

Kenmerkenlijst Hoog Sensitief Persoon (HSP):

- bewust zijn van subtiele omgevingsignalen
- beïnvloedbaar door de stemmingen van anderen
- zeer gevoelig voor pijn
- Neiging tot afzondering (in bed, in huis, apart van meeste klasgenoten/collega's/ weg van mensenmassa's)
- gevoelig voor de effecten van cafeïne
- gemakkelijk 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)
- heb moeite om veel dingen tegelijk te doen
- Vaak bang om fouten te maken of dingen te vergeten
- gewelddadige films of televisieprogramma's mijdt ik
- als er te veel om me heen gebeurt, voel ik mij ongemakkelijk
- 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 mijn vingers gekeken worden, levert een verhoogde spanning op en verminderd mijn prestaties
- als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden

Als je **twalf 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)