



## Hoogbegaafdheid herkennen (volwassenen)

- Je voelt je al heel je leven "anders"
- Je hebt moeite met **autoriteit**
- Je hebt een sterk **rechtvaardigheidsgevoel**
- Je **verveelt** je meestal vreselijk op **verjaardagen en feestjes**
- Je grapjes worden vaak niet begrepen (voorkeur voor **taalgrapjes**)
- Mensen hebben moeite te **begrijpen** wat je zegt
- Als dit vaak voorkomt ga je ervan uit dat jij het dan wel **mis** zal hebben, want alle anderen denken iets anders
- Je denkt **niet-conformistisch**
- Je **hoorde er** op school **vaak niet bij**
- Je ziet erg snel **oplossingen** voor problemen
- Je hebt een **neiging tot verslaving** (games, sigaretten, alcohol...)
- Je vindt het erg **moeilijk om te starten** met iets dat gedaan moet worden
- Je bent een echte **wereldverbeteraar**
- Je bent erg **trouw en loyaal**
- Je **stelt hoge eisen**, vooral aan jezelf
- Je **verveelt je snel**
- Je hebt een gruwelijke **hekel aan herhalingen**
- Je bent **snel geprikkeld** door iets
- Je bent **snel geïrriteerd en ongeduldig**
- Je hebt **veel innerlijke onrust**
- Je **tobt vaak**
- Je **kunt je volledig verliezen** in datgene waarmee je bezig bent
- Je **denkbeelden worden niet begrepen** of zelfs totaal genegeerd
- Je hebt de naam **ingewikkeld of moeilijk te doen**
- Je bent **vaak serieus**
- Je **durft** het ene moment **alles** en dan weer totaal **niets**
- Je hebt een **laag zelfbeeld**
- Je hebt vaak het **gevoel onder je niveau te presteren**
- Je hebt **problemen met organiseren** van je leven
- Je **stelt dingen uit**
- Je **maakt dingen** vaak **niet af**
- Je hebt **veel versnipperde projecten**
- Je hebt een **sterke drang naar prikkels**

- Je bent **overgevoelig voor zintuiglijke waarnemingen**
- Je bent **creatief** (muziek, toneel, schrijven, ...)
- Je bent erg **intuïtief**
- Je hebt **vaste procedures** om dingen te doen
- Je doet vaak verschillende dingen tegelijk: **multitasken** (bv: verschillende boeken tegelijk lezen)
- Je ziet altijd wel een **beer op de weg**

NB: Veel hoogbegaafden herkennen zich in dit lijstje. Maar als je je herkent in dit lijstje, betekent dat nog niet dat je hoogbegaafd bent. Het kan wel een aanleiding zijn voor nader onderzoek.

Bron: Rianne van de Ven, Coaching voor Hoogbegaafde Volwassenen.

Achter de Spiegel

Sint Antoniusbank 8, 6268 NP Bemelen

Tel.: 06-41592245 | E-mail: [info@achterdespiegel.nl](mailto:info@achterdespiegel.nl) | [www.achterdespiegel.nl](http://www.achterdespiegel.nl)

KvK 73920142 | BTW-ID NL002180876B42 | Bank NL54KNAB 0621520225