

Kenmerkenlijst Hoog Sensitief Persoon (HSP):

- bewust van subtiele omgevingsignalen
- beïnvloedbaar door de stemmingen van anderen
- zeer gevoelig voor pijn
- neiging tot afzondering (in bed, in huis, collega's, weg van mensenmassa's)
- gevoelig voor de effecten van cafeïne
- makkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes
- rijke en complexe innerlijke belevingswereld
- snel (over) gestimuleerd door omgevingsfactoren bv. harde geluiden, geur, muziek
- geroerd raken door kunst of muziek
- erg consciëntieus
- schrik gemakkelijk
- opgejaagd voelen als er veel in korte tijd gedaan moet worden
- als mensen zich ergens niet op hun gemak voelen, kan een veranderen in setting voor verlichting zorgen (bijvoorbeeld door het interieur aan te passen of het licht aan te passen)
- moeite om veel dingen tegelijk te doen
- vaak bang om fouten te maken of dingen te vergeten
- vermijdt gewelddadige films of televisieprogramma's
- voelt zich ongemakkelijk, als er te veel dingen om zich heen gebeuren
- regelmatig eten bevordert het concentratievermogen en humeur
- veranderingen in mijn leven brengen me van stuk
- van verfijnde geuren, smaken, geluiden en kunst kan volop van genoten worden
- het vermijden van situaties die mij van streek brengen of overbelasten, heeft een hoge prioriteit
- presteren onder druk of op de vingers gekeken worden, levert een verhoogde spanning op en verminderd de prestaties
- als kind door ouders of leraren vaak als gevoelig of verlegen gevonden worden

Als je **twaalf of meer** stellingen met **JA** hebt geantwoord, ben je hoogst waarschijnlijk **hoogsensitief**

Bron: Aron, Elaine N., 'Het hoog sensitief kind', Amsterdam, uitgever Archipel, 2002 (p. 114/115)