

Neutraal, onderprikkeld of overprikkeld, hoe zit dat bij jou?

Zoals we in hoofdstuk 1 hebben gezien, verloopt de prikkelverwerking bij iedereen op een andere manier. De ene persoon ervaart te weinig en te zwakke prikkels en is onderprikkeld. De andere persoon ervaart te veel en te heftige prikkels en is overprikkeld. Beide manieren van prikkelverwerking zorgen ervoor dat je bepaalde keuzes maakt, omdat je door die keuzes meer of juist minder zintuiglijke prikkels krijgt. Het kan ook zo zijn dat de prikkelverwerking grotendeels in balans is; dat noemen we neutraal.

Laten we eerst weer eens kijken hoe dit er bij jou uitziet. Gaat het bij jou z'n gangetje (neutraal), ben je meestal onderprikkeld of snel overprikkeld? We gaan jou indelen aan de hand van de keuzes die je maakt.

Het volgende testje gebruiken we om je mee te nemen in een volgende stap om onder- of overprikkeling te begrijpen. Hierin kijken we welke keuzes mensen maken als gevolg van hun onder- of overprikkeld zijn. Lees zeker de uitleg ná het testje, dan begrijp je hoe onder- en overprikkeling jouw keuzes en dus jouw leven beïnvloedt.

De uitslag, achter de test, geeft een indruk van hoeveel en welke soort prikkels jij fijn vindt. Deze korte test kan geen definitief uitsluitsel geven over het onder- of overprikkeld zijn.

Je kunt dit vragenlijstje ook downloaden via www.uitgeverijpica.nl en www.7zintuigen.nl.

Om te doen: zoute drop of een kokindje?



Door dit testje te doen, krijg je meer inzicht in hoe mensen verschillende keuzes maken in dezelfde situatie. Door te kijken naar jouw keuzes krijg je een indruk van jouw voorkeuren voor een bepaalde soort en hoeveelheid prikkels. Geef bij elke vraag aan welk antwoord het best bij jou past.

1. Er worden dropjes uitgedeeld, welke kies jij?
 - a) Ik ben dol op kokindjes. Lekker zacht en een beetje zoet.
 - b) Dat varieert, Engelse drop vind ik wel lekker, daar zit van alles en nog wat in.
 - c) Doe mij maar dubbelzout, zo zout dat je gezicht er een beetje scheef van gaat staan.

2. Over een paar weken ben je jarig. Wat gaat er allemaal gebeuren die dag?

- a) Daar bemoei ik mij niet zo mee, ze weten wat ik leuk vind, ik laat mij verrassen. Het wordt vast een mooie dag!
- b) Ik nodig al mijn vrienden uit, het wordt een gezellige dag, misschien krijg ik wel heel leuke cadeautjes. Ik heb al een beetje voorpret.
- c) Ik weet al precies wat we gaan doen. Ik heb iets heel leuks bedacht. Er komen acht vrienden. Ze weten al wat mijn grootste wensen zijn. Ik heb er zin in!

3. Er wordt een dagje uit gepland.

Waar heb jij zin in?

- a) Naar het bos, lekker wandelen.
- b) Naar een pretpark. Met achtbanen, ik 'spaar' namelijk achtbanen.
- c) Naar het zwembad, lekker zwemmen, liggen lezen, van de glijbaan af.

4. Je mag kiezen waar jullie gaan eten. Waar wil je heen?

a) Naar een pannenkoekenrestaurant. En dan neem ik er eentje met Nutella en aardbeien, maar wel apart geserveerd. Dan kan ik zelf bepalen hoeveel ik erop doe. Mmmmm.

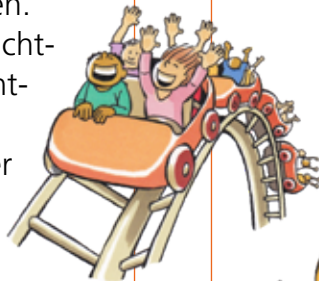
b) Er is hier een restaurant, het is geloof ik Spaans. En daar hebben ze lekkere paella! Rijst met heel veel verschillende soorten vis, en kip en lekkere kruiden. Heerlijk!

c) Vorige keer zijn we naar een Russisch restaurant geweest, nu wil ik eens naar een Peruaans restaurant. Ik vind het zo leuk om van alles uit te proberen!

5. Wat vind je fijn om 's avonds te doen?

a) De dag kan me niet lang genoeg zijn, ik heb altijd nog wel plannen en dingen die ik wil doen. Dat is elke avond wat anders.

b) Dat is de tijd dat ik even wil chillen. Dan maak ik liever geen afspraken en doe ik mijn eigen ding; lezen, knutselen, tv kijken. Even bijkomen.



c) Dat varieert, soms doe ik een spelletje met iemand, of ik ga pianospelen. En op dinsdagavond ga ik altijd sporten. Verder ligt het eraan waar ik zin in heb.

6. Je staat op de camping, het is tijd om een douche te nemen. Wat doe je?

a) Ik haal een douchemuntje en ga douchen. Handdoek, zeep en schoon ondergoed mee, en gaan.

b) Ik was me liever met een washandje bij de kraan in de caravan. Ik houd niet van onbekende douches. Ik kan mijn kleren ook vast niet goed ophangen, straks worden ze nat ... en de vloer is misschien vies ...

c) Gewoon, ik loop naar het gebouwtje en ik ga douchen. O, ik word teruggeroepen, ben m'n handdoek vergeten. Eenmaal klaar met douchen zie ik dat ik ook geen schone onderbroek bij me heb. Nou ja, dan maar zonder onderbroek in mijn joggingbroek stappen.

7. Het is Koningsdag, je gaat naar de vrijmarkt. Hoe ziet jouw dag eruit?

a) Ik krijg een appje van vrienden; 'Waar blijf je nou?!' O ja, het is Koningsdag. En vrijmarkt, leuk!

b) Lekker vroeg gaan, dan is het nog niet zo druk. In een (oranje) rolkar stop ik al mijn geweldige aankopen. Ik weet de beste plekjes te vinden.

c) Ik heb afgesproken met vrienden, zij weten een leuk plekje, ik ben heel benieuwd. Tussendoor kijk ik of er nog iets interessants te koop is.

8. Je vriend(in) is jarig, je gaat ernaartoe. Hoe regel jij een cadeau?

a) Ik vraag een beetje rond of iemand al een idee heeft. Misschien kunnen we iets samen doen. En dan spreken we af wie het koopt.

b) Op de dag van het feestje bedenk ik dat ik nog een cadeautje moet kopen.

c) Ik heb allerlei ideeën. Ik heb al veel vrienden gevraagd om mee te doen en ik ga het cadeau regelen.

9. Wat is voor jou belangrijk aan de kleding die je koopt?

a) Ik vraag graag aan een ander of die vindt dat iets leuk staat. Ik vind het leuk om af en toe nieuwe kleren te kopen en ik zie wel wat er in de mode is.

b) Ik besteed daar veel aandacht aan.

Ik ben op de hoogte van de laatste modetrends en ik maak graag combinaties die niet voor de hand liggen. Bijvoorbeeld 'urban' met 'bohemian' of een duur merk met een H&M'etje.

c) Als het maar comfortabel is. Soms draag ik wel eens kleding die niet lekker zit, maar dan draag ik een strak shirt onder mijn mooie jasje, zodat de harde stof niet tegen mijn huid wrijft. En draag ik mijn nieuwe schoenen naar een feestje, dan wel met pleisters op mijn hielen.

10. Als jij mocht kiezen wat voor werk je gaat doen, wat is dan jouw droombaan?
- a) Acrobaat.
 - b) Mijn eigen winkel.
 - c) Schrijver.

Uitslag

Vraag 1	Antwoord a	1 punt
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	3 punten
Vraag 2	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	1 punt

Vraag 3	Antwoord a	1 punt
	Antwoord b	3 punten
	Antwoord c	2 punten
Vraag 4	Antwoord a	1 punt
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	3 punten
Vraag 5	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	2 punten
Vraag 6	Antwoord a	2 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	3 punten
Vraag 7	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	1 punt
	Antwoord c	2 punten
Vraag 8	Antwoord a	2 punten
	Antwoord b	3 punten
	Antwoord c	1 punt
Vraag 9	Antwoord a	2 punten
	Antwoord b	3 punten
	Antwoord c	1 punt
Vraag 10	Antwoord a	3 punten
	Antwoord b	2 punten
	Antwoord c	1 punt



Wat voor type ben jij?

Tussen de 20-30 punten: je bent doorgaans **onderprikkeld**.

10-22 punten: je bent over het algemeen **neutraal**, dus niet niet onder- of overprikkeld.

Tot 12 punten: je bent doorgaans **overprikkeld**.

Kijk voor een uitleg per vraag aan het einde van dit hoofdstuk. We vertellen je daar precies waarom antwoorden passen bij een neutraal, onder- of overprikkeld type.

Antwoorden testje

Vraag 1 Welk dropje kies jij?

Wanneer iemand over het algemeen **onderprikkeld** is, dan zijn sterke prikkels welkom, zoals een dubbelzout dropje waar zijn mond scheef van trekt.

Een **neutraal** type heeft geen last van te veel of te weinig prikkels waardoor zijn keuze eerder zal variëren tussen smaken van verschillende sterkte.

De persoon die snel **overprikkeld** is en prikkels dus sterk ervaart, geniet eerder van een subtiele smaak en een zacht dropje. Hij neemt elke smaak- en tastnuance van het dropje waar.

Vraag 2 Jouw verjaardag

Onderprikkelde mensen zullen er sneller voor kiezen om zich te laten verrassen. Zij hebben weinig last van onverwachte en onbekende prikkels. Een ander mag dus best voor ze bepalen wat er gaat gebeuren. Het **neutrale** type kiest niet specifiek voor veel of weinig prikkels om het voor hem een geslaagde dag te maken. De hoeveelheid prikkels bepaalt niet of het gezellig zal worden, want hij kan ze goed filteren.

Het **overprikkelde** type houdt een verjaardagsfeest graag zelf in de hand, omdat

daar veel zintuiglijke prikkels bij komen kijken. Hij wil de hoeveelheid en soort prikkels zoveel mogelijk controleren, dus hij nodig niet te veel mensen uit en laat ze weten wat zijn wensen zijn. Hij heeft duidelijk in zijn hoofd hoe de dag eruit moet zien.

Vraag 3 Een dagje uit

Hier past het pretpark met achtbanen erg goed bij het **onderprikkelde** type, omdat dat heel sterke prikkels geeft.

Voor het **neutrale** type is het minder belangrijk wat voor prikkels er in de omgeving zijn, waardoor hij meer kan nadenken over wat hij zelf wil doen; zwemmen, lezen, van de glijbaan gaan.

Het **overprikkelde** type voelt zich prettig in een relatief rustige omgeving, in dit geval in de natuur.

Vraag 4 Uit eten gaan

Het **onderprikkelde** type kan genieten van het ontdekken van nieuwe zintuiglijke prikkels en kan dus onbekende restaurants met voor hem onbekend eten kiezen.

Een **neutraal** type kan een beetje van alles wat aan. Paella is redelijk bekend en gevarieerd, dus dit is een keuze die bij neutraal past.

Iemand die snel **overprikkeld** is, is erg op zijn gemak in een bekende omgeving, waar hij weet wat hij kan verwachten. In het pannenkoekenrestaurant is hij bekend met de ingrediënten en hij kan daar precies bepalen wat hij op zijn bord krijgt en hoeveel hij neemt.

Vraag 5 Hoe breng jij de avond door?

Het **onderprikkelde** type vindt variatie in prikkels vaak fijn. Hij stopt niet graag met dingen doen en maakt plannen om nog meer ervaringen te kunnen opdoen.

Het **neutrale** type hoeft niet per se variatie, maar kan daar over het algemeen wel prima mee omgaan. Sommige avonden staan vast, andere niet.

De persoon die na een dag vol met ervaringen **overprikkeld** is, wil graag even bijkomen. Een rustige avond dus.

Vraag 6 Douchen op de camping

Het **onderprikkelde** type wil nog wel eens informatie missen, daardoor kan hij spullen vergeten. Maar dat is geen ramp, vaak kunnen dingen ter plekke opgelost worden. Flexibel zijn hoort ook bij het onderprikkelde type.

Voor het **neutrale** type volgt vaak de doorsnee routine, in dit geval alle beno-

digdheden verzamelen en dan naar de douche lopen.

De **overprikkelde** persoon heeft last van bepaalde zintuiglijke prikkels en probeert die soms te vermijden. Hij bedenkt wat er zou kunnen gebeuren en bekijkt hoe hij overprikkeling kan voorkomen. In dit geval door niet in een onbekende douche te stappen, waar mogelijk zijn kleren nat worden en de vloer vies is. Hij gaat zich lekker wassen in zijn eigen caravan.

Vraag 7 Koningsdag

Het type dat zintuiglijke prikkels niet goed registreert, kan daardoor informatie missen. In dit geval was deze **onderprikkelde** persoon vergeten dat het Koningsdag is. Maar hij gaat er graag naartoe.

Het **neutrale** type is minder bezig met prikkels zoeken of prikkels vermijden. Hij spreekt af en ziet verder wel wat er gaat gebeuren.

Een dag plannen past goed bij het **overprikkelde** type: vooraf nadenken over wat goede momenten zijn om te gaan (wanneer het niet te druk is) en wat er nodig is om eventueel gekochte spullen mee te dragen.

Vraag 8 Cadeautje kopen

Het **onderprikkelde** type is over het algemeen niet goed in plannen. Dat is ook niet nodig als je je niet druk maakt over wat er staat te gebeuren en welke prikkels dat gaat opleveren. Zo moeten er vaker dingen op het laatste moment gebeuren, op de dag van het feestje nog een cadeautje regelen bijvoorbeeld.

Het **neutrale** type plant niet te veel vooraf en vergeet ook niet snel dingen. Hij gaat in dit geval informeren of er al iets geregeld is.

Het **overprikkelde** type is goed in plannen en merkt veel details op, die hij vervolgens goed onthoudt. Hij weet waarschijnlijk al wat zijn vriend(in) wil hebben en regelt dat.

Vraag 9 Kleding kopen

Het **onderprikkelde** type heeft niet snel last van prikkels tegen zijn huid; hij hoeft daardoor minder rekening te houden met hoe kleding voelt. Hoe het eruitziet kan daardoor de belangrijkste plek innemen. En hoe meer prikkels hoe beter, dus het mag best opvallend zijn.

Het **neutrale** type hoeft niet per se voor extra comfortabel te kiezen of op zoek te gaan naar heel opvallend. Hij vraagt een

ander om advies en gaat soms wel en soms niet met de mode mee.

Wanneer je snel last hebt van de tastprikkels die kleding veroorzaakt, omdat je daar **overprikkeld** door raakt, is comfort de belangrijkste overweging.

Vraag 10 Welk beroep kies jij?

De acrobaat past bij het **onderprikkelde** type vanwege de beweging en de spanning die daarbij horen.

Een eigen winkel past bij het **neutrale** type, omdat je daar zeer uiteenlopende taken hebt; de rustige boekhouding, het contact met de klant en het zoeken naar goede en leuke spullen om te verkopen.

Schrijven past goed bij het **overprikkelde** type. Je bent in dit beroep vaak urenlang alleen aan het werk. Op een plek die jij zelf gemaakt hebt tot de perfecte werkplek.