

Bijlage bij Tijdloos Coachen™ uitgebreide HSP-test- Jouw HSP-testresultaten: een professionele interpretatie

Persoonlijke analyse van je hooggevoeligheid profiel

Jouw unieke gevoeligheids-DNA

Gefeliciteerd met het voltooien van de uitgebreide Tijdloos Coachen™ HSP-test. Je resultaten bieden waardevolle inzichten in hoe jouw unieke vorm van gevoeligheid zich bij jou manifesteert. Deze analyse helpt je niet alleen om jezelf beter te begrijpen, maar ook om je gevoeligheid als innerlijke krachtbron in te kunnen gaan zetten.

Jouw HSP-profiel

Je totaalscore: --- / 644 punten (%)

Interpretatie van je totaalscore:

Score	Percentate	Interpretatie	Wat dit voor je betekent
451+ punten (70%+)	70%+	Zeer waarschijnlijk hooggevoelig	Je vertoont uitgesproken kenmerken over meerdere deelgebieden. Dit is een fundamenteel onderdeel van je persoonlijkheid.
322 – 450 punten (50-69%)	50 – 69%	Matig hooggevoelig	Je hebt duidelijke gevoelige gebieden, en niet alle aspecten van HSP zijn even sterk aanwezig.
300 – 429 punten (35 – 49%)	35 – 49%	Enkele hooggevoelige kenmerken	Je hebt specifieke gebieden van verhoogde gevoeligheid, en valt niet in de klassieke HSP-categorie.
Onder 300 punten (35%)	<35%	Waarschijnlijk niet hooggevoelig	Je vertoont weinig kenmerken van hooggevoeligheid zoals wetenschappelijk gedefinieerd.

Jouw persoonlijke deelgebied analyse

Hieronder vind je een gedetailleerd overzicht van hoe je scoort op elk van de 9 deelgebieden van hooggevoeligheid, plus de aanvullende dimensies.

Deelgebied 1: zintuiglijke gevoeligheid voor lichamelijke prikkels

Jouw score: --/84 (%)

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Je ervaart zintuiglijke prikkels zeer intens. Jouw zenuwstelsel reageert sterker op licht, geluid, texturen en geuren dan gemiddeld.
- **Gemiddeld (40-69%):** Je hebt selectieve gevoeligheden voor bepaalde zintuiglijke prikkels.
- **Laag (0-39%):** Zintuiglijke prikkels hebben relatief weinig impact op jouw welzijn.

Professionele coaching/begeleiding focus: omgevingsmanagement, prikkeldieet, zintuiglijke zelfzorg strategieën.

Deelgebied 2: emotionele gevoeligheid en empathie

Jouw score: --/91 (%)

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Je hebt een buitengewoon empathisch vermogen en ervaart emoties – zowel eigen als andermans – zeer diep.
- **Gemiddeld (40-69%):** Je hebt een goed ontwikkelde emotionele antenne met selectieve empathische reacties.
- **Laag (0-39%):** Emoties spelen een meer beperkte rol in hoe je dagelijks functioneert.

Professionele coaching/begeleiding focus: emotionele grenzen, onderscheid maken tussen eigen/andermans emoties, empathie als kracht.

Deelgebied 3: sociale perceptie en empathische nauwkeurigheid

Jouw score: --/77 (%)

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Sociale situaties hebben een significante impact op je. Je bent zeer gevoelig voor groepsdynamiek en sociale verwachtingen.
- **Gemiddeld (40-69%):** Je navigeert sociale situaties met wisselende ervaring – aan sommige situaties erger je je, andere situaties putten je uit.
- **Laag (0-39%):** Sociale prikkels beïnvloeden je relatief weinig.

Professionele coaching/begeleiding focus: Sociale energie management, communicatie vanuit herverbinding met je Oorspronkelijke Zelf (Essentie, ware natuur), grenzen stellen in relaties.

Deelgebied 4: gevoeligheid voor veranderingen

Jouw score: --/70 (%)

Noot: Pluess et al. (2026) bevestigt 'veranderingsgevoeligheid' niet als zelfstandige SPS-kerndimensie. De hier gemeten reacties overlappen deels met overstimulatie (DG7). Dit deelgebied biedt waardevolle aanvullende inzichten voor coaching, maar is geen afzonderlijke SPS-indicator en telt niet mee in je HSP-kernscore.

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Veranderingen vereisen extra energie en aanpassingstijd van je. Routine en voorspelbaarheid geven je veiligheid.
- **Gemiddeld (40-69%):** Je hebt een gemengde relatie met verandering – sommige transitieën gaan makkelijk, andere kosten je (veel) moeite.
- **Laag (0-39%):** Je bent relatief flexibel en adaptief in nieuwe situaties.

Professionele coaching/begeleiding focus: transitie management, geleidelijke veranderingsstrategieën, flexibiliteit ontwikkelen.

Deelgebied 5: diepgaande informatieverwerking

Jouw score: --/77 (%)

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Je bent een diepe denker die informatie grondig verwerkt en verbanden ziet die anderen missen.
- **Gemiddeld (40-69%):** Je combineert diepgaand denken met praktische besluitvorming.
- **Laag (0-39%):** Je neemt beslissingen vaak snel en spontaan zonder uitgebreide analyse.

Professionele coaching/begeleiding focus: Mentale organisatie, besluitvormingsstrategieën, analytische kracht als kracht ('asset').

Deelgebied 6: plichtsgetrouw zijn en perfectionisme

Jouw score: --/77 (%)

Aanvullend gedragsprofiel. Dit deelgebied telt *niet* mee in je HSP-kernscore. Plichtsgetrouwheid en perfectionisme zijn geen kerndimensies van Sensory Processing Sensitivity (SPS). Pluess et al. (2026) sloot dit construct bewust uit de herziene HSP-schaal uit. Een hoge score hier zegt iets over je gedragsstijl en mogelijke onderliggende drivers (zoals de vijf drijfveren uit de Transactionele Analyse), maar vergroot of verkleint je HSP-kernscore niet.

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Je stelt hoge eisen aan jezelf en streeft naar excellentie. Dit kan zowel motiverend als belastend voor je zijn.

- **Gemiddeld (40-69%):** Je combineert kwaliteitsbesef met realistische verwachtingen.
- **Laag (0-39%):** Je bent meer ontspannen over standaarden en accepteert imperfectie gemakkelijker.

Professionele coaching/begeleiding focus: Gezonde excellentie, zelfcompassie, realistische doelstellingen.

Deelgebied 7: overstimulatie en stressgevoeligheid

Jouw score: --/84 (%)

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Je raakt relatief snel overweldigd door prikkels en hebt hierdoor regelmatige herstelperioden nodig.
- **Gemiddeld (40-69%):** Je hebt een gemiddelde tolerantie voor stimulatie met specifieke stimulans/triggers.
- **Laag (0-39%):** Je hebt een hoge tolerantie voor prikkels en stress.

Professionele coaching/begeleiding focus: stressmanagement, energiebeheer, preventieve zelfzorgroutines.

Deelgebied 8: esthetische gevoeligheid

Jouw score: --/77 (%)

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Schoonheid en esthetiek spelen een belangrijke rol in je welzijn. Je ervaart kunst en natuurschoon zeer intens.
- **Gemiddeld (40-69%):** Je waardeert schoonheid, maar het is niet dominant in je dagelijkse ervaring.
- **Laag (0-39%):** Esthetische aspecten hebben beperkte invloed op je stemming en energie.

Professionele coaching/begeleiding focus: Schoonheid als therapeuticum, creatieve expressie, esthetische omgevingsinrichting.

Deelgebied 9: intuïtie en subtiele waarneming

Jouw score: --/84 (%)

Interpretatie:

- **Hoog (70-100%):** Je hebt een sterk ontwikkeld 'zesde zintuig' en pikt subtiele signalen op die anderen missen.
- **Gemiddeld (40-69%):** Je hebt intuïtieve momenten, maar vertrouwt er niet altijd op.
- **Laag (0-39%):** Je vertrouwt meer op logica en concrete informatie dan op je intuïtie.

Professionele coaching/begeleiding focus: intuïtieontwikkeling, vertrouwen op buikgevoel ('inner knowing'), subtiele waarneming als navigatie-instrument.

Aanvullende Dimensies

🌟 Positieve aspecten / zelfacceptatie

Jouw score: --/70 (%)

Wat dit betekent:

- **Hoog:** Je erkent en waardeert de voordelen van je gevoeligheid.
- **Gemiddeld:** Je hebt een genuanceerd beeld van je gevoeligheid.
- **Laag:** Je focust mogelijk te veel op de uitdagingen van gevoelig zijn.

🔧 Aanpassingsstrategieën en zelfzorg (copingprofiel – telt niet mee in HSP-kernscore)

Jouw score: --/70 (%)

Wat dit betekent:

- **Hoog:** Je hebt effectieve strategieën ontwikkeld om met je gevoeligheid om te gaan.
- **Gemiddeld:** Je hebt enkele tools, maar kunt je repertoire uitbreiden.
- **Laag:** Je zou baat kunnen hebben bij het ontwikkelen van meer coping strategieën.

Jouw top-3 gevoeligheidsgebieden

Gebaseerd op jouw scores zijn dit je meest prominente gevoeligheidsgebieden:

1. **[Hoogste scoregebied]:** ___% - Dit is je meest uitgesproken gebied van gevoeligheid.
2. **[Op een na hoogste]:** ___% - Een sterk secundair gebied van gevoeligheid.
3. **[Derde hoogste]:** ___% - Een belangrijk aspect van je gevoeligheidsprofiel.

Jouw ontwikkelingsgebieden

Deze gebieden bieden de meeste mogelijkheden voor groei en ondersteuning:

1. **[Laagste scoregebied]:** ___% - Hier liggen kansen voor verdere ontwikkeling.
2. **[Op een na laagste]:** ___% - Een gebied waar je mogelijk professionele coaching/begeleiding kunt gebruiken.
3. **[Derde laagste]:** ___% - Een aspect dat aandacht verdient in je groeiproces.

Wat betekenen deze resultaten voor je dagelijks leven?

Als je hoog scoort op hooggevoeligheid (451+ punten):

Jouw krachten:

- Diepgaand inlevingsvermogen en empathie.
- Verfijnd waarnemingsvermogen voor details en nuances.
- Rijke innerlijke wereld en creativiteit.

- Sterk ontwikkeld gevoel voor rechtvaardigheid.
- Natuurlijke gave voor het helpen van anderen.

Aandachtspunten:

- Reguliere rust- en herstelperioden inplannen.
- Grenzen leren stellen in sociale en professionele situaties.
- Omgevingen creëren die je gevoeligheid ondersteunen.
- Technieken ontwikkelen om overstimulatie te voorkomen.
- Jouw gevoeligheid omarmen als kracht, niet als zwakte.

Als je matig scoort (322 – 450 punten):

Jouw situatie:

- Je hebt specifieke gebieden van verhoogde gevoeligheid.
- Sommige HSP-karakteristieken zijn sterk aanwezig, andere minder.
- Je kunt selectief gebruikmaken van HSP-strategieën.
- Focus op je hoogst scorende gebieden voor maximale impact.

Als je lager scoort (onder 322 punten):

Jouw perspectief:

- Je bent mogelijk niet klassiek hooggevoelig, maar hebt wellicht andere vormen van sensitiviteit.
- Mogelijk ben je zeer goed aangepast aan je omgeving.
- Je kunt een waardevolle bron van stabiliteit zijn voor hooggevoelige mensen om je heen.

Aanbevelingen op basis van je profiel

Onmiddellijke actiestappen:

Reflecteer op je resultaten

- In welke scores herken je jezelf het meest?
- Wat verraste je in de resultaten?
- Hoe past dit bij je zelfbeeld?

Deel met vertrouwde personen

- Bespreek je resultaten met partner, familie of vrienden.
- Vraag om hun perspectief op jouw gevoeligheid.
- Creëer begrip voor je eigen behoeften.

Begin met één gebied

- Kies je hoogst scorende gebied.
- Implementeer een concrete verandering deze week.
- Observeer het effect op je welzijn.

Langetermijn ontwikkeling:

Omgevingsaanpassingen

- Thuis: Creëer rustgevende ruimtes.
- Werk: Zorg voor prikkelarme werkplek.
- Sociaal: Kies bewust voor ondersteunende relaties.

Persoonlijke Groei

- Ontwikkel je emotionele intelligentie verder.
- Versterk je assertiviteit en grensstellende vaardigheden.
- Exploreer je creatieve uitlaatmogelijkheden.

Professionele Ondersteuning

- Overweeg professionele coaching/begeleiding, een die HSP begrijpt en leeft en die specifiek werkt met hooggevoelige mensen.
- Sluit je aan bij HSP-communities voor peer support.

Volgende stappen op je HSP-pad

Zelfonderzoek vragen:

- Hoe wil je je gevoeligheid meer als kracht gaan inzetten?
- Welke oude patronen ben je ontgroeid?
- Waar ervaar je nog de meeste uitdaging?
- Wat heb je nodig om volledig authentiek te kunnen leven?

Praktische implementatie:

- Start een HSP-dagboek om (reactie)patronen te herkennen.
- Experimenteer met verschillende zelfzorg praktijken.
- Zoek verbinding met andere hooggevoelige mensen.
- Overweeg professionele coaching/begeleiding voor diepere verkenning en persoonlijke ontwikkeling.

Belangrijk

Deze test is niet bedoeld als:

- Medische diagnose of vervanging van professioneel medisch en/of psychologisch advies.
- Definitieve labeling of categorisering.
- Excuus voor niet groeien of veranderen.
- Reden om jezelf te gaan beperken.

Deze test is wel bedoeld als:

- Hulpmiddel voor zelfkennis en acceptatie.
- Basis voor je persoonlijke ontwikkeling.
- Legitimatie van je ervaringen en behoeften (herkenning en erkenning).
- Startpunt voor input bij bewuste levensstijlkeuzes.

- Brug naar meer leven vanuit je Oorspronkelijke Zelf (Essentie-ware natuur).
-

Ben je klaar om van je gevoeligheid je grootste kracht te maken?

Coachingsmogelijkheden bij Tijdloos Coachen™

Op basis van je unieke profiel kunnen we samenwerken in 1-1 coachingstrajecten, flexibel opgezette 1-1 coachingsessies, maar ook in een groepssetting.

Persoonlijk advies van je coach

Je gevoeligheid is niet iets om te overwinnen, maar om te omarmen. De wereld heeft je diepte, empathie en verfijnde waarneming hard nodig. Door jouw unieke vorm van gevoeligheid te accepteren en er wijselijk mee om te gaan, word je niet alleen gelukkiger, maar ook een bron van inspiratie en heling voor anderen.

Tijdloos Coachen™ - Executive transformatiecoaching voor de gevoelige professional

Deze analyse is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar Sensory Processing Sensitivity en jarenlange ervaring in het begeleiden van hooggevoelige mensen. Voor vragen over je resultaten of om een vervolgstap te bespreken, neem gerust contact op voor een 30" gratis inspiratiesessie.

[Logosynthese® is een geregistreerd handelsmerk van dr. Willem Lammers, MSc, DPsych, TSTA.](#) Het gebruik van het model en de methoden is voorbehouden aan gecertificeerde professionals via de Logosynthese International Association. © 2005 – 2026 dr. Willem Lammers. Alle rechten voorbehouden.

Disclaimer: Deze tekst is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en vormt geen vervanging voor professioneel medisch, psychologisch of therapeutisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener bij medische vragen of bij psychische klachten. De informatie in deze tekst is gebaseerd op algemene kennis en ervaringen en kan niet worden toegepast op individuele situaties zonder professionele beoordeling.