

Checklist HSP

Beantwoord iedere vraag al naar gelang je gevoel je ingeeft. Beantwoord je meer dan 15 vragen met 'ja'?

Dan ben je waarschijnlijk hoogsensitief.

| | | |
|---|----|-----|
| Ben je gevoelig voor sfeer? | Ja | Nee |
| Voel je aan hoe anderen zich voelen? | Ja | Nee |
| Neem je emoties van anderen over? | Ja | Nee |
| Ervaar je snel pijn? | Ja | Nee |
| Ben je gevoelig voor de effecten van cafeïne? | Ja | Nee |
| Voel je je snel blij, maar ook snel ongelukkig? | Ja | Nee |
| Voel je je opgejaagd als je veel moet doen in korte tijd? | Ja | Nee |
| Hou je van diepgang in contacten met anderen? | Ja | Nee |
| Heb je liever een handvol goede vrienden dan heel veel vrienden? | Ja | Nee |
| Denk je veel na en analyseer je graag wat er gebeurt? | Ja | Nee |
| Voel je dat er meer is tussen hemel en aarde? | Ja | Nee |
| Kun jij vaak voorspellen welke kant iets opgaat? | Ja | Nee |
| Heb je veel inlevingsvermogen? | Ja | Nee |
| Kunnen opmerkingen van anderen je diep raken? | Ja | Nee |
| Wil je soms vluchten als het niet goed voelt? | Ja | Nee |
| Heb je last van teveel prikkels? | Ja | Nee |
| Verveel je je snel? | Ja | Nee |
| Heb je veel tijd alleen nodig om op te laden? | Ja | Nee |
| Kun je ontroerd raken door kunst, muziek of de natuur? | Ja | Nee |
| Weet je snel wat het probleem is waar anderen dat niet zien? | Ja | Nee |
| Ben je gevoelig voor licht, harde geluiden, geuren, smaken en/of aanraking? | Ja | Nee |
| Doe je dingen niet, omdat je bang bent om te falen? | Ja | Nee |
| Schrik je snel? | Ja | Nee |
| Presteer je niet goed als iemand met je meekijkt of je onder druk zet? | Ja | Nee |
| Zeggen anderen dat je gevoelig of verlegen bent? | Ja | Nee |
| Vermijd je gewelddadige dingen op tv? | Ja | Nee |
| Kun je slecht tegen onrecht? | Ja | Nee |
| Moet je op tijd eten om niet humeurig te worden? | Ja | Nee |
| Raak je geïrriteerd als andere mensen proberen om je te veel dingen tegelijk te laten doen? | Ja | Nee |
| Kan je slecht tegen verandering? | Ja | Nee |