

Vragenlijst HSP – Highly Sensitive Person – Stichting Burnout – lijst 27 items Elaine Aron

Beantwoord elke vraag hoe jij het persoonlijk voelt, de volgende schaal in acht nemend:

1	2	3	4	5	6	7
Helmaal niet			Gemiddeld			Extreem

- ___ 1. Raak je gemakkelijk overweldigd door sterke zintuiglijke indrukken?
- ___ 2. Ben je je bewust van allerlei subtiele zaken in je omgeving?
- ___ 3. Word je beïnvloed door stemmingen van anderen?
- ___ 4. Neig je om meer dan normaal gevoelig te zijn voor pijn?
- ___ 5. Heb je, op drukke dagen, de behoefte jezelf terug te trekken, in bed of in een donkere kamer of overige ruimte waar je enige privacy hebt en geen prikkels?
- ___ 6. Ben je bijzonder gevoelig voor het effect van cafeïne?
- ___ 7. Raak je gemakkelijk overweldigd door zaken als fel licht, sterke geuren, grove stoffen of sirenen in de buurt?
- ___ 8. Heb je een rijk innerlijk leven?
- ___ 9. Voel je je ongemakkelijk bij harde geluiden?
- ___ 10. Kun je diep ontroerd raken door kunst of muziek?
- ___ 11. Voelt je zenuwstelsel soms zo 'uitgemergeld' aan dat je tijd voor jezelf nodig hebt?
- ___ 12. Ben je gewetensvol?
- ___ 13. Schrik je gemakkelijk?
- ___ 14. Voel je je 'door elkaar gerammeld' als je veel moet doen in korte tijd?
- ___ 15. Als mensen zich niet op hun gemak voelen in een fysieke omgeving, weet jij gewoonlijk wat er gedaan moet worden om ze wel op hun gemak te stellen?
- ___ 16. Raak je geïrriteerd als mensen proberen je teveel dingen tegelijk te laten doen?
- ___ 17. Doe je erg je best om geen fouten te maken en niets te vergeten?
- ___ 18. Probeer je gewelddadige films en shows op tv te vermijden?
- ___ 19. Word je op een onaangename manier nerveus wanneer er veel om je heen gebeurt?
- ___ 20. Veroorzaakt 'honger' een sterke reactie in je, die je concentratie of stemming verstoort?
- ___ 21. Brengen veranderingen in je leven je van je stuk?
- ___ 22. Merk je kleine dingen van het leven op, zoals fijne geuren, smaken, geluiden, kunstwerken, en geniet je daar van?
- ___ 23. Vind je het onaangenaam als er een hoop tegelijkertijd gebeurt?
- ___ 24. Stel je het als hoge prioriteit in je leven om versturende of overweldigende gebeurtenissen te vermijden?
- ___ 25. Storen jou intense stimuli, zoals hard geluiden of chaotische taferelen?
- ___ 26. Als je je best moet doen of wordt geobserveerd terwijl je een taak verricht, word je zo nerveus of trillerig dat je het er slechter van af brengt?
- ___ 27. Toen je een kind was, zagen ouders of leraren je als gevoelig of verlegen?