

Deze test voor volwassenen werd ontwikkeld door psychologe Elaine Aron, grondlegster van het begrip 'hoogsensitiviteit'.

Beantwoord elke vraag volgens je gevoel.	Ja	Nee
1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.		
2. Ik word beïnvloed door de stemming van anderen.		
3. Ik ben zeer gevoelig voor pijn.		
4. Op drukke dagen voel ik de behoefte me terug te trekken op een plek waar ik alleen kan zijn of vrij van prikkels.		
5. Ik ben gevoelig aan cafeïne.		
6. Ik raak makkelijk overweldigd door harde geluiden, sterke geuren, schel licht.		
7. Ik heb een rijke en complexe binnenwereld.		
8. Ik kan slecht tegen harde geluiden.		
9. Ik word diep geraakt door kunst, film, muziek, natuur...		
10. Ik ben heel gewetensvol.		
11. Ik schrik gemakkelijk.		
12. Ik voel me snel opgejaagd als ik veel dingen in korte tijd moet doen.		
13. Als mensen zich ergens niet op hun gemak voelen, voel ik dat aan ga ik op zoek naar een manier om hen beter te laten voelen.		
14. Ik raak geïrriteerd als mensen me te veel dingen tegelijk willen laten doen.		
15. Ik doe erg mijn best om geen fouten te maken of dingen te vergeten.		
16. Het is belangrijk voor mij om geen geweld te zien op TV.		
17. Ik raak op een onaangename manier geagiteerd als er te veel om me heen gebeurt.		
18. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.		
19. Ik ben gevoelig voor lekkere smaken, geuren, geluiden en kunst en kan daar enorm van genieten.		
20. Het vermijden van situaties die me van streek brengen of overweldigen hebben een prioriteit in mijn leven.		
21. Als ik bij een bepaalde opdracht moet concurreren of er wordt op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of onzeker dat ik veel slechter presteer dan anders.		
22. Als kind vonden mijn ouders of leerkrachten me gevoelig, onzeker of verlegen.		
<b>TOTAAL:</b>		

Antwoord je 12 keer of meer met 'ja'? Dan is de kans heel groot dat je hoogsensitief bent. En waarschijnlijk is dat geen verrassing. Je voelt al langer aan dat je gevoeliger, onzekerder of emotioneler kan reageren dan anderen. Hoogsensitief zijn is op zich zeker geen probleem, maar als je er niet mee weet om te gaan kan het wel voor tal van problemen zorgen. In een basistraject leer ik je hoe je je eigen hoogsensitiviteit beter leert kennen en aanpakken. Dit om jezelf beter te begrijpen en in balans te blijven.