

Fijn dat je deze test aanvraagt om te onderzoeken óf en in welke mate je (hoog) sensitief bent. Iedereen heeft een eigen mate van gevoeligheid. En door dat te onderzoeken ga je ervaren dat je jezelf beter gaat begrijpen. Iedereen is uniek eervaart dingen op een eigen manier. En juist die uniciteit maakt mijns inziens mensen zo bijzonder.

Als je weet dat 87% van de hoogbegaafde mensen hoogsensitief/ hooggevoelig is, dan besef je dat er grote kans is dat jij als hoogbegaafde volwassene ook hoogsensitief bent.

Ik had nooit verwacht dat de dingen die ik mijn hele leven ervaarde vanuit hoogbegaafdheid en ook gedeeltelijk door hoogsensitiviteit kwamen.

Ik vond veel dingen gewoon en dacht dat iedereen zoals ik dacht, voelde en dingen opmerkte. Sommige dingen vond ik best wel apart en daar schaamde ik mij ook voor. Nu ik weet hoe het komt dat ik bijvoorbeeld, bij bepaalde gebeurtenissen in niet te stoppen tranen uitbarst, maakt het mij zoveel makkelijker dit te accepteren. Omdat ik mezelf in een aantal aspecten van onderstaande test herken zet ik deze test voor jou online. Hij is niet wetenschappelijk bewezen, maar helpt wel bij het vinden van herkenning. In mijn praktijk gebruik ik uitgebreidere en wetenschappelijk onderbouwde testen om een gedegen onderzoek in te stellen en inzichten en advies te kunnen geven. Neem [contact](#) met me op als je hier gebruik van wilt maken.

Het is een feit dat alleen herkenning in hoogsensitiviteit of hoogbegaafdheid onvoldoende is om het proces van goed omgaan met hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid goed te doorlopen. Vaak heb je daar een [sparringpartner of een poosje begeleiding](#) bij nodig. Dat helpt je om sneller en ontspannen vrij te gaan leven. Het is mijn missie om hoogbegaafde volwassenen te helpen hun pad te vinden zodat zij vol overgave een leven van betekenis kunnen leven. Ik ben sterk in het ontdekken van verlangens en uitdagingen van mensen waardoor zij een betekenisvol leven kunnen gaan leven. En in mij vind je een gelijkgestemde die je aanvoelt en begrijpt.

Zowel de intensiteit van gevoeligheid kan verschillen, als ook de situaties waarin iemand (ineens) gevoelig reageert. Ook verschilt de manier waarop de gevoeligheid geuit wordt. De ene persoon is bijvoorbeeld vooral lichamelijk snel overprikkeld. Denk aan opspelende darmen of vaak last hebben van hoofdpijn. Een ander merkt zijn of haar gevoeligheid eerder op het emotionele vlak: in stemmingswisselingen, depressieve gevoelens wanneer het te veel wordt, of makkelijk ontroerd raken.

Zo'n twintig procent van de bevolking is niet 'gemiddeld' gevoelig, maar hoogsensitief. Dit betekent dat zij veel gevoeliger reageren op bepaalde prikkels dan de andere tachtig procent. Ze beleven het leven heel intens: alsof er een filter ontbreekt tussen henzelf en de buitenwereld.

Wanneer je weet of je hoogsensitief bent en waarvoor, helpt dit je om **beter om te gaan met alle prikkels die op je af komen in bepaalde situaties**. Je kunt ervoor kiezen om je te wapenen tegen de prikkels. Of ze simpelweg te vermijden door je leven anders in te richten. Belangrijk is dat je beseft dat je goed gemaakt bent. Het helpt wanneer je **jezelf leert kennen en weet duidelijk te maken welke behoeften je hebt**. Dan leer je jezelf beter te begrijpen en hoe je, zonder jezelf te verliezen, rekening kunt houden met anderen.

Ik daag je uit eens na te denken over **hoe gevoelig jij bent en hoe je die gevoeligheid als kracht kunt gebruiken**.

Doe de test en leer meer over de mate van jouw gevoeligheid.

Klik bij de verschillende stellingen de score aan die het meest op jou van toepassing is.

Score 1 betekent: dit herken ik helemaal niet.

Score 5 betekent: dit is helemaal op mij van toepassing.

Ruiken

1. Ik heb een zeer gevoelige neus.

1 2 3 4 5

2. Ik ruik het meteen als er iets aanbrandt of wanneer een geur verandert.

1 2 3 4 5

3. Mijn neus gaat irriteren als ik scherpe luchtjes ruik, zoals schoonmaakmiddelen of nagellak.

1 2 3 4 5

4. Ik word er misselijk van als iemand een sterke lichaamsgeur heeft.

1 2 3 4 5

5. Ik geniet ervan als een gerecht lekker ruikt.

1 2 3 4 5

6. Ik ben allergisch voor huisstofmijt of pollen.

1 2 3 4 5

7. Ik kan verschillende geuren gemakkelijk uit elkaar houden.

1 2 3 4 5

8. Sommige geuren staan me echt tegen.

1 2 3 4 5

9. Ik geniet van delicate geuren.

1 2 3 4 5

10. Soms krijg ik hoofdpijn van een bepaalde geur.

1 2 3 4 5

Score 10-25

Jij bent niet of amper gevoelig voor geuren. Vraag eens aan anderen wat zij ruiken. Het zou kunnen zijn dat je, omdat jij het niet of nauwelijks ruikt, veel parfum op hebt bijvoorbeeld. En zorg voor goede brandmelders voor het geval je het niet op tijd ruikt als er iets (aan) brandt.

Het is ook heel goed om je huis elke dag even goed te luchten door de ramen tegen elkaar open te zetten, zodat er frisse lucht binnen kan komen.

Score 26-40

Jij hebt een enigszins gevoelige neus. Vermijd zoveel mogelijk scherpe luchtjes in huis. Zet elke dag even de ramen tegen elkaar open, zodat het goed kan luchten in huis en zorg voor een goede ventilatie.

Hoe lastig het ook is, benoem het als een lichaamsgeur van een geliefde te sterk is voor je of geef een parfum cadeau dat jij zelf ook erg lekker vindt ruiken!

Score 41-50

Jij bent zeer sensitief voor geuren. Omring jezelf zoveel mogelijk met neutrale geuren.

Als je je schoenen met anti-rain moet inspuiten of je nagels wilt lakken, doe dat dan het liefst buiten zodat de geur niet in je huis blijft hangen. Ventileer je huis elke dag met frisse lucht door de ramen tegen elkaar open te zetten. Ja, ook in de winter!

Wanneer je last hebt van allergie voor huisstofmijt, stofzuig dan niet alleen, maar dweil de vloer ook regelmatig of elke dag als dat nodig is.

Doe je voordeel met je gevoelige neus door te genieten van heerlijke maaltijden!

Geniet van de intense geuren in de natuur. Elk seizoen kent zijn eigen geur en beleving.

En als je in een restaurant het riool ruikt, vraag dan gewoon of je op een andere plek mag zitten.

Zien

1. Ik zie veel details.

1 2 3 4 5

2. Ik ben opmerkzaam.

1 2 3 4 5

3. Ik kan er niet tegen wanneer het licht te fel is.

1 2 3 4 5

4. Mijn ogen raken overprikkelde als ik te lang naar een beeldscherm kijk.

1 2 3 4 5

5. Ik hou ervan naar mooie dingen te kijken.

1 2 3 4 5

6. Ik geniet ervan om naar een rustig tafereel te kijken.

1 2 3 4 5

7. Ik raak snel overprikkelde wanneer er te veel beweging om mij heen is.

1 2 3 4 5

8. Ik word onrustig wanneer ik in een omgeving ben met veel mensen.

1 2 3 4 5

9. Ik irriteer mij eraan als ik ergens stof zie liggen.

1 2 3 4 5

10. Mijn ogen beginnen onmiddellijk te tranen wanneer er een vuiltje in komt.

1 2 3 4 5

Score 10-25

Jij bent niet of amper gevoelig in de dingen die je ziet. Je kunt er prima tegen wanneer er veel beweging om je heen is. En je ogen zijn niet of minimaal gevoelig voor licht of stof.

Let er wel op dat alle prikkels in je zintuigen een plek moeten krijgen om verwerkt te worden, of je gevoelig bent of niet. Televisie kijken of winkelen op zaterdag lijkt bijvoorbeeld ontspannend te zijn, maar het kost toch energie.

Score 26-40

Jij bent enigszins gevoelig voor alles wat je ziet. Je ogen zijn niet snel overgevoelig en veel beweging kun je redelijk verdragen.

Belangrijk is wel dat je bewust bent van de prikkels waarvoor jij gevoelig bent, bijvoorbeeld beweging of fel licht.

Stop op tijd met schermen (televisie, computer, telefoon) om je ogen de rust te geven die ze nodig hebben en rustig te kunnen slapen.

Score 41-50

Jij hebt zeer gevoelige ogen. Prikkels kunnen je snel te veel zijn en je ogen reageren sterk geïrriteerd op fel licht of op stof.

Neem dit serieus. Doe een hoed op of zet een zonnebril op met een goed UVA- en UVB-filter als de zon fel schijnt. Zoek zo weinig mogelijk situaties op waar je overprikkelde kunt worden.

Ga liever winkelen op dinsdagochtend, dan op zaterdagmiddag bijvoorbeeld. Of ga doelbewust naar één winkel als je toch per se iets nodig hebt en negeer de prikkels zoveel mogelijk door niet te veel om je heen te kijken.

Vermijd ook het gebruik van blauw licht (televisie, computer, telefoon) voordat je gaat slapen.

Voelen

1. Ik erger mij aan labeltjes in mijn kleding.

1 2 3 4 5

2. Mijn sokken en hemd moeten goed zitten.

1 2 3 4 5

3. Ik kan me slecht concentreren als ik ergens pijn heb.

1 2 3 4 5

4. Ik word chagrijnig als ik niet op tijd eet.

1 2 3 4 5

5. Ik hou van zachte stoffen en weefsels.

1 2 3 4 5

6. Ik kan er niet goed tegen wanneer het heel warm of juist heel koud is.

1 2 3 4 5

7. Ik kan niet slapen als er kreukels zitten in het hoeslaken van mijn bed.

1 2 3 4 5

8. Mijn darmen raken snel overprikkeld als ik scherp gegeten heb.

1 2 3 4 5

9. Ik ben allergisch voor stofmijt of pollen.

1 2 3 4 5

10. Ik reageer sterk op de effecten van cafeïne of alcohol.

1 2 3 4 5

Score 10-25

Jij scoort laag gevoelig op het gebied van voelen. Je hebt er niet snel last van als je kleding niet goed zit of wanneer er nog een label aanzit.

En je hebt er geen of weinig last van als je koffie drinkt of een glaasje wijn: geniet ervan! (Met mate uiteraard...)

Score 26-40

Jij bent gemiddeld gevoelig op het gebied van voelen. Neem jezelf serieus: als je merkt dat je ergens gevoelig voor bent, doe er dan wat aan.

Knip de labels uit je trui, trek je lakens strak, zorg dat je altijd iets te eten in je tas hebt: doe datgene wat jij nodig hebt om te voorkomen dat je geïrriteerd rondloopt.

Score 41-50

Jij reageert sterk op het gebied van voelen. Je kleding moet goed zitten zonder labels in je nek en je lakens strak en recht om goed te kunnen slapen.

Knip gewoon de labels eruit of torn ze los zodat je er geen last meer van hebt.

En wanneer je jersey hoeslakens koopt, kun je die met de elastiekrand makkelijk strak om je matras heen trekken.

Als je snel last hebt van koud of warm weer, zorg dan dat je meerdere laagjes kleding aantrekt. Dan kun je makkelijk wat aan- of uittrekken.

Als je darmen snel overprikkeld zijn, is het raadzaam eens bij de huisarts langs te gaan. Hij of zij kan je doorverwijzen naar iemand die je met jou ontdekt en leert welke voeding voor jou goed is om te eten en wat je beter kunt vermijden.

Extern gericht

1. Ik voel goed aan hoe de sfeer is.

1 2 3 4 5

2. Ik kan lastig grenzen aangeven.

1 2 3 4 5

3. Ik pas mij vaak aan aan de verwachtingen van anderen.

1 2 3 4 5

4. Ik kan niet goed presteren als er anderen bij zijn.

1 2 3 4 5

5. Ik geniet ervan samen te zijn met vertrouwde mensen.

1 2 3 4 5

6. Ik ben mij ervan bewust als mensen naar me kijken.

1 2 3 4 5

7. Ik word geïrriteerd als mensen te veel druk op mij leggen.

1 2 3 4 5

8. Ik ben soms bang voor de reacties van mensen om mij heen.

1 2 3 4 5

9. Als iemand een nare opmerking maakt, dan kan dat nog weken nadreunen in mijn gedachten.

1 2 3 4 5

10. Ik heb er last van wanneer er harde geluiden zijn in mijn omgeving.

1 2 3 4 5

Score 10-25

Je bent niet erg gevoelig voor externe factoren. Je gaat gewoon je eigen gang en maakt je niet (al te) druk over de meningen of opmerkingen van anderen.

Je bent heel stabiel in wie je bent en kunt daarmee ook rust uitstralen voor de mensen die zich wel druk maken over wat andere mensen van hen denken. Onderzoek eens voor wie jij een inspiratiebron kunt zijn. Mensen waarvan je weet dat zij het lastig vinden om op een goede manier om te gaan met externe factoren en hoogsensitiviteit.

Score 26-40

Je bent redelijk gevoelig voor externe factoren. Het kan wisselen hoe sterk je ergens op reageert. Dus de ene keer kan een nare opmerking van iemand je wekenlang achtervolgen, terwijl je het op een ander moment zo van je af kan laten glijden.

Jij bent waardevol! En dat is het belangrijkste.

Doe je werk vanuit je waarden en niet voor de mensen om je heen, dan ben je veel minder kwetsbaar voor de stormen van het leven.

Score 41-50

Je reageert zeer sensitief op externe factoren. Richt je op wat jouw persoonlijke kernwaarden en niet op wat de mensen van jou verwachten, dan word je niet zo heen en weer geslingerd in je emoties.

Zet je gevoeligheid voor sfeer zo optimaal mogelijk in door een gesprek aan te gaan als je voelt dat er bijvoorbeeld disharmonie is of als er een bepaalde spanning hangt.

Je hebt deze bijzonder gevoeligheid vanaf je geboorte gekregen en ontdek op welke manier jij er het beste mee om kunt gaan.

Leer duidelijk je grenzen aan te geven, dan hoeft je niet continu de confrontatie aan te gaan met mensen. Niet iedereen hoeft je te begrijpen of het met je eens te zijn, zeg gewoon 'nee'.

Dan hou je veel meer energie over voor de belangrijke dingen in je leven!

Intern gericht

1. Ik heb een rijke belevingswereld.

1 2 3 4 5

2. Ik geniet van schoonheid en vind esthetiek belangrijk.

1 2 3 4 5

3. Ik schrik snel.

1 2 3 4 5

4. Ik ben makkelijk ontroerd door mooie muziek of een emotionele film.

1 2 3 4 5

5. Ik kan er niet goed tegen als ik te veel taken op mijn bord heb liggen.

1 2 3 4 5

6. Ik slaap slecht als ik te veel prikkels heb gehad overdag of wanneer ik televisie heb gekeken.

1 2 3 4 5

7. Ik ben zeer gevoelig voor pijn.

1 2 3 4 5

8. Ik heb tijd nodig om te kunnen reflecteren en om mijn gedachten een plek te kunnen geven.

1 2 3 4 5

9. Ik kan mij niet concentreren wanneer ik afgeleid word.

1 2 3 4 5

10. Ik geniet van rust en stilte en ik heb het nodig.

1 2 3 4 5

Score 10-25

Je bent niet of nauwelijks intern gericht. Je hebt niet per se rust en stilte nodig om goed te kunnen functioneren.

Het kan zijn dat je teveel 'in je hoofd' zit en dat je onvoldoende vaardigheden hebt om naar je gevoel te luisteren. Dat is ontzettend jammer, want je gevoel bedriegt je nooit en helpt je om makkelijker de juiste keuzes te maken. Kijk eens op mijn website bij [ACT](#). Dat is een mooie, luchtige en no-nonsense manier om vanuit je waarden te gaan leven en minder in je hoofd te zitten zodat je een vrijer leven gaat leven.

Score 26-40

Je bent redelijk intern gericht. Je hebt behoefte aan regelmatige rust en stilte om te kunnen reflecteren en om prikkels en gedachten een plek te kunnen geven.

Plan die tijd in, want voordat je het weet wordt al je tijd opgeslokt door activiteiten.

Laat je verwonderen en zorg voor een omgeving waarin je niet continu afgeleid wordt.

Score 41-50

Waarschijnlijk zullen schoonheid en stilte je zienvoeding zijn, oftewel datgene wat je nodig hebt om tot rust te komen en op te laden.

Er komen veel prikkels bij je naar binnen en ook in je eigen hart en lichaam voel en beleef je alles heel intens. Neem regelmatig rust en las pauzes in om te ontspannen en te reflecteren.

Wees ervan overtuigd dat jij waardevol bent en als hoogsensitief persoon een extra grote kracht hebt die 80% van de bevolking niet heeft.

Omgeving

1. Ik word chagrijnig van troep en chaos.

1 2 3 4 5

2. Ik ben gevoelig voor schoonheid en lelijkheid.

1 2 3 4 5

3. Ik zie het als een schilderij of kastje scheef hangt.

1 2 3 4 5

4. Ik ben gevoelig voor een slecht verlichte omgeving.

1 2 3 4 5

5. Ik heb er last van als er achtergrondgeluid is in een ruimte.

1 2 3 4 5

6. Ik irriteer mij eraan als er rommel achter de kastdeuren of in dozen zit.

1 2 3 4 5

7. Ik hou er niet van wanneer het ergens vies is.

1 2 3 4 5

8. Ik kan niet werken als er rommel op mijn bureau ligt.

1 2 3 4 5

9. Ik word chagrijnig wanneer het slecht weer is.

1 2 3 4 5

10. Ik ben het liefst in een omgeving waar rust en harmonie heersen.

1 2 3 4 5

Score 10-25

Je hebt niet veel last van de omgeving waarin je verkeert. Je kunt je misschien een keer irriteren als er lawaai is of als het slecht weer is, maar het heeft geen invloed op je stemming of je humeur.

Zijn er dingen in je omgeving waar jij je aan irriteert die je zou willen oplossen of veranderen?

Kijk waar jouw invloed ligt en onderneem actie als iets je teveel wordt.

Score 26-40

Je laat je stemming af en toe bepalen door je omgeving.

De ene keer heb je daar meer last van dan de andere keer.

Wanneer merk je dat je gevoelig bent voor je omgeving?

Wat zou je hieraan kunnen en/of willen doen?

Probeer datgene wat je negatief beïnvloedt uit je leven te verwijderen. Ruimt bijvoorbeeld elke dag even op, zodat je niet omkomt in de chaos. Of omring je met mensen die in harmonie leven met elkaar. Wat heb jij nodig?

Score 41-50

Als je alle vragen bekijkt, maak dan eens een top-tienlijst van dingen/situaties waarin jij het meest gevoelig bent.

1. Wat valt je op?
2. Zijn het de positieve dingen waar je blij mee bent of zijn het dingen die je belemmeren om je beste zelf te zijn?
3. Wat zou goed zijn om te veranderen in je leven, zodat je gevoeligheid je kracht wordt in plaats van een zwakte?
4. Welke situaties kun je het beste vermijden en waarmee kun je jezelf het beste omringen?
5. Waar richt jij je gedachten en gevoeligheid op?

Als je na het maken van deze test denkt: “ik wil hoogsensitiviteit als kracht inzetten”, dan sta ik open voor een sparringsessie. Ik denk graag met je mee.

[Hier vind je meer info over hoogsensitiviteit.](#)

In mij vind je een **gelijkgestemde die je aanvoelt en begrijpt.**

Vanuit mijn visie, gebaseerd op de positieve psychologie (TMA), Relational Frame Theory (RFT) en de derde generatie psychologie; Acceptance and Commitment Therapy (ACT) telt alleen de vraag: **“wat wil jij met je leven?”**

Ik werk **intuïtief** en met **wetenschappelijk onderbouwde modellen** zoals de Talent Motivatie Analyse als persoonlijkheidsonderzoek en de ACT. Daarnaast profiteer jij van mijn bedrijfskundige, psychologische, management en verpleegkundige kennis en jarenlange ervaring.

Zullen we kosteloos kennismaken?

Larinda Bok

www.hoogbegaafdexpert.nl

info@hoogbegaafdexpert.nl

Tel: +31614354580