

HSS test

De afkorting HSS staat voor High Sensation Seeker. In het Nederlands wordt HSS vaak vertaald naar sensatiezoeker of prikkelzoeker. Het tegenovergestelde van een HSS is een HSP, de Highly Sensitive Person. Dit wordt vaak vertaald als hoogsensitief (persoon), hooggevoelig (persoon) of een rustzoeker. Met de zelftest hieronder krijg je een indicatie in hoeverre jij een High Sensation Seeker (HSS) bent. Een test gaat uit van de overeenkomsten en een gemiddelde, de kracht en tegelijk ook de zwakte van een test. Een test is nooit een sluitend bewijs, maar geeft wel een goede indicatie. Twijfel je hierover of wil je een keer met iemand hierover praten die verstand heeft van HSS? Bel of mail mij voor een gratis intake!

De test bestaat uit 20 vragen. Bij iedere vraag kun je kiezen uit deze antwoorden:

- | | |
|-----------------------------|------------|
| 1. Totaal mee oneens | = 1 punt |
| 2. Beetje mee oneens | = 2 punten |
| 3. Niet eens en niet oneens | = 3 punten |
| 4. Beetje mee eens | = 4 punten |
| 5. Totaal mee eens | = 5 punten |

Vul alle vragen intuïtief in. Het eerste antwoord wat in je opkomt is het juiste antwoord.

Tel het aantal punten bij elkaar op, je kunt maximaal 100 punten behalen.

1. Als het veilig was, zou ik wel een drug willen proberen waardoor ik vreemde nieuwe ervaringen zou opdoen.
2. Sommige gesprekken vind ik pijnlijk saai.
3. Ik ga liever naar een nieuwe plek die ik misschien niet leuk vind dan terug naar een plek waarvan ik weet dat ik het er leuk vind.
4. Ik zou wel een sport willen proberen die een fysieke kick geeft, zoals skiën, bergbeklimmen of surfen.
5. Ik voel me rusteloos als ik lang thuis ben.
6. Ik hou er niet van te wachten zonder iets te doen te hebben.
7. Ik kijk zelden twee keer naar dezelfde film.
8. Ik vind het onbekende leuk.
9. Als ik iets ongewoons zie, ga ik er meestal wel op af om er meer over te weten te komen.
10. Iedere dag met dezelfde mensen optrekken vind ik saai.
11. Mijn vrienden zeggen dat ze nooit kunnen voorspellen wat ik wil.
12. Ik vind het leuk om een nieuw gebied te verkennen.
13. Ik vermijd een dagelijkse routine op te bouwen.
14. Ik voel me aangetrokken tot kunst die me een heftige ervaring geeft.
15. Ik hou van stoffen waarvan ik 'high' word.
16. Ik geef de voorkeur aan vrienden die onvoorspelbaar zijn.
17. Ik verheug me op een plek te zijn waar het nieuw en vreemd voor me is.
18. Als ik geld uitgeef aan reizen kan het land waar ik heen ga me niet ver genoeg zijn.
19. Ik zou best ontdekkingsreiziger willen zijn.
20. Ik vind het leuk als iemand onverwachts een grapje of opmerking over seks maakt waardoor iedereen nerveus begint te lachen.

0 - 25 punten. Dit is de laagste score in de test voor prikkelzoeker (HSS), het lijkt erop dat je meer een rustzoeker (HSP) bent. Je houdt van structuur, overzicht en regelmaat. Toch kan het zijn dat je elementen in je hebt, of had dat je juist prikkels nodig hebt. Misschien heb je geleerd om die te onderdrukken, of beperkt het zoeken naar prikkels zich tot 1 specifiek thema of leefgebied. Wil jij meer weten over de voor- en nadelen van hooggevoelig zijn? Wil jij leren hoe je hooggevoelig zijn kan je gebruiken zodat je voluit kan leven en werken? Bel of stuur mij een email! Lieve groet, Melissa

45 tot 75 punten. Dit is een middelmatige score in de test voor een prikkelzoeker (HSS). Je hebt geen drang om voortdurend prikkels na te jagen. Je hebt een balans van rust en prikkels zoeken. Je neemt wel bepaalde risico's maar je blijft redelijk in balans. Het kan overigens wel zijn dat je wel een prikkelzoeker (HSS) bent, maar dat je hebt geleerd dat je ook balans nodig hebt. Dit om te voorkomen dat jij jezelf voorbij rent in je enthousiasme. Wil jij meer weten over de voor- en nadelen van hooggevoelig zijn? Wil jij leren hoe je hooggevoelig zijn kan je gebruiken zodat je voluit kan leven en werken? Bel of stuur mij ene email! Lieve groet, Melissa

75 - 100 punten. Jij bent een prikkelzoeker (HSS). Je bent een echte ontdekker en je houdt van avontuur. Je zoekt graag grenzen op en je bent bereid om risico's te lopen. Maar het kan goed zijn dat je (soms) ook een rustzoeker bent, omdat jij jezelf voorbij rent in je enthousiasme. Wil jij meer weten over de voor- en nadelen van hooggevoelig zijn? Wil jij leren hoe je hooggevoelig zijn kan je gebruiken zodat je voluit kan leven en werken? Bel of stuur mij een email! Lieve groet, Melissa