

BEN IK EEN  
HOOGSENSITIEVE  
HSS?

**werkblad**



# 01

## HSS TEST

### Benut bij mijn onderzoek in Prikkels bijten niet!

Hieronder vind je een test waarin je kunt bekijken in welke mate jij High Sensation Seeker gedrag vertoont aan de hand van de 4 kenmerken. Het betreft vragen uit de HSS test van Elaine Aron voor HSP, aangevuld met vragen van Marvin Zuckerman uit de oorspronkelijke HSS test zoals hij die heeft opgesteld en vragen op basis van het onderzoek van Tracy Cooper, beschreven in zijn boek Thrill. Op deze wijze krijg je inzicht op welke van de 4 kenmerken jij scoort.

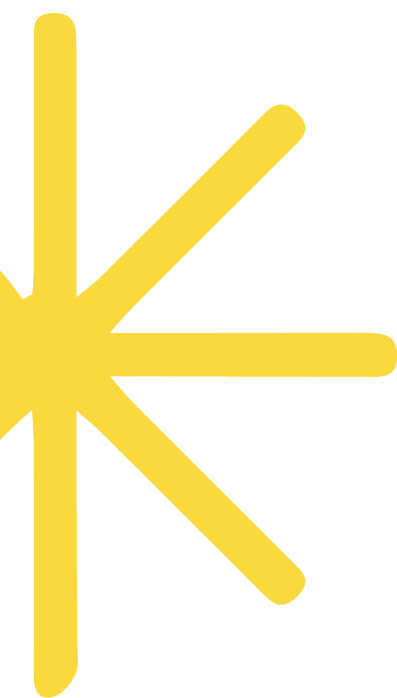
#### 1. Welke vormen van zoeken naar fysieke kick & avontuur herken je?

*Ik doe graag sport die me een fysieke uitdaging of kick geeft, zoals skiën, bergbeklimmen, duiken, waterskiën, of surfen.*

Ik doe graag de meer extremere sporten (zoals parachutespringen, bungeejumping e.d.)

Ik houd van fysieke snelheid (hard rijden in een auto of motor, zo snel mogelijk naar beneden skiën, hard varen etc.)

**Totaal**



## 2. Welke vormen van zoeken naar nieuwe ervaringen & vernieuwing herken je bij jezelf?

*Ik bezoek liever een nieuwe plek dan naar een oord terug te keren dat ik al ken.*

*Ik geniet van het onbekende.*

*Als zich iets ongewoons voordoet ga ik erop uit om er meer over te weten te komen.*

*Mijn vrienden zeggen dat ze moeilijk kunnen voorspellen wat ik wil.*

*Ik houd er van nieuwe gebieden te verkennen.*

*Ik houd van kunst en/of muziek die me intense ervaringen biedt.*

*Ik heb graag vrienden die enigszins onvoorspelbaar zijn.*

*Als ik geld uitgeef aan reizen, kan het land waar ik heen ga mij niet ver genoeg zijn.*

*Ik zou graag ontdekkingsreiziger willen zijn.*

*Ik leer graag nieuwe mensen kennen*

*Ik heb een diverse vriendenkring*

*Ik houd van spelenderwijs leren, ontdekken en creëren*

*Ik verheug me op een plek waar het nieuw en vreemd voor me is*

**Totaal**

### 3. Welke vormen van ontremming herken je?

*Als het veilig was zou ik met drugs experimenteren om te ervaren hoe het is*

*Ik vind het leuk als iemand onverwacht een grapje of opmerking over seks maakt, waardoor iedereen nerveus begint te lachen.*

Ik houd van wilde feesten/ festivals/ dance events

*Ik houd van het gevoel van "high" of aangeschoten/dronken te zijn door drugs of drank*

Ik houd van nieuwe ervaringen m.b.t. seksualiteit of ben er nieuwsgierig naar (bv experimenteren, swingers, meer seksuele partners, vreemdgaan etc.)

**Totaal**

### 4. Welke vormen van verveling herken je?

*Ik vind sommige gesprekken pijnlijk saai.*

*Ik houd er niet van te wachten zonder iets te doen.*

*Ik vind het saai als ik iedere dag met dezelfde mensen optrek.*

*Ik doe de dagelijkse dingen niet graag volgens een vaste routine.*

*Ik voel me rusteloos als ik lang thuis ben.*

Ik houd van afwisseling van activiteiten

Ik heb een hekel aan de sleur van regelmaat

*Ik kijk zelden 2 keer naar dezelfde film*

**Totaal**

## **Resultaat wanneer ben je een hoogsensitieve High Sensation Seeker?**

Elaine Aron trekt de volgende conclusies bij de volgende uitslagen (tel hierbij het aantal keren dat je de schuingedrukte vragen hebt aangekruist):

### **Vrouwen**

Heb je 11 of meer beweringen met ja beantwoord dan ben je vermoedelijk een High Sensation Seeker (HSS). Heb je 7 keer of minder ja geantwoord dan ben je waarschijnlijk geen HSS. Heb je 8, 9 of 10 keer met ja beantwoord dan ben je niet uitgesproken een van beiden.

### **Mannen**

Heb je 13 of meer beweringen met ja beantwoord dan ben je vermoedelijk een High Sensation Seeker(HSS). Heb je 9 of minder ja - antwoorden, dan ben je waarschijnlijk geen HSS. Heb je 10, 11 of 12 keer met ja beantwoord dan ben je niet uitgesproken een van beiden.

