

Ben ik hoogsensitief?



Welk antwoord geef jij op de volgende vragen;
ja of nee?

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving
2. Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen
3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn
4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken
5. Ik ben heel gevoelig voor de effecten van cafeïne
6. Ik raak makkelijk overweldigd door dingen als fel licht, sterke geuren, hard geluid
7. Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld
8. Ik heb snel last van naden en labels in kleding
9. Ik kan diep ontroerd raken door muziek
10. Ik ben heel nauwkeurig in mijn werk
11. Ik schrik makkelijk
12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd
13. Voelen mensen zich niet prettig in een fysieke omgeving, dan weet ik dat op te lossen
14. Ik raak geïrriteerd als mensen mij veel tegelijk willen laten doen
15. Ik probeer te voorkomen om fouten te maken of dingen te vergeten
16. Ik kan niet naar gewelddadige films kijken
17. Ik voel me ongemakkelijk als er teveel om me heen gebeurt



Ben ik hoogsensitief?

18. Heb ik heel erg honger, dan beïnvloedt dat mijn concentratievermogen en/of humeur
19. Ik kan van slag raken door veranderingen in mijn leven
20. Ik ervaar de meest subtiele geuren, smaken en geluiden en geniet daarvan
21. Ik geef hoge prioriteit aan het vermijden van situaties die me overbelasten of van streek maken
22. Ik word er nerveus van als mensen me op de vingers kijken en presteer dan minder
23. Ik trek me het leed van anderen sterk aan
24. Ik ben geneigd om me aan te passen aan wat anderen willen
25. In een nieuwe situatie heb ik tijd nodig om eerst alle prikkels te verwerken
26. Ik neem makkelijk kleine details waar (in werk, natuur, omgeving)
27. Ik houd er niet van om in het middelpunt van de belangstelling te staan, zoals bij een presentatie
28. Ik probeer meestal harmonie te creëren in mijn team/afdeling
29. Ik heb een sterk rechtvaardigheidsgevoel
30. Bij ingewikkelde vraagstukken kom ik vaak met creatieve oplossingen

Jouw score

Heb je 20 of meer vragen met 'ja' beantwoord, dan ben je zeer waarschijnlijk hoogsensitief. Heb je bijvoorbeeld tussen de 10 en 20 vragen met een 'ja' beantwoord, dan ben je waarschijnlijk gemiddeld sensitief. Beantwoordde je minder dan 10 vragen met een 'ja', dan ben je waarschijnlijk laag sensitief.

~ HSP-test door Elaine Aron



Experts
in
Engagement

Wie ben ik?

Chantal van Kuyen

Als kind al was ik enorm eigenwijs; nooit ergens direct een antwoord accepteren maar het waarom erachter willen ontdekken. Daar maakte ik niet altijd vrienden mee. Maar door de diepere betekenis te zoeken in alles ontdekte ik dat ik een andere kijk op het leven heb dan anderen. Ik neem dingen niet zomaar als waarheid aan en zoek altijd naar oplossingen die de standaard voorbij gaan. Mijn creativiteit helpt me daarbij. En deze originele, onorthodoxe aanpak brengt mij (en mijn gezin) geluk.

Wat me ook anders maakt, is dat het me niets kan schelen wat een ander van me vindt. Dat is met de jaren alleen maar sterker geworden. Dat zorgt ervoor dat ik keuzes durf te maken die anderen uit de weg gaan. Ik durf me uit te spreken, ook al is het niet de gemiddelde mening die mensen graag horen. Vanuit mijn kijk op de wereld wil ik anderen inspireren om ook vooral vanuit hun eigen authentieke persoon het leven vorm te geven. Om jezelf te omarmen, met alle gekkigheden die daarbij horen. Het ideale middel om mijn stem te laten horen, is mijn podcast (Experts in Engagement), waar ik dan ook regelmatig mooie reacties op krijg van mensen die ik mocht raken met mijn eerlijke verhalen.



*Liefs,
Chantal*

