



Inleiding

Deze uitgebreide test is ontwikkeld om een compleet beeld te krijgen van de unieke karakteristieken van jouw hoogsensitiviteit. Anders dan traditionele HSP-tests die hoofdzakelijk focussen op de uitdagende aspecten van gevoeligheid, verkent deze test ook de positieve dimensies en krachten van jouw sensitiviteit.

De test is gebaseerd op het baanbrekende werk van Dr. Elaine Aron, het DOES-model (Depth of Processing, Overstimulation, Emotional Reactivity, Sensing the Subtle) en recente wetenschappelijke bevindingen over de verschillende dimensies van Sensory Processing Sensitivity (SPS), waaronder het werk van Dr. Véronique de Gucht en haar collega's (LUMC).

Instructies:

- Neem een rustig moment waar je ± 10 minuten ongestoord kunt zijn.
- Beantwoord alle vragen eerlijk en spontaan.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden.
- Denk aan hoe je je de meeste tijd voelt, niet alleen in extreme situaties.
- Gebruik de schaal: 1 = helemaal niet van toepassing, 7 = volledig van toepassing.

Deelgebied 1: zintuiglijke gevoeligheid voor lichamelijke prikkels

Dit deelgebied meet je gevoeligheid voor externe sensorische stimuli en lichamelijke prikkels.

Nr	Vraag	Score (1-7)
1	Ik ben gevoelig voor fel licht en heb behoefte aan gedempte verlichting.	—
2	Harde of plotselinge geluiden doen me schrikken of irriteren me.	—
3	Ik ervaar pijn intenser dan de meeste mensen om me heen.	—
4	Ruwe stoffen, kledingmerkjes of naden in kleding irriteren mijn huid.	—
5	Ik heb last van allergieën, eczeem of andere huidreacties.	—
6	Ik kan subtiele smaak- en geurverschillen waarnemen die anderen ontgaan.	—
7	Cafeïne heeft een sterker effect op mij dan op anderen.	—
8	Sterke geuren (parfum, schoonmaakmiddelen) overweldigen me snel.	—
9	Ik merk kleine veranderingen in temperatuur eerder op dan anderen.	—
10	Drukke, rumoerige omgevingen putten me snel uit.	—
11	Ik vermijd winkels of plekken met fel licht en harde muziek.	—

12	Ik heb een sterke voorkeur voor natuurlijke materialen en zachte texturen.	—
----	--	---

Subtotaal deelgebied 1: ___/84

Deelgebied 2: emotionele gevoeligheid en empathie

Dit deelgebied verkent je emotionele verwerkingsdiepte en empathische vermogens.

Nr	Vraag	Score (1-7)
13	Ik voel onmiddellijk de stemming en sfeer van een ruimte of groep mensen.	—
14	Ik kan me zeer goed inleven in de emoties van anderen.	—
15	Kunst, muziek of verhalen kunnen me diep raken tot tranen toe.	—
16	Ik heb een rijke en complexe innerlijke gevoelswereld.	—
17	Mijn dromen zijn vaak intens en vol emoties.	—
18	Ik voel een diepe verbinding met spirituele of transcendente ervaringen.	—
19	Het verdriet of de pijn van anderen raakt me persoonlijk.	—
20	Ik kan intuïtief aanvoelen wat dieren nodig hebben of hoe ze zich voelen.	—
21	Emotionele films of nieuwsberichten overweldigden me soms.	—
22	Ik voel me verantwoordelijk voor het welzijn van mensen om me heen.	—
23	Conflicten of spanningen tussen anderen beïnvloeden mijn eigen gemoedstoestand.	—
24	Ik kan de emotionele ondertoon van gesprekken oppikken, zelfs als deze niet wordt uitgesproken.	—
25	Ik ervaar emoties zeer intens, zowel positieve als negatieve.	—

Subtotaal deelgebied 2: ___/91

Deelgebied 3: sociale gevoeligheid

Dit deelgebied richt zich op je reacties in sociale situaties en op sociale prikkels.

Nr	Vraag	Score (1-7)
26	Ik voel me ongemakkelijk wanneer alle aandacht op mij gericht is.	—
27	Ik presteer slechter wanneer ik het gevoel heb dat er op me gelet wordt.	—
28	Grote groepen mensen putten me uit, ook al geniet ik van sociale contacten.	—
29	Ik voel de verwachtingen van anderen sterk en probeer hieraan te voldoen.	—
30	Ik pas me vaak aan de stemming of wensen van anderen aan.	—
31	Kritiek of afwijzing raakt me dieper dan de meeste mensen.	—

32	Ik heb moeite met het stellen van grenzen in sociale situaties.	—
33	Na sociale gebeurtenissen heb ik tijd nodig om alleen te zijn en bij te komen.	—
34	Ik merk subtiele veranderingen op in de gezichtsuitdrukking of lichaamstaal van anderen.	—
35	Ik voel me snel schuldig als ik denk dat ik iemand heb teleurgesteld.	—
36	Ik ben gevoelig voor de onderlinge dynamiek en machtsstructuren in groepen.	—

Subtotaal deelgebied 3: ___/77

Deelgebied 4: gevoeligheid voor veranderingen

Dit deelgebied meet je reactie op nieuwe situaties en veranderingen in routines.

Nr	Vraag	Score (1-7)
37	Ik observeer eerst een nieuwe situatie voordat ik volledig deelneem.	—
38	Plotselinge veranderingen in planning brengen me van mijn stuk.	—
39	Ik heb moeite met veranderingen in mijn dagritme (eet- of slaaptijden).	—
40	Onverwachte gebeurtenissen laten me langdurig schrikken of van slag raken.	—
41	Ik merk kleine veranderingen in mijn omgeving meteen op.	—
42	Ik heb tijd nodig om te wennen aan nieuwe omstandigheden of mensen.	—
43	Ik voel me overweldigd wanneer er te veel tegelijk verandert in mijn leven.	—
44	Ik bereid me graag uitgebreid voor op nieuwe situaties.	—
45	Verhuizen of grote levensveranderingen kosten me veel energie.	—
46	Ik heb een sterke behoefte aan voorspelbaarheid en structuur.	—

Subtotaal deelgebied 4: ___/70

Deelgebied 5: diepgaande informatieverwerking

Dit deelgebied verkent je neiging tot grondig nadenken en complexe analyse.

Nr	Vraag	Score (1-7)
47	Ik denk vaak diep na over de betekenis van ervaringen en gebeurtenissen.	—
48	Ik overweeg verschillende perspectieven voordat ik een beslissing neem.	—
49	Ik ben gefascineerd door filosofische of existentiële vraagstukken.	—
50	Ik zoek altijd naar de beste oplossing, zelfs voor kleine problemen.	—
51	Ik reflecteer vaak op mijn eigen gedrag en motivaties.	—

52	Ik zie verbanden en patronen die anderen over het hoofd zien.	—
53	Ik heb moeite met oppervlakkige gesprekken of activiteiten.	—
54	Ik denk lang na over gesprekken die ik heb gehad.	—
55	Ik ben nieuwsgierig naar de diepere lagen van mensen en situaties.	—
56	Ik kan uren bezig zijn met het doordenken van een interessant onderwerp.	—
57	Ik voel me aangetrokken tot complexe, uitdagende vraagstukken.	—

Subtotaal deelgebied 5: ___/77

Deelgebied 6: plichtsgetrouw en perfectionisme

Dit deelgebied meet je neiging tot zorgvuldigheid en hoge standaarden.

Nr	Vraag	Score (1-7)
58	Ik doe er alles aan om fouten en vergissingen te vermijden.	—
59	Ik ben zeer zorgvuldig en nauwkeurig in mijn werk.	—
60	Ik wil graag voldoen aan de verwachtingen van anderen.	—
61	Ik denk na over hoe mijn acties anderen kunnen beïnvloeden.	—
62	Ik voel een sterk verantwoordelijkheidsgevoel voor mijn taken.	—
63	Ik ben vaak ontevreden over mijn eigen prestaties, ook als anderen tevreden zijn.	—
64	Ik stel hoge eisen aan mezelf in alles wat ik doe.	—
65	Ik controleer mijn werk vaak meerdere keren.	—
66	Ik voel me schuldig als ik iets niet perfect heb gedaan.	—
67	Ik heb moeite met het accepteren van “goed genoeg”.	—
68	Ik ben gevoelig voor kritiek op mijn werk of prestaties.	—

Subtotaal deelgebied 6: ___/77

Deelgebied 7: overstimulatie en stressgevoeligheid

Dit deelgebied meet hoe snel je overprikkeld raakt en behoefte hebt aan rust.

Nr	Vraag	Score (1-7)
69	Ik raak snel overweldigd wanneer er veel tegelijk gebeurt.	—
70	Ik heb regelmatig behoefte om me terug te trekken en alleen te zijn.	—
71	Tijdsdruk maakt me gejaagd en gespannen.	—
72	Ik raak geïrriteerd wanneer meerdere mensen tegelijk iets van me vragen.	—
73	Ik vermijd bewust overstimulerende situaties (festivals, drukke evenementen).	—
74	Na een drukke dag voel ik me volledig uitgeput.	—
75	Ik heb meer slaap en rust nodig dan de meeste mensen.	—
76	Stress heeft een sterke fysieke impact op mij (hoofdpijn, maagklachten).	—
77	Ik kan moeilijk ontspannen in een rumoerige omgeving.	—
78	Multitasking put me meer uit dan anderen.	—
79	Ik plan bewust rustmomenten in mijn dag.	—
80	Ik heb een rustige thuisomgeving nodig om te kunnen herstellen.	—

Subtotaal deelgebied 7: ___/84

Deelgebied 8: esthetische gevoeligheid

Dit deelgebied verkent je waardering voor schoonheid en esthetische ervaringen.

Nr	Vraag	Score (1-7)
81	Ik word diep geraakt door de schoonheid van kunst, muziek of natuur.	—
82	Ik heb een sterk ontwikkeld gevoel voor esthetiek en stijl.	—
83	Mooie muziek kan me emotioneel overweldigen.	—
84	Ik let op details in kunst of design die anderen niet opmerken.	—
85	Ik geniet intens van esthetische ervaringen (zonsondergangen, concerten).	—
86	Ik voel me aangetrokken tot harmonie en evenwicht in mijn omgeving.	—
87	Lelikheden of chaos in mijn omgeving beïnvloedt mijn humeur.	—
88	Ik heb behoefte aan schoonheid in mijn dagelijks leven.	—
89	Ik kan uren kijken naar of luisteren naar iets wat ik mooi vind.	—
90	Ik ben creatief en heb behoefte aan esthetische expressie.	—

91	De schoonheid van de natuur geeft me rust en inspiratie.	—
----	--	---

Subtotaal deelgebied 8: ___/77

Deelgebied 9: intuïtie en subtiele waarneming

Dit deelgebied meet je vermogen om subtiele signalen en intuïtieve informatie op te pikken.

Nr	Vraag	Score (1-7)
92	Ik pik subtiele signalen op in de omgeving die anderen missen.	—
93	Ik heb vaak een intuïtief gevoel over mensen en situaties.	—
94	Ik merk vaak wat anderen nodig hebben zonder dat ze het zeggen.	—
95	Ik kan sfeerveranderingen voelen voordat ze zichtbaar worden.	—
96	Ik ben gevoelig voor non-verbale communicatie en lichaamstaal.	—
97	Mijn eerste indruk van mensen blijkt vaak accuraat te zijn.	—
98	Ik kan de energie of spanning in een ruimte voelen.	—
99	Ik vertrouw op mijn intuïtie bij het nemen van beslissingen.	—
100	Ik voel wanneer iemand niet eerlijk is of iets verbergt.	—
101	Ik heb een sterk ontwikkeld “zesde zintuig”.	—
102	Ik kan voorspellen hoe mensen zullen reageren in bepaalde situaties.	—
103	Ik merk subtiele veranderingen in stemming of houding van anderen op.	—

Subtotaal deelgebied 9: ___/84

Aanvullende dimensies

Deelgebied 10: positieve aspecten van gevoeligheid

Dit deelgebied verkent de krachten en voordelen van je gevoeligheid.

Nr	Vraag	Score (1-7)
104	Mijn gevoeligheid helpt me om een goede vriendin/vriend/partner te zijn.	—
105	Ik waardeer mijn vermogen om diep te voelen en te ervaren.	—
106	Mijn gevoeligheid stelt me in staat om anderen goed te helpen.	—
107	Ik zie mijn gevoeligheid als een gave, niet als een probleem.	—
108	Mijn gevoeligheid verrijkt mijn leven ervaringen.	—

109	Ik kan genieten van subtiele plezieren die anderen missen.	__
110	Mijn empathie maakt me tot een waardevolle teamspeler.	__
111	Ik ben dankbaar voor mijn diepe emotionele beleving.	__
112	Mijn gevoeligheid helpt me om creatieve oplossingen te vinden.	__
113	Ik voel me verbonden met andere hoogsensitieve mensen.	__

Subtotaal deelgebied 10: __/70

Deelgebied 11: aanpassingsstrategieën en zelfzorg

Dit deelgebied verkent hoe je omgaat met je gevoeligheid.

Nr	Vraag	Score (1-7)
114	Ik heb effectieve strategieën ontwikkeld om met overstimulatie om te gaan.	__
115	Ik plan bewust tijd in voor zelfzorg en herstel.	__
116	Ik weet wanneer ik grenzen moet stellen om mezelf te beschermen.	__
117	Ik heb geleerd om mijn gevoeligheid te communiceren naar anderen.	__
118	Ik zoek bewust omgevingen op die bij mijn gevoeligheid passen.	__
119	Ik heb een goed ondersteuningsnetwerk van begripvolle mensen.	__
120	Ik kan onderscheid maken tussen mijn eigen emoties en die van anderen.	__
121	Ik houd me regelmatig bezig met activiteiten die me helpen ontspannen.	__
122	Ik accepteer mijn gevoeligheid als onderdeel van wie ik ben.	__
123	Ik kan "nee" zeggen wanneer iets te veel voor me wordt.	__

Subtotaal deelgebied 11: __/70

Scoring en Interpretatie

Individuele Deelgebied Scores:

Deelgebied	Uw Score	Maximum	Percentage
1. Zintuiglijke gevoeligheid	__/84	84	__%
2. Emotionele gevoeligheid	__/91	91	__%
3. Sociale gevoeligheid	__/77	77	__%
4. Gevoeligheid voor veranderingen	__/70	70	__%
5. Diepgaande informatieverwerking	__/77	77	__%
6. Consciëntieus zijn en perfectionisme	__/77	77	__%

7. Over stimulatie en stressgevoeligheid	__/84	84	__%
8. Esthetische gevoeligheid	__/77	77	__%
9. Intuïtie en subtiele waarneming	__/84	84	__%
10. Positieve aspecten	__/70	70	__%
11. Aanpassingsstrategieën	__/70	70	__%

Totaalscore HSP-test: __/861

Interpretatie van Scores:

Per deelgebied:

- 70-100% (Hoog): dit is een sterk uitgesproken gebied van gevoeligheid voor jou.
- 40-69% (Gemiddeld): je hebt een gemiddelde gevoeligheid in dit gebied.
- 0-39% (Laag): dit gebied speelt een minder prominente rol in jouw gevoeligheid.

Totaalscore:

- 600+ punten (70%+): je bent zeer waarschijnlijk hoogsensitief (HSP).
- 430-599 punten (50-69%): je bent matig hoogsensitief met specifieke gevoelige gebieden.
- 300-429 punten (35-49%): je hebt enkele hoogsensitieve kenmerken.
- Onder 300 punten (35%): je bent waarschijnlijk niet hoogsensitief.

[Klik hier](#) voor een uitgebreide toelichting op je testresultaten.

Deze test integreert o.a. bevindingen van:

- Aron & Aron (1997): oorspronkelijke HSP-schaal en SPS-theorie.
- DOES Model (2020): Depth of Processing, Overstimulation, Emotional Reactivity, Sensing the Subtle.
- Smolewska et al. (2006): drie-factorstructuur (Ease of Excitation, Low Sensory Threshold, Aesthetic Sensitivity).
- Gubler et al. (2024): DOES-schaalvalidatie en factor correlaties.
- De Gucht et al. (2022, 2023): the Different Faces of (High) Sensitivity, Toward a More Comprehensive Measurement Instrument. Development and Validation of the Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ); dimensionality and Validation of the Highly Sensitive Person Scale (HSPS) in a Dutch General Population Sample and Two Clinical Samples.
- Pluess & Lionetti (2018): environmental sensitivity research.
- Recent onderzoek (2021-2024): positieve aspecten en aanpassingsstrategieën.

Belangrijk:

1. Geen diagnose: deze test is een hulpmiddel voor zelfverkenning, geen medische diagnose.
 2. Persoonlijke variatie: hoogsensitiviteit manifesteert zich uniek bij ieder individu.
 3. Positieve benadering: focus op krachten en aanpassingsmogelijkheden, niet alleen op uitdagingen.
 4. Professionele begeleiding: voor diepere verkenning en professionele coaching en begeleiding kun je contact met mij opnemen.
-

Vervolgstappen:

- Reflectie: bespreek je resultaten met vertrouwde personen.
 - Aanpassingen: gebruik inzichten voor levensstijl aanpassingen.
 - Ondersteuning: overweeg professionele begeleiding bij Tijdloos Coachen.
 - Community: zoek verbinding met andere hoogsensitieve personen.
 - Verdere verkenning: lees meer over hoogsensitiviteit (HSP) en Sensory Processing Sensitivity (SPS) onderzoek.
-

Deze test is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar Sensory Processing Sensitivity en jarenlange praktijkervaring in het begeleiden van hoogsensitieve mensen. Voor meer informatie over professionele coaching en begeleiding voor hoogsensitieve professionals en leiders, bezoek www.tijdlooscoachen.nl. Hoewel de vragen zijn geïnspireerd op wetenschappelijke inzichten, is deze test zelf niet gevalideerd* als diagnostisch instrument. De uitkomst dient uitsluitend ter inspiratie en kan niet worden beschouwd als medisch of psychologisch advies. Voor vragen over je resultaten of een vervolgstap, neem gerust contact op voor een gratis 30" kennismakinggesprek.

* Een gevalideerde test betekent dat er wetenschappelijk onderzoek is verricht om de betrouwbaarheid en juistheid van het instrument aan te tonen; de test meet dan daadwerkelijk wat hij beweert te meten, ook bij verschillende doelgroepen en situaties. Een niet-gevalideerde test biedt wel wetenschappelijk geïnspireerde inzichten, maar kan niet dezelfde mate van betrouwbaarheid en generaliseerbaarheid garanderen; resultaten dienen daarom voorzichtig geïnterpreteerd te worden en vormen geen formele diagnose.

[Logosynthese®](#) is een geregistreerd handelsmerk van dr. Willem Lammers, MSc, DPpsych, TSTA. Het gebruik van het model en de methoden is voorbehouden aan gecertificeerde professionals via de Logosynthese International Association. © 2005 – 2025 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 (ernstige) 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.
