

MARIA SCHREUDERS

Hoogsensitiviteit werkt!

Laat je sterke kanten tot bloei komen
op de werkvloer door aandacht voor je
kwetsbare kant

b:k light

Voorwoord

Voelt hoogsensitiviteit als een nadeel op het werk? Na het lezen van dit boek zal je overtuiging 180 graden gedraaid zijn. Maria Schreuders heeft dit praktische boek geschreven om hoogsensitieve werknemers te helpen de sterke kanten van hun eigenschap in te zetten op het werk en in het dagelijks leven.

Hoogsensitiviteit is een prachtige eigenschap. Het betekent dat je de wereld intenser beleeft. Uit breinonderzoek weten we dat hoogsensitieve mensen veel meer waarnemen uit hun omgeving en die informatie diepgaand verwerken en er intens op reageren. Toch ervaren veel hsp vooral de negatieve effecten, zoals overprikkeld raken, faalangst of onzekerheid. Je voelt je daardoor misschien tekortschieten op het werk. Misschien krijg je ook negatieve reacties van collega's, waardoor je in deze negatieve ervaringen gaat geloven. Je vraagt je af of je baan wel geschikt is voor jou of je twijfelt aan je eigen werkcapaciteiten. Maar die onzekerheid is onterecht. Als hoogsensitieve werknemer of ondernemer heb je prachtige talenten. Dit boek laat je zien dat de sleutel in jezelf ligt. Dat je die talenten kunt (her)ontdekken en een ideale werksetting kunt creëren.

Ik heb Maria leren kennen als een zeer gedreven en ervaren professional. Iemand die het beste wil voor de mensen met wie ze werkt. Maria heeft in de loop der jaren een schat aan effectieve oefeningen verzameld voor de ontdekkingsstocht van hoogsensitieve mensen in hun werk. Die heeft ze in dit werkboek samengebracht. Je leert jezelf beter kennen, je

weet beter wat je hoogsensitiviteit inhoudt, je leert je negatieve overtuigingen te veranderen en bovenal van jezelf te houden. Maria helpt je bij elke stap met dit praktische oefenboek.

Ik gun jou als lezer dat je met dit boek herontdekt dat je een prachtig hoogsensitief mens bent. Met talenten als empathie, oog voor detail, creatief denken en nog heel veel meer. Je hebt de wereld heel veel te bieden. Je moet alleen nog leren hoe je dat kunt doen. Leren wat je kwaliteiten zijn en hoe je die kunt laten schitteren, zonder dat het ten koste gaat van jouw gezondheid, dat is wat ik je toewens.

Esther Bergsma

Auteur van onder andere *Het hoogsensitieve brein*

Inleiding

Op het internet kun je heel wat vinden over hoogsensitiviteit. Ook zijn er veel (zelfhulp)boeken over het onderwerp geschreven, zelfs enkele boeken over hoogsensitiviteit op het werk. Ik heb behoorlijk veel van deze boeken gelezen en ze hebben mij allemaal een stukje verder geholpen. Ze bieden inzicht in wat het betekent om hoogsensitief te zijn en geven tips voor hoe je hiermee kunt omgaan. En er wordt ingegaan op de talenten van hoogsensitieven en de voordelen van hoogsensitiviteit.

Steeds als ik zo'n boek las, deed ik de oefeningen en volgde ik de tips op, maar toch miste ik iets. Ondanks alle goede adviezen liep ik regelmatig tegen de kwetsbare kant aan van de hoogsensitieve eigenschap. Ik bleef na het opvolgen van al die tips tóch veel en intensief voelen. Ik vroeg me af: waar komt dat vandaan en hoe ga je daarmee om? Ik heb mijn zoektocht voortgezet en ben me als loopbaancoach gaan verdiepen in de hoogsensitieve eigenschap en de intense beleving in relatie tot de werkvloer. Mijn eigen ervaring en de verhalen van anderen in combinatie met onderzoeken hebben geleid tot nieuwe inzichten die voor mij werken en ook voor anderen!

Dit boek sluit aan op de bestaande boeken over hoogsensitiviteit. Ik hoop dat het voor jou van waarde is in jouw persoonlijke ontwikkeling als mens met de hoogsensitieve eigenschap en de intense beleving. In dit boek is aandacht voor de talenten, maar ook voor de kwetsbare kant van hoogsensitieve mensen: leven en werken als hsp (ja, daar is-ie eindelijk, de afkorting voor hoogsensitieve persoon). Dit boek kun je lezen

als gids, en je maakt kennis met methodes vanuit de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Compassion Focused Therapy en Mindfulness-Based Stress Reduction die samen de basis vormen voor de zelfzorgoefeningen.

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer een op de tien hoogsensitieve personen zijn of haar jeugd als traumatisch heeft ervaren, en ongeveer 40% heeft nare emotionele gebeurtenissen meegemaakt (Saskia Klaaysen, 2018). Veel hoogsensitieve mensen hebben in hun jeugd dus niet de erkenning en ondersteuning gehad die zij nodig hadden. Daardoor hebben ze niet geleerd goed om te gaan met de intense beleving van de hoogsensitiviteit en hebben daardoor een bepaalde kwetsbaarheid. Herken jij jezelf hierin? Dan is dit boek speciaal voor jou! Ik hoop dat je door middel van dit boek je talenten kunt laten bloeien en jezelf kunt ondersteunen in mindere tijden.

Leeswijzer

Voordat je begint te lezen, is het goed om te weten dat dit meer een doeboek is dan een leesboek. Verwacht na het lezen geen *quick fix*. Je hebt er tijd en motivatie voor nodig. De opdrachten en oefeningen helpen je om meer inzicht te krijgen in jezelf als hoogsensitieve persoon en om beter met je sterke en kwetsbare kanten om te gaan. Door de opdrachten uit te voeren, komt er een natuurlijk proces van reflectie, zelfinzicht, bewustwording en ontwikkeling op gang. Dit is een proces dat zich afspeelt tijdens de opdrachten, maar zeker ook tussen de opdrachten door. Heb je alle oefeningen (of een deel) ervan gedaan, ook dan ben je niet klaar. Want nu begint het pas écht! Je zult je altijd blijven ontwikkelen en dat is precies de bedoeling. Je kunt in de toekomst altijd weer een hoofdstuk erbij pakken als je merkt dat je minder goed met je hoogsensitiviteit omgaat. Het boek is zodanig opgebouwd dat je het als een soort cursusboek met opdrachten kunt zien. Je profiteert het meest van je inspanningen als je er de tijd voor neemt. Je bent bezig op verschillende vlakken: door de compassieoefeningen te doen, ga je op een andere manier om met je aanleg tot reflecteren en maak je nieuwe hersenverbindingen aan, met

als resultaat dat je op den duur beter met je kwetsbare kant kunt omgaan. Door de opdrachten te maken, krijg je meer zicht op je talenten en kun je zo je sterke kanten inzetten.

Dit kun je verwachten:

- Vanaf het hoofdstuk *Zelfzorg* ga je door middel van het trainen van zelfcompassie beter voor jezelf zorgen. Je komt bovendien (weer) in contact met je gevoel, mocht je dit hebben weggestopt.
- In het hoofdstuk *Zelfbeeld* ga je verder met vriendelijk zijn voor jezelf en krijg je zicht op je sterke kanten.
- Het hoofdstuk *Zelfwaardering* gaat over het onderzoeken van je gedachten en de relatie tussen je gedachten en je gevoel.
- Het hoofdstuk *Zelfvertrouwen* gaat in op plezierige en onplezierige emoties. In dit hoofdstuk leer je hoe je door middel van positiviteit en flow je zelfvertrouwen kunt opbouwen.
- Het hoofdstuk *Zelfregie* gaat over je werksituatie. Hierin komt alles wat je in de voorgaande hoofdstukken hebt geleerd aan bod. Hoe kun je dat inzetten op de werkvloer?
- Ten slotte het hoofdstuk *Zelfverlies*. Hierin is aandacht voor hoe je voor jezelf kunt zorgen in stressvolle tijden van verlies, ziekte en andere levensgebeurtenissen.

Ga aan de slag hoe jij dat wilt. Wil je starten met het hoofdstuk over de werkvloer, *Zelfregie*? Zeker doen! Doe het op jouw manier. Wil je gestructureerd aan de slag? Plan dan dagelijks momenten in voor de oefeningen in zelfcompassie en neem wekelijks de tijd om te lezen en opdrachten te maken. Het zal zeker maanden duren voordat je alles hebt doorgelezen en de opdrachten hebt gedaan. Zorg ook dat er tussendoor tijd is om te reflecteren en tot nieuwe inzichten te komen. Zie het als een ontdekkingsstocht naar jouw hoogsensitieve eigenschap. Leer hoe jij beter met jouw kwetsbare kant kunt omgaan, zodat jouw talenten en sterke kanten tot bloei kunnen komen. Voor het optimale resultaat kun je het beste alles wat je ontdekt over jezelf vastleggen in een schrift, boekje of schetsboek. Je kunt het dan makkelijk terugvinden. Veel plezier met het avontuur!

Symbolen

Er zijn verschillende opdrachten en oefeningen, verdeeld over de categorieën inzicht, zelfzorg en visualisering. Deze hebben allemaal een symbool en per categorie een nummer. Achterin staat een compleet overzicht. Dat helpt je om de opdracht of oefening terug te vinden in het boek en om overzicht te houden. Ook kun je ze vinden op de website hoogsensitiviteitwerkt.nl. Als je wilt, kun je ze uitprinten zodat je ze kunt beschrijven. Op de website kun je ook nog extra materiaal vinden, onder andere de afbeeldingen van de cirkels van overprikkeling en het glas.



Op de website hoogsensitiviteitwerkt.nl vind je audiobestanden, opdrachten en ander materiaal behorend bij dit boek. Scan de QR-code, of ga naar de link <https://hoogsensitiviteitwerkt.nl/extra/> om toegang te krijgen tot al het extra materiaal.



Zelfzorg

Dit symbool staat bij oefeningen voor meer zelfzorg: een compassieoefening, een ontspanningsoefening, een oefening vanuit de positieve psychologie. Ik raad je aan om deze oefeningen zelf in te spreken, bijvoorbeeld op je telefoon. Dat geeft de boodschap extra kracht. Of je beluistert de geluidsopname die ik heb ingesproken vanaf mijn website hoogsensitiviteitwerkt.nl.



Visualisering

Dit is het symbool voor een visualiseringsoefening. Ook deze oefeningen kun je zelf inspreken of je kunt de geluidsopname beluisteren die ik heb ingesproken.



Inzicht

Dit is het symbool voor meer zelfinzicht. Dit kan een opdracht, een oefening, een bewustwording of een reflectie zijn, of een moment om even stil te staan bij wat je tot nu toe ontdekt hebt. Veel van de opdrachten kun je op de website terugvinden en kun je eventueel uitprinten.



Hoogsensitieve brein

Dit symbool hoort niet bij oefeningen, maar staat bij teksten waar je extra stil mag staan bij de werking van het hoogsensitieve brein en de eigenschappen. Uit eigen ervaring weet ik dat ik (vooral toen ik nog bezig was om te ontdekken wat ik als hoogsensitieve werknemer nodig had) soms vergat dat mijn brein anders werkt dan dat van veel van mijn collega's.



INZICHT 1

Klaar voor de ontdekkingstocht?

Ben jij klaar om het avontuur aan te gaan? Sta dan eerst even stil bij hoe jij met dit boek aan de slag gaat. Lees de opdracht helemaal door en voer die dan uit.

1. Je zit met dit boek in je hand. Dit boek gaat over hoogsensitiviteit en werk, over hoe jij aandacht kunt geven aan je kwetsbare kant, waardoor de sterke kanten meer tot bloei kunnen komen in je dagelijks leven en in je werk. Doe je ogen dicht en ga na welke gedachten of beelden er opkomen. Er zijn geen goede of foute gedachten of beelden. Probeer gewoon eerlijk (zo goed als dat gaat) op een rijtje te krijgen wat er in je opkomt als je met dit boek zit. Welke gevoelens krijg je hierbij? Zijn dat plezierige of onplezierige gevoelens? Voel je ze misschien ergens in je lichaam?