

WERK
BOEK



HOOGGEVOELIGHEID MODULE 1

2. INTROVERT / EXTRAVERT HSP

Ja, ik doe mee

MODULE 1- HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 2

OEFENING 2 INTROVERT / EXTRAVERT HSP

Op het internet zijn meerdere tests te vinden over hooggevoeligheid. Waarschijnlijk heb je in het verleden al wel eens zo'n test gedaan. Zoniet dan kun je dat alsnog doen als je twijfelt aan je hooggevoeligheid.

Van alle hooggevoeligen is 30 % extravert en 70% introvert. Alhoewel ze beiden hooggevoelig zijn, zijn ze heel verschillend.

We willen je hier een test aanbieden (niet wetenschappelijk erkend) om je te laten onderzoeken of je introvert of extravert hooggevoelig bent. Kies voor de beste van de twee opties bij elke vraag.

HSP test extravert:

1. Als mij iets belangrijks overkomt, wil ik dat direct delen. Ik moét het ventileren en bespreken met een ander...

☐ ja ☐ nee

2. Als ik iets in mijn kop krijg, wil ik het 't liefst NU! Dus niet pas over drie weken of er eerst nog een nachtje over slapen....nee, NU!

☐ Ja ☐ nee

3. Ik wil graag 100 % aandacht als ik wat zeg. Als mensen ondertussen met iets anders bezig zijn, knap ik eigenlijk een beetje af.

☐ Ja ☐ nee

4. Mensen vinden mij energiek en willen zich graag net zo voelen als ik me voel.

☐ ja ☐ nee

MODULE 1- HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 2

5. Als je me een compliment wilt geven, doe dat dan 't liefst in gezelschap. Ik sta nou eenmaal graag in de belangstelling

☐ ja ☐ nee

6. Ik ben een doener. Ik ga voor resultaat.

☐ ja ☐ nee

7. Ik vind het fijn als mijn inner circle me laat merken dat hij/zij van me houdt (fysiek) of aangeeft dat ik iets goed heb gedaan.

☐ ja ☐ nee

8. Ik hou van verrassingen!

☐ ja ☐ nee

9. Als ik overprikkeld ben, dan zul je het weten aan mijn korte lontje. Ik kan explosief zijn, ik moet het dan gewoon even kwijt..

☐ ja ☐ nee

10. Ik bewandel graag mijn eigen pad. Zet me niet vast en bepaal me niet. Ik raak erdoor geïrriteerd.

☐ ja ☐ nee

11. Mijn stiltemomenten vind ik niet in stil zitten en niets doen, maar meer in het alleen bezig zijn, bijv werken in de tuin, hardlopen, muziek luisteren.

☐ ja ☐ nee

12. Ik hou van mensen, maar kies ze wel graag zelf uit..

☐ ja ☐ nee

13. Ik reageer direct op elke prikkel die er bij me binnenkomt

☐ ja ☐ nee

MODULE 1- HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 2

14. Ik steek anderen graag aan met mijn enthousiasme. Kan zelf slecht tegen lauwe reacties.

☐ ja ☐ nee

15. Ik heb het altijd druk. Druk met doen!

☐ ja ☐ nee

HSP test introvert:

1. Als mij iets belangrijks overkomt, trek ik me het liefste terug, omdat ik het in stilte wil verwerken.

☐ ja ☐ nee

2. Een compliment ontvang ik het liefst in 1 op 1 contact ipv in een groep. Ik vind al die persoonlijke aandacht niet zo nodig als er anderen bij zijn.

☐ ja ☐ nee

3. Ik wil graag ongestoord mijn ding kunnen doen. Ik word snel afgeleid door alle prikkels om me heen.

☐ ja ☐ nee

4. Mensen vinden mij soms verlegen of mensenschuw. Dat ben ik niet maar ik ben gewoon graag op mezelf of met bekenden waar ik mezelf kan zijn.

☐ ja ☐ nee

5. Ik ben een denker. Ik vind het fijn alles te overdenken. Hierdoor kom ik soms wat moeilijk in beweging..

☐ ja ☐ nee

6. Ik heb er een hekel aan als ik in een groep word aangesproken op iets wat ik niet goed zou hebben gedaan.

☐ ja ☐ nee

MODULE 1- HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 2

7. Ik vind het lastig mijn grens aan te geven. Soms vraag ik me af of ik wel een grens heb. En als ik dan een keer een grens aangeef, gaat de ander er vaak over heen.

0 ja 0 nee

8. Ik hou ervan me goed voor te bereiden zodat ik niet voor verrassingen komt te staan.

0 ja 0 nee

9. Mensen kunnen vaak niet aan mij zien hoe ik me van binnen voel. Ik deel dat ook niet graag. Laat me maar, ik red het wel.

0 ja 0 nee

10. Ik trek me graag terug. Een boek lezen, wandelen in de natuur, in bad liggen. Een moment voor mezelf. Ik heb dit echt nodig anders loopt m'n hoofd over.

0 ja 0 nee

11. Mensen vinden mij een goed luisteraar.

0 ja 0 nee

12. Ik heb een hekel aan voorstelrondjes en rollenspelen.

0 ja 0 nee

13. Ik zou soms willen dat ik wat extravertter was. Gewoon direct kunnen reageren op alles en iedereen.

0 ja 0 nee

14. Ik heb niet veel vrienden, maar het is meer dan genoeg voor mij.

0 ja 0 nee

15. Ik vind het vaak fijn om mijn mening schriftelijk te geven. Ik heb mijn woorden dan zorgvuldiger kunnen kiezen.

0 ja 0 nee

MODULE 1 - HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 2

Uitkomst: Als je je antwoorden goed doorneemt weet je welke variant het meest op jou van toepassing is, de introverte of extraverte.

Ik ben hooggevoelig!

Weten dat je introvert- of extravert hooggevoelig bent, maakt dat je niet meer om jouw eigenschappen heen kunt. Je mag jouw eigenschappen gaan omarmen ipv jezelf te blijven provoceren om iets te zijn wat je niet bent.

Als extravert zul je een overprikkeling vaak naar buiten ventileren. Je partner en kinderen kunnen daar wellicht de dupe van zijn. Met als gevolg: schuldgevoel bij jezelf. Maar... als extravert mag je jezelf echt iets meer ruimte geven, anders vecht je heel hard tegen jezelf en dat kost je nóg meer energie. Het is als een ballonnetje onder water proberen te houden.. hij wil toch boven komen. Dat geldt ook voor jouw overprikkeling. Hem 'vrijlaten' helpt!

Geef je geliefden aan dat je overprikkeld bent/was en dat het niet naar hen persoonlijk was en zorg voor een volle batterij (want dan zijn overprikkelingen minder nodig). In de landen rondom de Middellandse Zee is deze extravertheid veel meer geaccepteerd dan bij ons in Nederland. Het ene moment schreeuwen ze, het volgende moment is alles weer koek en ei. Zorg voor de balans die past bij jou en blijf niet vechten tegen jezelf.

Voor een introvert kan het omarmen van een eigenschap bijv gaan om het jezelf toestaan van stiller zijn dan de meeste mensen om je heen. Veel introverte mensen willen graag meer naar buiten gericht zijn, aan de conversaties meedoen en drukker aanwezig zijn. Stop! Als dat niet bij je past, hoef je dat niet te doen. Dat kost je nl meer energie dan dat het je oplevert. Jezelf toestaan te zijn wie je bent, kost je geen energie en maakt je sterker!

