



INHOUD

Hartelijk welkom! 6

Eerste hoofdstuk

Hooggevoeligheid begrijpen: een nieuwe blik op de eigenschap 'fijngevoelig'	10
Wat is hooggevoeligheid?	12
Het zenuwstelsel	16
Ben jij hooggevoelig?	18
Doe de test	21
Je gevoeligheidsprofiel	24
Jeugd en hechting	26
Sluit vrede met jezelf en anderen	28
Over verstandig omgaan met anderen	34
<i>In één oogopslag: de weg naar meer zelfrespect</i>	36

Tweede hoofdstuk

Je eigen gevoeligheid onderzoeken: hoe emotionaliteit de verschillende aspecten van het leven beïnvloedt	38
Zintuiglijke overprikkeling	40
Waarvan raak je overprikkeld?	42
Omgaan met stress	50
Gevoeligheid en ouder worden	55

Hooggevoeligheid en leven met een partner	58
Hooggevoelige kinderen	59
Spiritualiteit	61
<i>In één oogopslag: wennen aan je eigen gevoeligheid</i>	62

Derde hoofdstuk

Je eigen gevoeligheid omarmen: bescherm jezelf en benut je mogelijkheden	64
Zorg voor jezelf	66
Stel grenzen	70
Besluit om gelukkig te zijn	72
Genoeg gedaan	75
Het heden als bescherming	80
Voorkom overprikkeling	84
Omgaan met overprikkeling	86
Overprikkeling die je niet kunt of wilt voorkomen	88
Acceptatie	90
Wat wil je veranderen?	92
Tot slot	94
Nog meer lezen	95
Fotoverantwoording en bronnen	96



HARTELIJK WELKOM!



Ik herinner me de dag dat ik voor het eerst een artikel las dat ging over de karaktereigenschap 'hooggevoeligheid'. Ik kreeg het geweldige gevoel dat ik mezelf terug had gevonden en innerlijk tot rust kwam. Het was alsof ik jarenlang van mezelf beroofd was geweest en ik eindelijk de persoon had ontdekt die ik ben wanneer ik simpelweg mezelf ben.

Het was een enorme opluchting voor mij dat ik erachter kwam dat deze karaktereigenschap bestond. Tegelijkertijd was het niet altijd even gemakkelijk. Ik begon me bewust te worden van bepaalde inefficiënte patronen die in mezelf verankerd lagen. Daarnaast moest ik, met het oog op mezelf en mijn gevoeligheid, aan zelfanalyse doen, leren om dingen te onderzoeken en af te wegen en om nieuwe grenzen te stellen. Met dit boek wil ik je een beter inzicht geven in wat het betekent om een hooggevoelig persoon te zijn en je laten zien welke mogelijkheden of uitdagingen deze karaktertrek met zich kan meebrengen. Je krijgt in dit boek concrete adviezen over hoe je beter met je gevoeligheid kunt omgaan en hoe je jezelf zo goed mogelijk

kunt beschermen tegen zintuiglijke overprikkeling.

Hooggevoeligheid heeft veel te bieden. Met dit boek wil ik je motiveren om er zo veel mogelijk voordeel uit te halen, zowel voor jezelf als voor anderen.

VOOR WIE IS DIT BOEK BESTEMD?

Ten eerste richt dit boek zich tot lezers die zich herkennen in de karaktertrek 'hooggevoelig'.

Het richt zich ook tot mensen die zelf niet hooggevoelig zijn, maar die hooggevoelige personen in hun omgeving beter willen leren begrijpen, zoals hun partner, kinderen, ouders, collega's, cliënten, bazen, patiënten of bureaus...

Dit boek is bestemd voor zelfbewuste volwassenen die inspiratie zoeken voor hun persoonlijke ontwikkeling. De meeste oefeningen die aan bod komen, zijn niet geschikt voor mensen die lijden aan een sterke psychische disbalans of

psychiatrische stoornissen. In die laatste gevallen raad ik je aan om contact op te nemen met een geschikte specialist, zoals een psycholoog of therapeut. Hooggevoeligheid en psychisch lijden mogen niet met elkaar worden verwisseld. Hooggevoeligheid is geen diagnose, maar een karaktereigenschap die in de biologie van het zenuwstelsel wordt beschreven als 'een hogere gevoeligheid voor prikkels'. Daarover later meer.

DE CONTEXT VAN DIT BOEK

Dit boek is gebaseerd op mijn waarnemingen en mijn nieuwsgierigheid naar psychologie, evenals op mijn persoonlijke en professionele ervaringen. Ik heb geen wetenschappelijke studie gevolgd op dit gebied, maar was geïnteresseerd in ontdekkingen, heb met belangstelling de resultaten gelezen van onderzoeken en heb andere mensen ondervraagd over hun ervaringen. Ik ben zelf hooggevoelig en al meer dan twintig jaar beroepsmatig actief op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Als pedagoge heb ik ervaring opgedaan in de psychiatrie. Ik geef mensen advies tijdens trainingen en lezingen, tijdens coachinggesprekken en in mijn boeken. Ik ben gediplomeerd coach en geen therapeut. Ik richt me dus niet op de

vraag waarom, maar op het zoeken naar antwoorden op de volgende vragen.

Wie ben ik op dit moment?

Wie wil ik in de toekomst zijn?

Wat zou ik kunnen doen om dat te bereiken?

WAT ME NA AAN HET HART LIGT

Wat me zeer na aan het hart ligt, is mensen kennis laten maken met hooggevoeligheid. Deze karaktertrek kent zoveel creatieve en intuïtieve mogelijkheden, zoveel empathische en welwillende eigenschappen die de wereld nodig heeft. Maar als we niet weten hoe we deze gevoeligheid in de juiste omstandigheden kunnen gebruiken en ons niet kunnen beschermen tegen zintuiglijke overprikkeling, dan raken we uitgeput en verliezen we onze vreugde, onze humor en onze energie.

*Alles begint met zelfkennis.
Waar het om gaat, is inzicht
krijgen in jezelf, leren omgaan
met uitdagingen en voordeel
halen uit de positieve kant die
hooggevoeligheid met zich
meebrengt.*

Druk jezelf zorgvuldig uit

In dit boek kom je een reeks vragen tegen. Ik verzoek je om er tijdens het lezen een antwoord op te geven, bijvoorbeeld wanneer je de oefeningen uitvoert. Voordat je begint te lezen, wil ik je erop wijzen dat het belangrijk is om zorgvuldig op de vragen te antwoorden.

De meeste mensen hebben de neiging om in algemene termen te denken en zich in algemene termen uit te drukken. Dat kan tot misverstanden leiden. Ik zal een voorbeeld geven. Ik wil het met je hebben over een *hond*. Hoe waarschijnlijk is het dat we allebei aan dezelfde hond denken? Dat is niet erg waarschijnlijk, zou ik denken. Een *hond* is een algemeen iets. Ik zou het nog veel algemener kunnen maken door het te hebben over een *dier* of een *levend wezen*. Als je op een dergelijke manier spreekt, is de kans op een misverstand heel groot, want als je het hebt over een *levend wezen*, denk je vast niet aan dezelfde hond als ik.

Ik kan me veel preciezer uitdrukken door het te hebben over een *langharige bruin-witte hond*. Nu komen we al dichterbij, maar het is nog niet nauwkeurig genoeg: het is heel waarschijnlijk dat we aan twee verschillende honden denken,

die beide langharig en bruin-wit zijn. Ik word nog preciezer als ik het heb over een *langharige collie* en als ik zeg: 'De langharige collie die Lassie heet uit de gelijknamige tv-serie' en je kent Lassie, dan denken we aan dezelfde hond. Wanneer je communiceert, is het van wezenlijk belang om je zorgvuldig uit te drukken, zodat iedereen begrijpt wat je bedoelt. Dan hoeft niemand te raden en word je niet verkeerd begrepen. Als je bovendien op een precieze manier denkt, druk je veel duidelijker uit wat je kunt doen om te bereiken wat je wilt. Stel je eens voor dat je zegt: 'Ik heb zin om vaker de natuur in te gaan', dan is dat een algemene verklaring. Die wordt nog algemener als je zegt: 'Ik heb zin om iets goeds te doen voor mezelf'. Wat roept dat bij je op? Persoonlijk denk ik dan aan verrukkelijke noga of (wat verstandiger) aan meditatie of sport. Maar als je je preciezer uitdrukt, door bijvoorbeeld te zeggen: 'Ik heb zin om drie keer per week in het bos te gaan wandelen: iedere maandag, iedere woensdag en iedere vrijdag na mijn werk en voor het avondeten', zie je duidelijk voor je wat je doel is en hoe je het kunt bereiken. Als je niet doet wat je je had voorgenomen, realiseer je je dat meteen. Je hebt dus de mogelijkheid om jezelf aan te sporen of je voornemen te laten varen als je merkt dat het je niet zal

lukken om je plan uit te voeren. Een goede samenhang tussen wat je denkt, zegt en doet, versterkt je energie en je zelfrespect.

WAT WIL IK?

Wat betreft zelfrespect: in mijn coachinggesprekken ben ik mensen tegengekomen die last hadden van een minderwaardigheidsgevoel en die hun zelfrespect wilden verbeteren. ‘Zelfrespect’ is een zeer algemene term. De definitie die jij eraan geeft en die ik eraan geef, kunnen heel erg verschillend zijn. Dat geldt ook voor de manieren waarop je je zelfrespect kunt verbeteren.

Als we niet weten wat we zoeken, hoe moeten we dan weten hoe we ons doel kunnen bereiken? Veel mensen weten beter wat ze niet willen dan wat ze wel willen. Dat is net alsof je bij het loket op het station zou zeggen: ‘Een treinkaartje alstublieft, maar ik weet niet naar welke bestemming. Ik wil in ieder geval niet naar Antwerpen of Rotterdam.’ Hoe wil je op je bestemming komen, als je die zelf niet eens kent?

Algemene gedachten zijn vermoeiend en leiden nergens naartoe. Frustratie en onaangename gevoelens komen vaak voort uit vage gedachten en handelingen.

Een van de fundamentele hulpmiddelen in mijn werk als coach, dat ook voor mijn cliënten heel belangrijk is, is het stellen van vragen met het doel gedachten te doorgronden en te verduidelijken. Zo breng ik mensen ertoe om hun verlangens en doelen zo *nauwkeurig* mogelijk te formuleren. Als we weten wat we willen en hoe we dat kunnen bereiken, lichten onze ogen op en vult ons hart zich met vreugde.

In dit boek stel ik je een reeks vragen en stel ik oefeningen voor. Denk aan Lassie wanneer ik je vraag om je zorgvuldig uit te drukken.



Eerste hoofdstuk



Hooggevoeligheid
begrijpen:
een nieuwe blik
op de eigenschap
'fijngevoelig'



In dit hoofdstuk leer je

hoe deze bijzondere manier om
met een prikkel om te gaan ontstaat en
wat de gevolgen daarvan zijn,



hoe je zelf je gevoeligheid kunt toetsen
aan de hand van een zelftest en



hoe je de eerste stappen zet
naar acceptatie en
het zorgen voor jezelf.