

## Vragenlijst hooggevoeligheid

Kruis de punten aan die jou beschrijven en schrijf het aantal aangekruiste punten voor elke sectie op de stippellijn.

### Psychomotorische hooggevoeligheid .....

- Ik heb veel energie
- Ik zit zelden stil
- Ik spreek snel en vaak
- Ik hou van beweging
- Ik bijt op mijn nagels
- Ik hou van snelle spellen
- Ik slaap weinig
- Ik ben impulsief
- Ik ben competitief
- Ik heb nerveuze gewoontes
- Ik druk mijn emoties fysiek uit
- Ik kan compulsief zijn
- Ik misdraag mij soms
- ik heb een sterke wil

### Zintuiglijke hooggevoeligheid .....

- Ik raak graag dingen aan
- Ik wil mij comfortabel voelen
- Ik heb graag plezier
- Ik ben gevoelig voor geuren
- Ik hou van muziek
- Ik hou van sieraden
- Ik haat labels in kleding
- Ik waardeer schoonheid
- Ik eet te veel
- Ik haat naden in sokken
- Ik wilde als baby niet op gras lopen met blote voeten
- Ik ben afgeleid door geluiden, geuren, temperatuur of dingen die ik zie
- Ik raak geobsedeerd met kunst
- Ik waardeer drama, toneel, etc.

### Verbeeldingshooggevoeligheid .....

- Ik fantaseer levendig
- Ik hou van fantasie
- Ik vind dingen uit
- Ik rek de waarheid
- Ik maak me vaak zorgen
- Ik vrees het onbekende
- Ik heb intense dromen
- Ik hou van drama
- Ik geloof in magie
- Ik heb een goed gevoel voor humor
- Ik heb denkbeeldige vrienden
- Ik zit nu liever te tekenen

- Ik gebruik vaak metaforen
- Ik verbeeld dingen levendig in mijn spraak en tekeningen

### Intellectuele hooggevoeligheid .....

- Ik los graag problemen op
- Ik ben zeer nieuwsgierig
- Ik lees graag
- Ik kan me lang concentreren
- Ik wil dat alles eerlijk is
- Ik stel onderzoekende vragen
- Ik hou van leren
- Ik analyseer graag dingen
- Ik ben een theoretische denker
- Ik wil altijd gelijk hebben
- Ik wil de waarheid
- Ik denk graag over denken
- Ik observeer veel
- Ik hou van ingewikkelde plannen

### Emotionele hooggevoeligheid .....

- Ik ben zeer gevoelig
- Ik geef om andere mensen
- Ik ben snel gefrustreerd
- Ik wil veiligheid
- Ik ben empathisch
- Ik ben verlegen
- Ik heb extreme emoties
- Ik ben vaak zenuwachtig
- Ik ben eenzaam
- Ik voel me vaak verantwoordelijk of schuldig voor dingen
- Ik word beïnvloed door de stemming van anderen
- Ik heb een sterk geheugen voor gevoelens
- Ik heb problemen om me aan te passen aan veranderingen
- Ik reageer fysiek op emoties (blozen, buikpijn, etc.)

### Welke hooggevoeligheid relateer jij het meeste aan?

*(het is mogelijk om verschillende hooggevoeligheden te ervaren, met 1 of 2 die het meest intens zijn)*