

GOUD *eerlijk naar* JEZELF

Ben jij hoogsensitief?

Met de vragenlijst van Aron kun je een indicatie krijgen of je hoogsensitiviteit bent.

Als coach mag ik geen diagnose stellen.

Hsp is een persoonlijkheidskenmerk dus geen stoornis.

Vragenlijst:

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving. ja/nee
2. Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen. ja/nee
3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn. ja/nee
4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik er behoefte aan heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn. ja/nee
5. Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne. ja/nee
6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geur of harde sirenes. ja/nee
7. Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld. ja/nee
8. Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden. ja/nee
9. Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek. ja/nee
10. Ik ben heel ordelijk. ja/nee
11. Ik schrik gemakkelijk. ja/nee
12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in een korte tijd. ja/nee
13. Als mensen zich ergens niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen. (bijvoorbeeld muziek zachter zetten) ja/nee
14. Ik raak geïrriteerd als mensen me veel dingen tegelijk willen laten doen. ja/nee
15. Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet. ja/nee
16. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows ja/nee
17. Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt ja/nee
18. Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur. ja/nee
19. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk ja/nee
20. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden. ja/nee
21. Het vermijden van situaties die van mij streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit. ja/nee
22. Als ik met iemand zou moeten concurreren of als erop mijn vingers wordt gekeken, wordt ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestatie veel slechter zijn dan gewoonlijk. ja/nee
23. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen genoemd. ja/nee