



## 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.