

Ben jij hsp oftewel hoogsensitief?

Wat was op jou van toepassing toen je kind/puber was en waarin herken je je nog steeds?

1. Je bent aardig, meelevend en empathisch.
2. Ook al heb je veel mededogen met anderen, je vindt het moeilijker om mededogen met jezelf te hebben of lief voor jezelf te zijn.
3. Het is moeilijk om nee te zeggen en/of grenzen te stellen aan familie of dierbaren.
4. Je hebt hoge verwachtingen van jezelf.
5. Je geeft de voorkeur aan diepgaande gesprekken in plaats van small talk.
6. Je hebt de neiging jezelf de schuld te geven als iemand teleurgesteld is.
7. Het voelt gemakkelijker om op dit moment je eigen behoeften op te geven dan nee te zeggen of iemand teleur te stellen.
8. Je bent geneigd hard voor jezelf te zijn als je een intense emotionele reactie hebt.
9. Je houdt bij het nemen van beslissingen rekening met veel details, je wikt en weegt alle voors en tegens.
10. Je hebt een sterk inzicht en bent diep bewust en afgestemd op anderen.
11. Het is belangrijk voor je om de dingen goed, goed en grondig te doen.
12. Je voelt aan wat anderen nodig hebben.
13. Je vindt het belangrijk om beleefd en vriendelijk te zijn.
14. Je hebt de neiging om veel stress te ervaren.
15. Je wordt diep geraakt door kritiek; dat kan lang blijven malen.
16. Je voelt je regelmatig angstig, onrustig of opgejaagd.
17. Als iemand van streek is, is het moeilijk voor je om dat niet persoonlijk op te vatten
18. Je kunt emotioneel geraakt worden door kunst of muziek en de natuur.
19. Je bent diep getroffen door geweld, onrecht en andere moeilijke nieuwsverhalen. Soms kies je ervoor om daarom maar geen nieuws te volgen.

20. Je hebt de neiging om te voelen wat anderen voelen, soms kan het zelfs moeilijk zijn om te scheiden wat van jou is en wat je om je heen hebt opgenomen.
21. Je vindt het belangrijk dat je iets doet wat zin heeft, wat iets bijdraagt. Je vindt het moeilijk om dingen te doen die oppervlakkig voelen, niet zinvol zijn.
22. Je bent vaak de eerste die kleine veranderingen in mensen of gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal opmerkt die anderen misschien niet zien.
23. Je voelt je meestal op je best als je wat extra downtime hebt gehad waarbij je echt even geen prikkels hebt (geluid, beeld).
24. Je bent soms snel afgeleid door geluiden van buitenaf, zoals tikkende klokken en druppelend water.
25. Je lijkt subtiele geuren eerder op te merken dan anderen.
26. Je hebt last van ruwe materialen/stoffen of dingen zoals naden en labels in kleding.
27. Je hebt vaak meer tijd nodig om een verandering te verwerken.
28. Je hebt vaak meer tijd nodig om na te denken over een vraag of om een gesprek te verwerken.
29. Als iemand, iets, of een geluid je verrast, kun je heel erg schrikken.
30. Je kunt gevoelig zijn voor medicijnen, vaak lagere doseringen nodig hebben, of indien mogelijk de voorkeur geven aan natuurlijke alternatieven.
31. Je lijdt aan (chronische) gezondheidsproblemen, zoals allergieën, auto-immuunproblemen of chronische pijn.
32. Je hebt perioden in je leven gehad (of nu nog) waarin je regelmatig hoofdpijn of spijsverteringsproblemen hebt.
33. Je voelt je diep geraakt door de pijn en het verdriet van anderen, ook dieren.
34. Je voelt je soms abnormaal, gek of afwijkend. Dit kan ook beïnvloed worden door hoe je omgeving of familie het ervaart. Het kan worden bestempeld (dwz: "Wees niet zo gevoelig.").
35. Je vindt het moeilijk om je eigen behoeften te kennen en te uiten.
36. Je hebt al eens een burn-out gehad en/of ervaart regelmatig uitputting.
37. Je wilt alles meteen goed doen en je doet je best om geen fouten te maken.
38. Je bent perfectionistisch.

39. Je hebt vaak extra tijd nodig om je van tevoren voor te bereiden op reizen, evenementen, presentaties, projecten, etc.
40. Je bent een "gever", waarbij het voelt alsof je vaak meer aan anderen geeft dan zij aan jou.
41. Je voelt je snel overladen met alles wat gedaan moet worden.
42. Je voelt je vaak overprikkeld en moet dan alleen zijn om op te laden.
43. Je merkt dat andere mensen vaak niet zo beleefd zijn als jij.
44. Je ervaart vaak het gevoel overweldigd te worden.
45. Je doet je best om conflicten te vermijden.
46. Je voelt je uitgeput en hebt extra downtime nodig na drukte, gezelligheid of reizen.
47. Je houdt er vooral van om in de natuur te zijn en merkt dat je daarvan herstelt.