale activiteiten, zelfs als ik deze leuk vind. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)
- Ik ben gevoelig voor de stemmingen van anderen en kan deze gemakkelijk oppikken. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)
- Ik word gemakkelijk emotioneel geraakt door kunst, muziek of literatuur. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)
- Ik heb een sterk bewustzijn van subtiele veranderingen in mijn omgeving. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)
- Ik raak snel overweldigd door stressvolle situaties. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)

- Ik heb behoefte aan regelmatige momenten van rust en stilte om op te laden. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)
- Ik ben diep geraakt door de emoties van anderen en kan deze lang met me meedragen. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)
- Ik ervaar intensere emoties dan de meeste mensen om me heen. (0 punten: nooit, 1 punt: soms, 2 punten: vaak, 3 punten: altijd)

Score

Tel je punten op voor elk van de vragen:

- 0-10 punten: Je vertoont weinig tekenen van hoogsensitiviteit.
- 11-20 punten: Je vertoont enkele tekenen van hoogsensitiviteit.
- 21-30 punten: Je vertoont veel tekenen van hoogsensitiviteit.
- 31-40 punten: Je bent hoogstwaarschijnlijk een Hoog Sensitief Persoon (HSP).

Het is belangrijk om te onthouden dat deze zelftest geen medische diagnose vervangt. Als je denkt dat je hoogsensitief bent en dit je dagelijks leven beïnvloedt, overweeg dan om met een professional te praten.