



Kenmerken HSP & HSP-HSS

Welke kenmerken herken jij bij jezelf? Zet een vinkje in de kolom. En herken jij je in de HSP of ook in de kenmerken van HSS en ben je een HSP-HSS? Laat deze ook invullen door een naaste en praat erover. Het zal je veel inzichten geven!

Kenmerken HSP	Jij	Naaste
Opmerkzaam voor zintuigelijke prikkels (ogen, neus, oren, mond of huid)		
Opmerkzaam voor prikkels van binnenuit (emoties, pijn of bijvoorbeeld honger)		
Opmerkzaam voor sfeer, emoties en stemmingen van anderen		
Focus op de ander		
Groot empathisch vermogen		
Opmerkzaam voor verwachtingen van anderen		
Complete plaatje		
Diepgaande verwerking van informatie		
Nieuwe situatie eerst observeren		
De beste optie willen kiezen		
Gevoelig voor stress, snel overprikkeld		
Geneigd snel te handelen en te helpen bij het zien van onvrede bij de ander		
Rijke en intense gevoels- en belevingswereld		
Levendige fantasie en creatief		
Verandering is niet altijd fijn		
Een helper, zorgzaam		
Groot verantwoordelijkheidsgevoel		
Rechtvaardigheid, transparantie, eerlijkheid		
Gericht op harmonie, afkeer van geweld		

Extra kenmerken HSS	Jij	Naaste
Vernieuwing & uitdaging		
Verveling		
Fysieke kick & avontuur		
Ontremming		

Aantekeningen