



HOOGBEGAAFDHEID HERKENNEN VIA EIGENSCHAPPEN VAN DE PERSOONLIJKHEID

INLEIDING

Deze checklist heb ik speciaal gemaakt n.a.v. mijn lezing tijdens het congres 'Hoogbegaafd, dubbel bijzonder of meer' van SCEM op 11 oktober 2018. Tijdens dat congres gaf ik een lezing waarin ik liet zien hoe hoogbegaafdheid zich via de persoonlijkheid manifesteert. Hoogbegaafdheid wordt nog te vaak niet herkend (en dus niet erkend). Daardoor wordt bepaald gedrag nog te vaak aangezien als 'probleemgedrag' zonder gezien wordt dat er sprake is van meer- of hoogbegaafdheid. Als wél gezien wordt dat er sprake is van hoogbegaafdheid, dan zijn de interventies om een kind of jongere te begeleiden heel anders dan wanneer het niet gezien wordt en er op het probleemgedrag gefocust wordt. Vandaar het belang van een (zo vroeg mogelijke) signalering.

Hooggevoelig en een sterke wil

Hoogbegaafde kinderen hebben vaak een hoge mate van gevoeligheid en/of een sterke wil. Als er sprake is van hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit en/of een sterke wil, is het daarom van belang om er rekening mee te houden dat er mogelijk ook sprake is van hoogbegaafdheid.

Overexcitabilities

Kazimierz Dabrowski was een Poolse Psychiater die veel heeft onderzocht geschreven over de persoonlijkheid van hoogbegaafde mensen.

Tijdens zijn werk constateerde hij bij hoogbegaafde mensen een verhoogd activiteitsniveau op een vijftal gebieden. Bij sommigen constateerde hij een verhoogd activiteitsniveau op alle 5 de gebieden, bij anderen op één of 2 gebieden. Die gebieden waarop hij een verhoogd activiteitsniveau constateerde, noemde hij overexcitabilities. Omdat het gebied overgestimuleerd lijkt te worden ofwel veel meer kan ontvangen dan bij mensen met meer gemiddelde geestelijke vermogens. Deze overexcitabilities hebben een duidelijke overlap met hooggevoelig & een sterke wil. De overexcitabilities zijn ook een goed middel om via persoonlijkheidseigenschappen te signaleren of er mogelijk sprake is van hoogbegaafdheid.

Checklist

Hoogbegaafdheid is een complex expertisegebied. Er kan dus niet verwacht worden van alle professionals zoals artsen, psychologen, pedagogen, therapeuten en leerkrachten dat zij hier ook in gespecialiseerd raken. Dat is niet reëel. Reëler is dat professionals voorzien worden van checklisten waarmee ze kunnen signaleren of er mogelijk sprake is van hoogbegaafdheid. Als bijvoorbeeld een jeugdarts kenmerken van hoogbegaafdheid weet te herkennen, dan kan hij/zij ouders hierop attenderen en kan een expert op het gebied van hoogbegaafdheid ingeschakeld worden. Dat zou al veel onbegrip en misvattingen schelen.

Dit inspireerde mij om onderstaande checklist te maken. Ik pretendeer niet dat de checklist volledig is. Het is bedoeld als praktische tool die eraan bijdraagt dat hoogbegaafdheid in de toekomst eerder herkend wordt.

Gebruik van de checklist

De checklist stel ik vrij beschikbaar voor professionals om te gebruiken. Ik vertrouw er hierbij op dat mijn auteursrecht hierin gerespecteerd wordt. Dit kan door het formulier als zodanig te gebruiken of door naar mij te verwijzen.

Doorverwijzen naar specialist

Wanneer u als professional vermoedt dat er mogelijk sprake is van hoogbegaafdheid, dan adviseer ik u door te verwijzen naar een specialist op dit gebied. Er zijn veel specialisten die tegenwoordig makkelijk vindbaar zijn. Ik noem er twee die ik van harte kan aanbevelen: Marijse van der Aar (<https://smart-senses.nl>) en Nathalie van Kordelaar (<https://www.incontexto.nl/>).

Wanneer u vragen heeft over hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit, al dan niet in combinatie met een sterke wil, dan kunt u bij mij terecht of naar mij verwijzen (www.gevoeligheidgrootbrengen.nl).



DE DRIE DELEN VAN DE CHECKLIST¹

De checklist bestaat uit 3 delen. Eerst een korte toelichting op elk deel.

DEEL 1 : hooggevoelig en sterke wil (strong-willed)

Voelen

Gevoeligheid ofwel 'voelen' is één van onze basale eigenschappen waar allerlei kwaliteiten aan verbonden zijn en ook schaduwkanten. Dankzij het feit dat 'voelen' onderdeel uitmaakt van onze persoonlijkheid, zijn wij in staat om ons met anderen te verbinden. 'Voelen' is essentieel om sociaal vaardig te kunnen zijn. Mensen kunnen een lage gevoeligheid, een gemiddelde gevoeligheid of een hoge gevoeligheid hebben.

Willen

Wilskracht ofwel 'willen' is óók één van onze basale eigenschappen waar eveneens allerlei kwaliteiten en schaduwkanten aan verbonden zijn. Dankzij het feit dat 'willen' onderdeel uitmaakt van onze persoonlijkheid, zijn wij in staat om ons van anderen te onderscheiden. 'Willen' is essentieel om je eigen, unieke weg te kunnen bewandelen. Mensen kunnen een lage, gemiddelde of hoge wilskrachtig hebben.

Kwaliteiten

Mensen kunnen dus zowel een hoge mate van gevoeligheid (hooggevoelig) als in hoge mate van wilskracht (strong-willed) hebben. Zowel lang als breed, zou je metaforisch kunnen zeggen. Mensen die hooggevoelig zijn, bezitten de kwaliteiten die bij hooggevoeligheid horen in sterke mate. Mensen die strong-willed zijn, bezitten de kwaliteiten die bij strong-willed horen in sterke mate.

Je 'bent' niet je kwaliteiten, je 'hebt' ze.

Andere belangen

Vanuit hooggevoeligheid, zal iemand sterk geneigd zijn om de harmonie in de verbinding te behouden. Vanuit de sterke wil zal iemand sterk geneigd zijn om te doen wat hij/zij zelf graag wil. De belangen van de hooggevoelige kant zijn dus niet altijd te belangen van de strong-willed kant. Dit kan zowel intern als extern tot spanning leiden.

Beknopt

In deel 1 van de checklist geef ik een (zeer) beknopte weergave van kenmerken van hooggevoeligheid en een sterke wil. Dit doe ik omdat het doel van de checklist 'het herkennen van signalen van hoogbegaafdheid' is en niet 'een volledig beeld krijgen van hoogbegaafdheid, hooggevoeligheid en een sterke wil. Voor een vollediger weergave verwijs ik naar dit document dat via mijn site te downloaden is:

<https://gevoeligheidgrootbrengen.nl/hooggevoelig-en-sterk-wilskrachtig/>

Voor verdere verdieping kunt uiteraard ook mijn boek 'Het hooggevoelige kind met een sterke wil' lezen.

DEEL 2: kwaliteiten en schaduwkanten

Zoals reeds geschreven, zijn 'voelen' en 'willen' basale eigenschappen die we allemaal bezitten waar kwaliteiten en schaduwkanten aan verbonden zijn. In checklist deel 2 staat een beknopte weergave van kenmerkende kwaliteiten en schaduwkanten die bij hoogbegaafde mensen vaak in sterke mate (intens) aanwezig zijn.

Belangrijk!

Als je de schaduwkanten van hooggevoeligheid in sterke mate herkent, dan betekent dit NIET dat er sprake is van hooggevoeligheid. De schaduwkanten hebben een signalerende functie en kunnen óók een signaal zijn dat er iets anders speelt (zoals angst, trauma, problemen in de hechting etc.). Dit geldt ook voor de schaduwkanten die bij 'strong-willed' horen. Alleen de kwaliteiten geven een sterke aanwijzing of er sprake is van een

¹ Voor het tot standkomen van deze longread en checklist zijn de volgende bronnen geraadpleegd:

Van Olphen, J.C. (2017). Het hooggevoelige kind met een sterke wil. Bennekom: Uitgeverij Scrivo Media.

Klijn, T.A. (2012). Maak kennis met je innerlijke familie: haal het beste uit jezelf en anderen. Uitgeverij: S2 Uitgevers

Van Hoof, E. (2016). Hoogsensitief. Leuven: Uitgeverij LannooCampus

Tol, A. (2014). Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Amsterdam: Uitgeverij boom/nelissen

Webb, J.T. (2013). De begeleiding van hoogbegaafde kinderen. Assen: Uitgeverij Van Gorcum



hooggevoeligheid en/of een sterke wil, dus mogelijksterwijs van hoogbegaafdheid.

De schaduwkanten

De schaduwkanten zijn dus, samen met de kwaliteiten, een aanwijzing zijn dat er mogelijk sprake is van hoogbegaafdheid. Van belang om in gedachten mee te nemen, is dat met name schaduwkanten van 'willen' zoals 'clownesk', 'opstandig', 'driftig' al snel worden gezien als 'sociaal ongewenst' en 'probleemgedrag'. Er wordt niet snel de associatie gelegd met hoogbegaafdheid, terwijl hoogbegaafde kinderen en jongeren die niet voldoende uitdaging krijgen, dit vaak wel uiten door zich 'clownesk', 'opstandig' en 'driftig' te gedragen. Deze kinderen en jongeren hebben lang niet altijd zelf door dat ze te weinig uitgedaagd worden. Ze voelen zich echter niet prettig. Te weinig uitdaging voelt als een leeg ballonnetje, alsof het vuurtje van binnen aan het doven is. Bij te weinig uitdaging (onderprikkeling) krijgt een kind te weinig energie van de geestelijke voeding die hij/zij krijgt.

DEEL 3: overexcitabilites

Let op: 1 overexcitability kan al een aanwijzing zijn voor hoogbegaafdheid.

De vijf overexcitabilites zijn:

1. Emotioneel
2. Zintuiglijk
3. Psychomotorisch
4. Verbeeldend
5. Intellectueel

Emotionele 'over'excitability

Intens meelevend, bezig met het welzijn van anderen, sterk verbonden met mensen, dieren, spullen en omgevingen.

Als de harmonie verstoord raakt, intense teleurstelling, verdriet, angst. Dat is de andere kant van de medaille.

Sprekende voorbeelden:

- Gabriël zit de brugklas. Hij maakt een wat introverte indruk, hij vertelt uit zichzelf niet zoveel. Hij kan het prima vinden met zijn klasgenoten, maar kijkt wel de kat uit de boom. Tijdens een wandeling in het bos met zijn moeder begint hij ineens te vertellen. Hij weet precies wat elke klasgenoot bezighoudt. Wie bij welk groepje hoort, waarom, waar elke klasgenoot zich druk over maakt. Uit zijn relaas blijkt een zeer verijnd oog voor anderen en relaties tussen zijn klasgenoten.
- Mats heeft regelmatig moeite om 's avonds in slaap te komen. De dag spookt dan nog door zijn hoofd. Allerlei sociale interacties van de dag houden hem nog bezig. Een opmerking van een leerkracht, een conflict tussen twee klasgenoten. Een van zijn klasgenoten heeft hem in vertrouwen genomen en heeft hem verteld dat hij regelmatig blowt. Daar is Mats van geschrokken. Hij peinst over hoe hij zijn vriend het beste kan helpen.

Zintuiglijke 'over'excitability

Horen, zien, ruiken, proeven, voelen wordt sterker ervaren. Zelfs kunnen 'verdwijnen' in een zintuiglijke waarneming, zo intens wordt het ervaren. Verdwijnen in een schilderij, in een muziekstuk, de rest even helemaal vergeten.

Zintuiglijke waarnemingen zo bewust ervaren, heeft ook een keerzijde. Last van labeltjes, snel schrikken van geluiden, sneller last van drukte, van licht, nare geurtjes en vreemde texturen bijvoorbeeld. Het leidt ook af. Fysieke ongemakken als hoofdpijn en buikpijn.

Sprekende voorbeelden:

- Mirte houdt van chocola. Maar niet van zomaar elke chocola. De afgelopen jaren is ze een ware fijnproever geworden. Ze kan precies omschrijven waarom ze een bepaalde chocola zo lekker vindt en als ze een stukje van de verfijnde chocola in haar mond heeft, sluit ze haar ogen en geniet ze intens.
- Maartje heeft een hekel aan winkelen. Ze vindt kleding wel leuk, ze vindt het zelfs erg belangrijk hoe ze er uitziet. Maar als ze in winkels komt, voelt ze zich naar. Ze krijgt hoofdpijn, haar hartslag gaat omhoog. Ze vindt het een vreselijke plek. Als je doorvraagt waarom, vertelt ze dat het 'm zit in de combinatie van de felle lichten, de enorme hoeveelheid aan kleding, de scherpe geuren en de veelheid aan geluiden.



Psychomotorische 'over'excitability

Veel energie, beweeglijk, veel enthousiasme, levendigheid.

Bij opwinding snel praten, impulsief, dwingend worden. Omgeving kan last hebben van het sterk aanwezige: vermoeiend, irritant.

Sprekend voorbeeld:

- Zodra Raphael ergens enthousiast over is, kan hij niet meer stil blijven zitten. Als baby al, begon hij dan wild met zijn armen te slaan. Nu is hij 12 en is het niet meer cool om met armen te zwaaien. Maar als hij ergens enthousiast over is, zie je nog steeds z'n armen iets omhoog komen en stil zitten zit er dan echt niet in! Tegenwoordig loopt hij dan snel heen en weer door de woonkamer, met hier en daar een huppel.
- Als Sophie een idee heeft, wordt ze enthousiast. In de klas heeft ze vaak ideeën. Of omdat ze iets leert dat haar interesseert en inspireert, of omdat ze zich verveelt en haar gedachten afdwalen. Als Sophie een idee heeft, gaat ze schuiven op haar stoel. Haar leerkracht heeft hier last van en spreekt Sophie hier keer op keer op aan. Maar dat helpt niet en het geduld van de leerkracht raakt op. De leerkracht vraagt zich af of Sophie wellicht ADHD heeft.

Verbeeldende 'over'excitability

Sterke, creatieve fantasie en voorstellingsvermogen, creativiteit in spel, gebruik van metaforen, je voorstellen dat objecten een eigen wil hebben, al helemaal voor zich zien hoe iets eruit gaat zien.

Frustratie als iets niet gaat zoals voorgesteld, fantasie en realiteit kunnen door elkaar heen lopen, wegdromen op school.

Sprekende voorbeelden:

- Nora bezoekt samen met haar klasgenoten het Zuiderzee museum in Enkhuizen. Ze doen daar een evacuatie oefening. Wat neem je mee naar boven als de dijk doorbreekt? Nora pakt een paraplu. Eenmaal op de bovenste verdieping mogen de kinderen vertellen waarom zij mee hebben genomen wat ze mee hebben genomen. Kinderen namen water mee, eten, de kat. Nora vertelt dat ze de paraplu mee heeft genomen voor als het water nog verder stijgt en ze het dak op moeten. Ze zag al voor zich hoe het water verder zou stijgen en dat ze dan met z'n allen het dak op zouden moeten. Dankzij de paraplu kunnen ze droog blijven.
- Samuel wil een ligskelker maken. Hij ziet tot in de details voor zich hoe de skelker eruit zal zien. Nu nog uitvinden hoe hij hem kan gaan bouwen! Dat blijkt best ingewikkeld te zijn en Samuel raakt gefrustreerd, alleen al door erover na te denken.

Intellectuele 'over'excitability

Enorme nieuwsgierigheid, onderzoekend, ontdekkend, honger naar geestelijke voeding 'rupsjes nooitgenoeg'. Continu op zoek naar meer kennis, meer informatie, meer begrip. Veel energie krijgen van het leren van nieuwe dingen. Veel vragen stellen, onafhankelijk denken. Ze delen graag en met enthousiasme hun kennis met anderen.

Emotioneel of ongeduldig worden als ze hierin geen aansluiting met anderen kunnen vinden. Afhaken als ze ondervoed worden (onderprikkeld raken), op de lange termijn zelfs lusteloos, leeg ballonnetje.

Sprekende voorbeelden:

- Noëlle is enorm geïnteresseerd in geschiedenis. Al van kleins af aan las ze alle geschiedenisboeken die ze maar kon vinden. Gelukkig is de geschiedenis lang en valt hier heel veel over te lezen!
- Pieter zit op het gymnasium en is erg geïnteresseerd in de kwantumtheorie. Hij wil daar van alles over weten maar de kwantumtheorie komt niet voor in het lesprogramma. De leraar vindt het wel leuk dat hij hier vragen over stelt, maar heeft hier niet zoveel ruimte voor als Pieter zou willen. Hij blijft met een hongerig gevoel zitten en is teleurgesteld want hij dacht dat hij hier veel over kon leren op het gymnasium.

Verband met HG&SW

1. De emotionele overexcitability en de zintuiglijke overexcitability maken onderdeel uit van hooggevoeligheid.
2. Psychomotorische, verbeeldende en intellectuele overexcitabilities maken onderdeel uit van een sterke wil.

Vandaar dat er zo'n sterk verband is tussen hoogbegaafdheid en hooggevoeligheid en/of een sterke wil en al helemaal tussen hoogbegaafdheid en hooggevoelig met een sterke wil



CHECKLIST AANWIJZINGEN HOOGBEGAAFDHEID (via persoonlijkheidseigenschappen)

DEEL 1: hooggevoelig met een sterke wil

Kenmerken hooggevoeligheid:

- Neemt subtiele informatie waar.
- Beleeft waargenomen informatie intens.
- Verwerkt waargenomen informatie diep.
- Neemt emoties bij anderen en sferen sterk waar.
- Kan waargenomen emoties en sferen goed plaatsen.
- Heeft een sterk inlevingsvermogen.
- Sterk associatief vermogen: ziet de samenhang tussen losse elementen.

Kenmerken sterke wil (strong-willed)

- Heeft een sterke wilskracht.
- Heeft een sterke behoefte aan autonomie.
- Wil graag zelf bepalen.
- Heeft een grote nieuwsgierigheid en leergierigheid (naar wat hem/haar interesseert).
- Heeft een sterke intrinsieke motivatie.
- Heeft een grote vindingrijkheid (om voor elkaar te krijgen wat hij/zij wil).

DEEL 2: kwaliteiten en schaduwkanten

Wanneer u veel kwaliteiten van 'voelen' in intense/sterke/hoge mate herkent bij een kind of jongere, dan is dit een aanwijzing voor hooggevoeligheid en voor hoogbegaafdheid.

Wanneer u de schaduwkante van 'voelen' in intense/sterke/hoge mate herkent bij een kind of jongere, check dan eerst of u de kwaliteiten ook herkent. Schaduwkanten hebben een signalerende functie en kunnen ook een aanwijzing zijn van andere oorzaken.

Hetzelfde geldt voor de kwaliteiten en schaduwkanten van 'willen'. Intensiteit is kenmerkend voor de persoonlijkheid van hoogbegaafde kinderen.

Kwaliteiten VOELLEN

- (Intens) Invoelend
- (Intens) Gericht op harmonie
- (Intens) Verbonden
- (Intens) Open
- (Intens) Sfeergevoelig
- (Intens) Gevoel voor rechtvaardigheid
- (Intens) Genieten (alle zintuigen)

Schaduwkanten VOELLEN

- (Intens) Verdrietig
- (Intens) Gespannen
- (Intens) Teleurgesteld
- (intens) Verlegen
- (intens) Afhankelijk
- (intens) Wanhopig
- (intens) Hysterisch

Kwaliteiten WILLEN

- (Intens) Wilskrachtig
- (Intens) Energiek
- (Intens) Vindingrijk
- (Intens) Leergierig
- (Intens) Eigenzinnig
- (Intens) Creatief
- (Intens) Fantasievol

Schaduwkanten WILLEN

- (Intens) Clownesk
- (Intens) Dwars, Opstandig
- (Intens) Gefrustreerd, Driftig
- (Intens) Ondeugend
- (Intens) Ongeduldig
- (Intens) Grenzeloos
- (Intens) Afgehaakt



DEEL 3: overexcitabilities

Deze checklist is gericht op kinderen tussen de 10 en 16 jaar.

E = Emotioneel

Z = Zintuiglijk

P = Psychomotorisch

V = Verbeeldend

I = Intellectueel

Het kind/de jongere kan de checklist zelf invullen. N.a.v. de antwoorden kunt u uiteraard doorvragen.



Kruis aan wat voor jou van toepassing is!

E

Op school heb ik veel in de gaten. Ik zie wat er speelt tussen klasgenoten, heb het al snel in de gaten als de leerkracht niet lekker in z'n vel zit.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Als ik thuis kom zit, mijn hoofd vol van wat ik allemaal heb opgemerkt op school. Het blijft me nog een tijdje bezighouden. Het gebeurt ook dat ik niet goed in slaap kom omdat ik er nog mee bezig ben.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Als iemand zich ergens enthousiast over is, dan kan ik dat helemaal meevoelen. Maar als iemand zich niet fijn voelt, bijvoorbeeld verdrietig, dan kan ik dat ook helemaal meevoelen.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Z

Als er iets is veranderd in de inrichting van de woonkamer bijvoorbeeld, dan zie ik dat gelijk. Of als de leerkracht een nieuwe bril heeft of als er een knopje mist op iemand's bloes.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Sommige leerkrachten hebben een fijne stem, daar luister ik graag naar. Er zijn ook leerkrachten die de hele tijd net iets te hard praten, dan houd ik zo'n lesuur moeilijk vol. Sowieso vind ik het niet prettig als een leerkracht ineens een harde of strenge stem op zet.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Geuren ruik ik altijd heel sterk. Er zijn geuren die ik heerlijk vind, daar kan ik enorm van genieten. Zoals de geur van mijn lievelingseten. Maar als iets niet zo lekker ruikt, dan merk ik dat ook gelijk. Bijvoorbeeld als er stinkende dingen op de ontbijttafel staan. Dat vind ik zó vies, ik heb dan geen trek meer.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

P

Als ik ergens enthousiast over ben, dan gaat mijn lijf bewegen: mijn armen, mijn benen. Ik voel het enthousiasme in de spieren van mijn lijf. Het kost me heel veel moeite om dan stil te blijven zitten, eigenlijk gaat dat niet.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet



Als ik ergens enthousiast over ben, dan ga ik ook snel praten. Ik struikel dan soms zelfs over mijn woorden. Mijn gedachten lijken dan sneller te gaan dan mijn mond ze kan uitspreken.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Een dag stilzitten vind ik verschrikkelijk. Ik word daar zó onrustig van! Ik heb veel energie en die moet ik gewoon kwijt door te bewegen, door te sporten bijvoorbeeld.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

V

Als iemand mij iets vertelt, dan zie ik het als het ware voor me. Bijvoorbeeld als iemand mij vertelt dat hij/zij zag dat iemand een duw kreeg en viel, dan zie ik dat zo voor me.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Als ik een idee heb van iets dat ik wil maken, dan zie ik het al helemaal voor me, tot in de details. Ik zie precies hoe het eruit gaat zien.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Als ik in de klas zit en de lesstof interesseert me niet, dan droom ik vaak weg. Het is niet dat ik dan in slaap val, ik beleef dan juist van alles doordat ik wegdroom. Als jong kind had ik dat al en beleefde ik allerlei avonturen in mijn hoofd.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

I

Als iets mij interesseert, dan wil ik er zo snel mogelijk zoveel mogelijk van afweten. Ik krijg daar veel energie van.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Ik word erg enthousiast dingen die mij interesseren. Maar als ik hierover vertel aan anderen, dan komt het regelmatig voor dat zij mijn interesse niet delen. Dat vind ik jammer en ook wel frustrerend.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet



Ik onthoud veel. Ik herinner me allerlei details van jaren geleden. Wat iemand toen zei, wat iemand aan had, hoe een huis er van binnen uit zag, wat waar stond. Als iets mijn interesse heeft, dan onthoud ik al helemaal superveel.

- Ik herken dit helemaal
- Ik herken dit best wel
- Ik herken dit niet zo
- Ik herken dit helemaal niet

Dank je wel!