

Hoogsensitief

Test

>>>Extrovert

Introvert<<<

HSP?

(Hoog Sensitief Persoon)



Essensitief



Margreet van Bork

Waarom is het belangrijk om te weten of je introvert, extravert of hoogsensitief bent?

Omdat het aan de basis ligt van hoe je je voelt, reageert en beslissingen neemt in je leven.

Wanneer je bewust of onbewust, mogelijk gedwongen, te veel tijd doorbrengt op een manier die tegen je natuurlijke aanleg ingaat, kost dat enorm veel energie.

Dat zorgt voor stress, uitputting en uiteindelijk een gevoel van frustratie of onvervuldheid.

Om echt gelukkig en energiek te kunnen zijn, is het belangrijk te begrijpen waar je op het spectrum van introversie, extraversie en sensitiviteit zit, en je leven daarop aan te passen.

Dat geldt niet alleen voor hoogsensitieve mensen, maar voor iedereen.

Daarin zijn HSP's dus een keer géén uitzondering!

Hoogsensitiviteit (HS) is geen diagnose, maar een persoonlijkheidskenmerk of aangeboren temperamentseigenschap.

Het beschrijft hoe intens je prikkels, emoties en subtiele signalen verwerkt

Introversie en extraversie zijn evenmin diagnoses, maar maken deel uit van je persoonlijkheidstype of temperament. Ze zeggen iets over waar je je energie vandaan haalt.

Introverten laden op in rust en afzondering.

Extraverten laden op in contact en actie.

Het zijn geen labels die je beperken, maar sleutels die je helpen begrijpen wie je bent en wat je nodig hebt om goed te functioneren.

Tegelijkertijd is het goed om te weten dat we leerbaar zijn. We kunnen tot op zekere hoogte leren omgaan met situaties die tegen onze natuur ingaan.

Het gaat er daarbij niet om, om jezelf te veranderen, maar om een balans te vinden in jezelf voor wie je bent en tevens rekening te houden met wat de buitenwereld van je vraagt. Het gaat om het vinden van een balans zodat je niet doorschiet in extremen.

Voor een introverte HSP betekent dat bijvoorbeeld:

Voldoende sociale contacten onderhouden en de deur uitgaan, met respect voor de behoefte aan rust en hersteltijd.

Tot slot

Of je nu hoogsensitief bent of niet, introvert, ambivert of extravert, het draait steeds om bewustwording, zelfkennis en balans.

Niemand heeft “de ideale mix”; ieder temperament heeft sterke en zwakkere kanten.

Zelfinzicht maakt dat je je natuurlijke gebruiksaanwijzing leert volgen, in plaats van ertegen te vechten.

Dit is een korte test gebaseerd op onderzoek van Elaine Aron (HSP) en Susan Cain (introversie/extraversie).

Je krijgt twee onderdelen:
één voor hoogsensitiviteit
en één voor introversie/extraversie.

Beantwoord intuïtief: ga niet nadenken maar kies het eerste dat bij je opkomt. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Onthoud de punten bij de vragen want het aantal punten bepaald je uitkomst.

Aan het eind van de test vind je adviezen om goed om te gaan met de uitdagingen die je kunt ondervinden in je leven. Specifiek voor jouw persoonlijkheid aan de hand van de uitslag van je test.

Deel 1: Hoogsensitiviteit (HS-indicator)

Geef per stelling aan hoe sterk het op jou van toepassing is

Gebruik een schaal van 0 (helemaal niet) tot 5 (helemaal ja)

1. Ik merk subtiele dingen op in mijn omgeving (sfeer, details, stemmingen).
2. Ik raak snel overprikkeld door lawaai, drukte of fel licht.
3. Ik heb tijd nodig om indrukken te verwerken na een drukke dag.
4. Andermans stemmingen beïnvloeden mij sterk.
5. Ik schrik snel van plotselinge geluiden of veranderingen.
6. Ik heb een rijke innerlijke belevingswereld (droom, fantasie, overpeinzingen).

7. Ik voel me diep geraakt door kunst, muziek of natuur.
8. Ik probeer conflicten en harde kritiek te vermijden.
9. Ik voel spanning of ongemak als ik veel tegelijk moet doen.
10. Ik heb een sterke intuïtie of 'gevoel' bij situaties en mensen.
11. Ik sta eerder voor anderen klaar dan dat ik kies voor mijzelf
12. Ik ben het liefst alleen of met enkele bekende mensen

Totaal aantal punten:

>40 → sterke indicatie van HS.

30–40 → matig aanwezig.

< 30 → waarschijnlijk niet (of minder) HS.

Deel 2: Introversie ↔ Extravertie

Geef ook hier per stelling aan hoe sterk het op jou van toepassing is

Gebruik een schaal van 0 (helemaal niet) tot 5 (helemaal ja)

1. Ik krijg energie van sociale situaties en contact met mensen.
2. Ik houd ervan om in het middelpunt te staan of op te vallen.
3. Ik vind stilte of alleen zijn na verloop van tijd saai of leeg.
4. Ik denk vaak door te praten (in plaats van eerst te overdenken).
5. Ik houd van afwisseling, spanning en nieuwe ervaringen.
6. Ik werk liever in een groep dan alleen

7. Ik uit mijzelf liever verbaal dan op schrift
8. Ik ben niet altijd een goed luisteraar
9. Ik kan (grote) risico's nemen
10. Kom maar op met multy-tasking
11. Concentratie is wel eens een probleem
12. Ik kies eerder voor een weekend met veel activiteiten, dan zonder.

Totaal aantal punten:

- > 40 → sterke indicatie voor extravert.
- 33-40 → ambivert (er tussenin).
- < 30 → sterke indicatie voor introvert

Interpretatie en tips combinatie HS en introvert/extrovert

HSP Rustzoekend, diependenkend, snel
Introvert overprikkeld, behoefte aan
betekenisvolle connecties.

1. Bewaak je grenzen zonder schuldgevoel. Rust is geen luxe, maar onderhoud.
2. Plan “herstelmomenten” vóór je ze nodig hebt (voorkomen is beter dan instorten).
3. Zoek verbinding in kleine kring: 1-op-1 contact voedt je meer dan groepen.
4. Gebruik creativiteit of natuur als uitlaatklep om prikkels te verwerken.
5. Communiceer je behoeften: leg anderen uit dat stilte niet afstand is, maar herstel.

Interpretatie en tips combinatie HS en introvert/extrovert

HSP Schakelt tussen introvert en
Ambivert extravert gedrag, afhankelijk van
stemming en context.

1. Luister naar je energiemeter: voel dagelijks waar je zit, meer naar buiten of juist naar binnen?
2. Plan flexibel: geef jezelf speelruimte in agenda's; je weet niet altijd van tevoren hoe je je voelt.
3. Gebruik contrast als kracht: afwisseling tussen actie en rust helpt jou juist floreren.
4. Wees mild voor je wisselende behoefte aan contact, het hoort bij jou.
5. Werk met ritme: bijvoorbeeld 1 drukke dag, 1 rustige dag en dan 1 creatieve dag.

Interpretatie en tips combinatie HS en introvert/extrovert

HSP krijgt energie van mensen en
Extravert prikkels, maar moet zich vaak
terugtrekken om bij te komen.

1. Plan bewust herstelmomenten na sociale of spannende activiteiten, niet als luxe, maar als noodzaak.
2. Kies je gezelschap zorgvuldig: ga om met mensen die je energie geven, niet leegzuigen.
3. Gebruik je expressieve kant bewust: spreek en deel, maar neem daarna rust.
4. Let op sensorische prikkels (licht, geluid, drukte): zelfs al ben je extravert, je zenuwstelsel blijft gevoelig.
5. Creëer balansdagen: na een drukke dag de volgende dag bewust leeg houden.

Interpretatie en tips combinatie HS en introvert/extrovert

Niet-HSP Houdt van stilte, is rustig en
Introvert bedachtzaam, houdt van diepgang en structuur, eerder rationeel dan intuïtief, kan moeite hebben met verandering of te veel prikkels.

1. Communiceer je grenzen vroegtijdig, geef subtiel aan wat je nodig hebt.
2. Oefen met kleine sociale uitdagingen, 1-op-1 werkt vaak beter dan grote groepen.
3. Gebruik stilte als kracht, luisteren is jouw superkracht.
4. Zorg voor structuur, een vaste routine helpt om energie te behouden en stress te voorkomen.
5. Wees mild voor je tempo, de wereld is snel, maar dat betekent niet dat jij dat ook moet zijn, jouw diepgang is je waarde.

Interpretatie en tips combinatie HS en introvert/extrovert

Niet-HSP Kan goed schakelen tussen
Ambivert introvert en extravert gedrag,
maar raakt soms in de war van de
wisselingen.

1. Accepteer je veranderlijkheid, het is oké dat je de ene dag sociaal bent en de andere dag liever thuis blijft.
2. Plan met ruimte, zorg dat je niet elke minuut inplant, flexibiliteit past bij jou.
3. Wissel rust en actie bewust af om je energie in balans te houden.
4. Leer luisteren naar je energieniveau, voel dagelijks even: "Wat heb ik nú nodig: stilte of verbinding?"
5. Zeg vaker 'nee', omdat je van beide kanten (rust en actie) energie krijgt, neem je snel te veel hooi op je vork.

Interpretatie en tips combinatie HS en introvert/extrovert

Niet-HSP Energiek, enthousiast en sociaal,
Extrovert maar soms te veel gericht op
buitenwereld, waardoor innerlijke
rust ontbreekt.

1. Plan bewust stilte in, ook al lijkt het onnatuurlijk, rustmomenten houden je scherp en creatief.
2. Let op je grenzen, enthousiasme is mooi, maar overcommitment zorgt voor stress of burn-out.
3. Luister actief, niet elk moment hoeft gevuld te zijn met woorden, stilte verdiept connectie.
4. Zingeving en reflectie zorgen voor duurzame energie, niet alleen adrenaline.
5. Beweeg dagelijks, lichaamsbeweging helpt je natuurlijke energie te kanaliseren en stress af te voeren.