

## Hoogsensitiviteitsanalyse

Hoogsensitiviteit is gevoeligheid voor prikkels en intense verwerking van die prikkels. Door de onderstaande vragen in te vullen, krijgt u een overzicht van de vormen van gevoeligheid.

### 1. Welke vormen van gevoeligheid voor fysieke prikkels herkent u?

- Gevoelig voor harde geluiden
- Gevoelig voor fel licht
- Een sterk reukvermogen
- Snel geïrriteerde huid (door kledingmerkjes, ruwe stoffen, naden in kleding of parfums)
- Allergieën of eczeem
- Goed ontwikkeld smaakvermogen
- Niet tegen sterke smaken kunnen
- Weinig eten lusten
- Gevoelig voor effecten van cafeïne
- Gevoelig voor pijn
- Geen van deze vormen

### 2. Welke vormen van emotionele gevoeligheid herkent u?

- Gevoelig voor stemming/sfeer
- Gevoelig voor verwachtingen van anderen
- Leed van anderen aantrekken
- Direct doorhebben waarom iemand zich niet op zijn gemak voelt
- Aanpassen aan wensen van anderen
- Makkelijk kunnen inleven in anderen
- Kunnen inleven in dieren
- Diep geraakt worden door kunst of muziek
- Spiritueel: geesten zien
- Spiritueel: contact met overledenen
- Spiritueel: anders
- Rijke en complexe gevoelswereld
- Veel of intens dromen

- Geen van deze vormen

### 3. Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in nieuwe situaties herkent u?

- Eerst een nieuwe situatie observeren alvorens deel te nemen
- Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk
- Kan niet goed tegen veranderingen in dagritme (zoals eerder/later eten)
- Moeilijk accepteren als dag anders loopt dan gedacht
- Zie kleine veranderingen in interieur of uiterlijk
- Schrik snel van onverwachte gebeurtenissen
- Geen van deze vormen

### 4. Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in sociale situaties herkent u?

- Houd er niet van als alle aandacht op me gericht is
- Als er op me gelet wordt, presteer ik slechter
- Wil liever ook geen positieve aandacht in de groep
- Prik door onecht gedrag heen
- Raak makkelijk overweldigd in een grote groep mensen
- Op drukke dagen voel ik de behoefte me terug te trekken
- Heb graag alle aandacht in een groep, maar het put me ook uit
- Geen van deze vormen

### 5. Welke vormen van intense verwerking (uitvoerig nadenken over alles wat binnenkomt) herkent u?

- Sterk rechtvaardigheidsgevoel
- Duidelijk idee over sociale normen en lastig vinden als anderen zich daar niet aan houden
- Kijk liever niet naar tv-programma's die geweld of (dieren)mishandeling vertonen
- Opgejaagd voelen als veel in korte tijd moet gebeuren
- Alles goed willen doen
- Gewetensvol
- Perfectionistisch
- Faalangstig
- Veel terugdenken aan gebeurtenissen en wat ik daarin anders had kunnen doen of zeggen
- Veel denken aan toekomstige gebeurtenissen en wat ik daarin moet doen of zeggen
- Ga heel erg op in een verhaal (in boek of film)
- Geïrriteerd raken als veel tegelijk gevraagd wordt



- Lang nadenken over een beslissing
- Probleem van alle kanten bekijken
- Geen van deze vormen

**6. Veel hoogsensitieve personen zijn zelfkritisch. Welke uitspraken zijn op u van toepassing?**

- Ik heb een laag zelfbeeld
- Ik heb snel het gevoel dat mensen mij niet aardig vinden
- Ik vind het moeilijk te accepteren dat sommige mensen mij niet aardig vinden
- Ik heb op mijn werk vaak het gevoel dat ik iets niet kan
- Ik heb in relaties vaak het gevoel dat ik iets niet kan
- Ik heb bij sociale contacten vaak het gevoel dat ik iets niet kan
- Ik heb lichamelijk vaak het gevoel dat ik iets niet kan
- Ik heb weinig zelfvertrouwen
- Ik voel me vaak anders dan andere mensen
- Ik ben bang dat mensen me afwijzen als ze me beter leren kennen
- Geen van allen van toepassing

Om van hoogsensitiviteit te kunnen spreken moet sprake zijn van gevoeligheid voor een groot aantal prikkels en van intense verwerking. Je kunt een consult voor nabespreking boeken om jouw situatie goed in beeld te krijgen. Neem daarvoor contact op met Esther Bergsma via:

06-44843435

0592- 861792

[info@werkzorgcombinatie.nl](mailto:info@werkzorgcombinatie.nl)

[info@hoogsensitief.nl](mailto:info@hoogsensitief.nl)