



Hsp test

Volgens Elaine Aron

Beantwoord iedere vraag al naar gelang je gevoel je geeft. vink aan als je jezelf in de vraag herkent. Vink niet aan als het 'niet' speciaal of helemaal niet voor jou geldt.

- Ik voel me ongemakkelijk als er te veel om mij heen gebeurt
- Als ik honger heb dan heeft dat een sterke invloed op mijn humeur
- Ik kan niet zo goed tegen veranderingen
- Ik kan genieten van delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken
- Ik vermijd liever situaties die mij van streek maken of overbelasten
- Ik word niet graag op mijn vingers gekeken dat verlaagt mijn prestaties
- Als kind vond men mij verlegen en/of gevoelig

Vink aan wat van toepassing is. Tel de aangevinkte antwoorden bij elkaar op. Een score van 14 en hoger val je in de groep hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit.

Hss- test

Om na te gaan of je een Hss'er (High sensation seaker) bent, kun je deze Hss-test maken. Natuurlijk geeft de uitslag van deze test slechts een indicatie.

De test bestaat uit twintig stellingen met vijf antwoordmogelijkheden:

1. totaal mee oneens
2. Beetje mee oneens
3. Niet mee eens en niet mee on eens
4. Beetje mee eens
5. Totaal mee eens

Beantwoord de volgende vragen zo eerlijk mogelijk

1	Ik zou wel een drug willen proberen waarmee ik nieuwe ervaringen kan opdoen.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
2	Sommige gesprekken vind ik pijnlijk saai.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
3	Ik ga liever naar een nieuwe plek die ik misschien niet leuk vind dan terug naar een plek waar ik al vaak geweest ben.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
4	Ik zou wel een sport uit willen proberen die een fysieke kick geeft, zoals skiën, bergbeklimmen of surfen.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>
5	Ik voel me rusteloos als ik lang thuis ben.	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>