Minder
stress
als
prikkelzoeker

Séverine
Van De Voorde

MINDER STRESS ALS PRIKKELZOEKER

Vind balans tussen verveling en overdrive

BORGERHOFF & LAMBERIGTS

INHOUDSOPGAVE

Inleiding 7
Mijn persoonlijke VIP-parcours 15

DEEL 1

De veelzijdige intense prikkelzoeker (VIP)

Een kennismaking 23
Sterke prikkels 25
Veelzijdigheid 40
Intensiteit 45
Link met andere profielen 53
- ADHD 53
- High sensation seeker 55
- Hoogsensitieve persoon (HSP) 57
- Meer- en hoogbegaafd 60
- Multipotential – (creatieve) generalist 62

Jouw persoonlijke VIP-profiel 67

DEEL 2

Stress

Wat is stress? 73
- Positieve en negatieve stress 73
- De stress- of activatielevels 75
- Schommelingen in activatielevel 77
- Stress en het brein 79
- Stress en het lichaam 82
- Acute overprikkeling 83
- Geleidelijke overprikkeling 85
- Chronische overprikkeling 88
- Gevolgen van chronische overprikkeling 89

Stress als prikkelzoeker 94
- Overprikkeling, overdrive en burn-out 94
- Onderprikkeling, verveling en bore-out 99
- Dynamiek onder- en overprikkeling 104
- Optimale arousal en flow 109
- Stressoren 111

DEEL 3

Recept voor meer balans en flow

Zelfregulatie 131
- Signalen herkennen 133
- Inzicht in triggers 135
- Spelen met gas en rem 136
- Mentaal kabaal 142
- Energiemanagement 144

Zelfkennis en zelfacceptatie 157
- Sterke kanten 159
- Interesses en passies 162
- Drijfveren 164
- Energiegevers en -nemers 169
- Zelfreflectie 170

Zelfrealisatie 173
- Energiebewuste keuzes 174
- Loopbaan 192
- Passende omgeving 199
- Uitstellen en volhouden 204
- Afwijzingsgevoeligheid 219

Leven vol passie 224

Dankwoord 229
Verder aan de slag 231
Literatuurlijst 235

INLEIDING

Dag lieve lezer,

Dit is het vijfde en meteen ook laatste boek in mijn **reeks over stress** (geen stress – er komt snel een nieuwe reeks aan 😉). In *Van stress naar veerkracht* kon je alles lezen over de werking van je stresssysteem en de reden waarom zoveel mensen chronisch overprikkeld zijn. In de opvolger *Van rush naar rust* zoomde ik in op de gejaagdheid en het gebrek aan focus die het leven van velen in deze snelle overprikkelende (digitale) wereld typeren. In *Hoogsensitief omgaan met stress* kwam aan bod wat hoogsensitiviteit precies is en waarom stress en burn-out vaker voorkomen bij die doelgroep. In *Stressvrij leven met ADHD* deed ik hetzelfde voor volwassenen met (een vermoeden van) AD(H)D.

Ik hoorde dat er heel wat mensen waren die zich wel een beetje in het beeld van ADHD herkenden, maar toch niet helemaal. Mensen die wel snel onderprikkeld en verveeld geraken, maar toch minder last hebben van de moeite met zelfregulatie (en executieve functies) die de kern is van ADHD. Als ik verder naar hun verhalen begon te luisteren, merkte ik dat er een groep mensen bestaat die heel veel nood heeft aan **sterke prikkels** in de vorm van intense ervaringen, uitdagingen, veel afwisseling, nieuwe dingen doen en leren. Hun brede waaier aan interesses, passies, kennis en kunde maakt hen bijzonder veelzijdig. Daarnaast hebben ze een heel intense manier van zijn en doen: een krachtige innerlijke drang om te ontdekken, te leren, te groeien en te beleven met heel veel drive, een onstilbare nieuwsgierigheid en onuitputtelijk enthousiasme. Het blijkt om een **brede en diverse groep** te gaan waarbinnen profielen passen als de multipotentials en -passionates, de (creatieve) generalisten, breed-, meer- en hoogbegaafden, novelty lovers en (hoogsensitieve) high sensation seekers. Toen ik info begon op te zoeken merkte ik dat er wel wat literatuur bestaat over de individuele profielen (weliswaar heel beperkt, zeker in het Nederlands), maar niet over de groep van mensen die zich in een **mix** van die profielen herkent. Mijn motivatie was aangewakkerd om daar verandering in te brengen. Ik merkte dat ze allemaal de **unieke combinatie van drie zeer uitgesproken eigenschappen** vertonen: veelzijdig, intens en nood aan sterke prikkels om niet verveeld te geraken. Daarom besloot ik om de overkoepelende term **veelzijdige intense prikkelzoeker (VIP)** te gebruiken om die groep aan te duiden. Als een echt prototype

ging ik me enthousiast en met een enorme drive deepdive-gewijs onderdompelen in deze nieuwe en dus (toch voor even 😉) spannende materie.

Ik deed een oproep voor het invullen van een **enquête** om een beter zicht te krijgen op de specifieke eigenschappen, noden en valkuilen van deze groep. De oproep klonk als volgt: 'Voor mijn volgende boek ben ik op zoek naar veelzijdige prikkelzoekers. Zij die duizenden ideeën hebben. De turbo-, popcorn- en soms chaosbreinen. De veelwillers, -kunners en -weters (van alles een beetje, maar van niets echt heel veel). Zij die superenthousiast worden als ze iets nieuws tegenkomen. Zich volledig onderdompelen in een topic om dan een tijdje later alle interesse te verliezen met het gevoel: been there, done that. Zij die alles willen (en liefst direct en tegelijk) en beseffen dat ze in één leven nooit alles zullen kunnen doen wat ze graag zouden willen. Zij die afwisseling nodig hebben en misselijk worden als ze zich vervelen. Herkenbaar? Vul dan deze heel korte vragenlijst in.' En of het **herkenbaar** was… Niet alleen vulden bijna 250 mensen de vragenlijst in, ik kreeg ook heel wat persoonlijke reacties die boekdelen spraken: dit is helemaal wie ik ben; alsof ik in de spiegel kijk als ik lees wat jij schrijft; ongelooflijk hoe treffend ik mij daar in herken; echt heel vreemd om jezelf te horen beschrijven; oef, er zijn nog mensen met een hoofd zoals het mijne; eindelijk het gevoel dat ik niet van een vreemde planeet kom; alles valt nu precies als een puzzel in elkaar; onmiddellijk voelde ik me begrepen en werd ik milder voor mezelf; een gevoel van thuiskomen.

Toch waren er ook mensen die aangaven zich wel te herkennen in de beschrijving van de eigenschap, maar niet in de term prikkel*zoeker*. Omdat ze niet het gevoel hebben bewust op zoek te gaan naar prikkels en stimulatie, maar dat de interessante dingen gewoon vanzelf op hun pad komen. Misschien klinkt de term **prikkel*liefhebber*** dan beter.

Anderen gaven aan dat ze prikkels vooral associëren met externe stimulatie en zich daardoor niet helemaal met de term vereenzelvigen. Misschien is een ***beleving- of ervaring*zoeker** voor hun een beter woord. Want het gaat bij VIP's niet altijd om nood aan prikkels in de buitenwereld. Er zijn er evenveel die de nodige stimulatie net in hun binnenwereld vinden, bijvoorbeeld door talen te leren, te filosoferen, te fantaseren, na te denken. En zelfs in de buitenwereld hoeft het niet altijd om drukte en actie te gaan. Je kan ook houden van intense gesprekken of andere intense gevoelservaringen. VIP's zijn niet op zoek naar adrenaline of kicks, maar wel naar weten, kennen, ontdekken, groei, expansie, transformatie.

Het viel me op dat de meeste antwoorden op de enquête kwamen van mensen **tussen de 30 en 65 jaar**. Geen piepjonge spring-in-'t-veldjes dus, maar mature exemplaren met de nodige portie inzicht, overzicht en levenservaring (meestal toch 😉). De sterke nood aan prikkels kan dus niet (louter) worden toegeschreven aan jeugdige impulsiviteit, maar zit echt verweven in de kern van hun zijn.

Door de grote respons kreeg ik een heel mooi zicht op het dagelijks leven van een VIP, op de sterktes, de noden maar ook de valkuilen. Voor de situaties die heel veel terugkwamen over de verschillende verhalen heen selecteerde ik een aantal **treffende anekdotes** die ik anoniem in dit boek verwerk. Ik **interviewde** ook een aantal meer publieke figuren met een VIP-profiel. Je vindt daarvan een aantal highlights in de kaders 'Interview met'. Op die manier krijg je niet alleen een theoretisch maar ook praktisch beeld van het profiel van de veelzijdige intense prikkelzoeker.

Om dit boek deze keer echt eens **beknopt** te houden (eindelijk gelukt – toch volgens mijn normen 😅), focus ik enkel op de elementen die specifiek zijn voor de VIP. Ik belicht dus vooral de zaken die nieuw zijn in vergelijking met mijn andere boeken in de *Stress*-reeks. Zoals bij mijn andere boeken is het vooral de bedoeling om een totaalplaatje te scheppen, een overzicht van alles wat voor de VIP relevant is. In de literatuurlijst achteraan vind je leestips om je in de individuele elementen te verdiepen (bv. hoe je loopbaan vormgeven). Zodra je een goed inzicht hebt in hoe je bedrading als VIP in elkaar zit en je bereid bent om naar je behoeften te luisteren, is het tijd om mijn boek *Van stress naar veerkracht* erbij te nemen. Daarin krijg je een heel arsenaal aan tools om je welzijn op verschillende domeinen (cognitief, emotioneel, lichamelijk, sociaal) te vergroten. Herken je bijkomend ook eigenschappen van hoogsensitiviteit of hoogbegaafdheid, dan vind je meer info over die specifieke aandachtspunten in *Hoogsensitief omgaan met stress*. Merk je kenmerken van AD(H)D op bij jezelf, dan is *Stressvrij leven met ADHD* een aanrader om hierna te lezen.

In **deel 1** krijg je een uitgebreide beschrijving van de drie kerneigenschappen van de VIP: veelzijdigheid, intensiteit en nood aan sterke prikkels. Daarnaast

maak ik een vergelijking tussen de VIP en andere meer bekende profielen, namelijk ADHD, hoogsensitiviteit, hoogbegaafdheid, multipotentialisme en high sensation seeking. Ik toetste dat af bij verschillende Vlaamse en Nederlandse inhoudelijke experts die dit deel proeflazen (je vindt hun namen in het dankwoord). Tot slot krijg je inzicht in een aantal facetten waarin VIP's onderling van elkaar kunnen verschillen. Als je een plezant en tevreden leven wil leiden, moet je weten met welke unieke bouwstenen je te maken hebt en dus best rekening houdt.

In **deel 2** volgt – na een beknopte uitleg over wat stress precies is – een overzicht van de factoren die in het leven van een VIP tot chronische stress kunnen leiden. Wanneer prikkelzoekers niet luisteren naar hun behoefte aan vernieuwing, variatie, verandering en afwisseling, geraken ze snel onderprikkeld en verveeld. Daardoor lopen ze een groter risico op een **bore-out**. Over dat fenomeen is heel weinig info te vinden in de bestaande literatuur. Het krijgt ook zelden aandacht in boeken over hoogbegaafdheid, multipotentialisme of sensation seeking. Een uitzondering is het boek *Prikkels bijten niet!* van Saskia Klaaysen, die onderprikkeling expliciet benoemt als potentiële stressor bij de hoogsensitieve high sensation seeker. Alles wat ik over onderprikkeling, onderbelasting, verveling en bore-out heb gevonden, heb ik grondig gelezen en in mijn boek verwerkt. Een absolute must en meerwaarde, aangezien stress door onderprikkeling vaak niet herkend wordt en/of verward wordt met overprikkeling. Met alle gevolgen van dien, aangezien onderprikkeling geen rust vraagt maar net actie. In dit boek krijg je inzicht in de verschillen tussen onderbelasting/prikkeling (verveling, te weinig uitdaging) en overbelasting/prikkeling (te veel prikkels) en de interventies die elk van die situaties vraagt.

Langs de andere kant riskeert een VIP ook **overweldigd** en overbelast te geraken door te veel tegelijk te willen doen en te weinig tijd te nemen voor rust en herstel (vanuit passie, nieuwsgierigheid en enthousiasme). Ze ervaren ook vaak keuzestress, taakverlamming (freeze) en uitstelgedrag door het veel te grote aantal opties, plannen en ideeën. Dat zijn een voor een factoren die kunnen leiden tot chronische overprikkeling en op termijn tot **burn-out**.

VIP's kunnen dus **doorschieten** aan beide kanten van de balans: te weinig uitgedaagd, of net te veel geprikkeld. En dan is er nog de moeilijke evenwichtsoefening ertussen. Dat blijkt iets heel typisch in het verhaal van elke

VIP: de zoektocht naar een leven met precies de juiste soort en hoeveelheid prikkels. Het is dus de kunst om te ontdekken hoe je mooi kan dansen tussen de uitersten van verveling en overdrive, hoe je kan surfen op de golven van platte rust en wilde actie. Dat leer je in deel 3 van dit boek bij 'zelfrealisatie'.

Als VIP hou je nog meer dan anderen van de **'optimale ervaring'**: het gevoel ten volle te leven, te zijn daar waar het knettert, in de flow. Dat kan ervoor zorgen dat je soms veel te veel gas geeft en te weinig tijd neemt voor rust en herstel. Niksen en ontspannen voelt voor jou als tijdverlies. Slapen, moet dat echt? Helaas pindakaas. Zonder bijtanken loop je leeg en met een lege batterij kan je nog minder doen dan je zou willen. In deel 3 (bij 'zelfregulatie') leer je dan ook om tijdig te leren schakelen naar de juiste versnelling: wanneer heb je rust en herstel nodig en wanneer actie en uitdaging? Hoe kan je ruimte maken voor voldoende prikkels en jezelf toch op tijd begrenzen?

Een andere typische **dynamiek** is de volgende: eerst duik je superenthousiast ergens voor 200% in, maar dan niet zoveel later ben je de interesse compleet verloren. Dat is niet alleen frustrerend, maar ook heel verwarrend. Je dacht dat je 'het' nu echt gevonden had, maar komt alweer van een kale reis thuis. Ook je omgeving snapt er niets van. Ze vinden je wispelturig en denken onterecht dat je weinig doorzettingsvermogen hebt. Wat iedereen vergeet is dat jouw brein anders werkt dan gemiddeld en dat je dus ook andere behoeften hebt. Jij stopt niet met iets omdat je bang bent of omdat het te moeilijk is, maar simpelweg omdat het klaar is voor jou. Omdat je er hebt uitgehaald wat je nodig had (bv. je snapt iets of beheerst iets tot op een bepaald niveau). Voor een VIP is 'afgewerkt' iets anders dan perfect beheersen of een duidelijk eindproduct. Het creatieve proces en de leerervaring zijn vaak belangrijker dan het eindresultaat. Verandering en afwisseling zijn voor jou dan ook echt **sleutels voor welzijn**.

Er is dus heel duidelijk sprake van een aantal **opvallende eigenschappen** die deze groep mensen gemeenschappelijk hebben. Alleen al dat feit geeft het nieuwe VIP-concept niet alleen bestaansrecht, maar ook bestaansnood. Dat die facetten herkend en expliciet benoemd worden, maakt dit boek dan ook uniek in zijn soort. Een grote groep mensen zal zich eindelijk gezien en begrepen voelen. Ze zullen ontdekken dat ze niet alleen staan met hun typische eigenschappen. Dat ze niet gek of abnormaal zijn. Wel atypisch. Ze zullen inzien dat ze een specifieke bedrading hebben die anders is dan bij de

gemiddelde mens. Het zal het plaatje eindelijk doen kloppen voor zij die zich wel een beetje maar niet helemaal of net in een mix van de bestaande labels (bv. ADHD, hoogsensitief, hoogbegaafd) herkennen. In mijn boeken over hoogsensitiviteit en ADHD vind je als VIP ook zeker heel wat nuttige tools, maar als je jezelf niet met die labels associeert, dan geraakt die info uiteraard niet tot bij jou. Met het label VIP heb je nu een naam voor je totaalpakket aan eigenschappen en meteen een handleiding voor de bijbehorende behoeften zonder dat je automatisch denkt aan dingen die door therapie gefikst moeten worden. Je hoeft jezelf niet te veranderen. Het is wel nodig om een leven te creëren dat specifiek past bij hoe jij in elkaar zit.

In **deel 3** krijg je daarom een **handleiding op maat** van jouw specifieke bedrading, zodat je voor jezelf een plezant en betekenisvol leven kan creëren met meer balans en flow. De tools worden opgedeeld in drie grote sleutels: zelfkennis en -acceptatie, zelfrealisatie en zelfregulatie.

Het begint allemaal bij de juiste **kennis**. Als VIP heb je een prachtig instrument gekregen, maar met de verkeerde handleiding. Met de info uit deel 1 en 2 zal je jezelf, je sterktes, behoeften en uitdagingen grondig leren kennen. Het zal je helpen om te begrijpen waarom je snel verveeld geraakt en veel vernieuwing, variatie en afwisseling nodig hebt. Je brein werkt echt anders dan gemiddeld. Je hebt andere behoeften. Weten hoe je brein werkt en met welke behoeften dat gepaard gaat, is de voorwaarde om te weten welke keuzes bij jou passen. Enkel door **passende keuzes** kan je je bijzondere potentieel maximaal benutten en de eeuwige dans tussen verveling en overdrive ontspringen.

De juiste keuzes maken vraagt uiteraard om **zelfkennis**, namelijk weten wat jij dan precies nodig hebt om te kunnen floreren. Veel VIP's lopen echter helemaal leeg omdat ze niet met hun talenten bezig zijn en niet luisteren naar hun natuurlijke behoefte aan vernieuwing en afwisseling. Het ontbreekt hen aan de juiste inzichten. Vaak omdat ze geleerd hebben om stukken van zichzelf weg te steken zodat ze geen commentaar krijgen en graag gezien worden. In deel 3 leer je dan ook om opnieuw te luisteren naar je innerlijke kompas door je behoeften, verlangens, sterke kanten en waarden te ontdekken en door komaf te maken met belemmerende overtuigingen en aangeleerde patronen (bv. angst voor afwijzing, people pleasing, ongezond perfectionisme).

Maar passende keuzes maken vraagt naast zelfkennis ook **zelfacceptatie**. Enkel wanneer je accepteert dat je specifieke behoeften hebt, zal je er ook naar durven luisteren, er rekening mee houden en er naar handelen.

Veel VIP's durven niet naar hun behoefte aan variatie te luisteren omdat het niet de **norm** is in onze maatschappij. We moeten kiezen voor één studie, één hoofdvak, één beroep… En als we iets gekozen hebben, worden we dan ook nog eens verondersteld om dat voor eeuwig en altijd te blijven doen, ook al hebben we de interesse al lang verloren. VIP's vragen zichzelf dan ook af waarom ze nooit iets volhouden. Ze zijn vaak gefrustreerd, schamen zich en voelen zich schuldig. Ze hebben een sterke innerlijke criticus en vaak een laag zelfbeeld. Dat komt doordat ze zichzelf proberen aan te passen aan de norm. Maar hier geldt heel duidelijk het principe van het **lelijke eendje**: als je jezelf vergelijkt met mensen die anders bedraad zijn dan jij, dan zal je je altijd abnormaal voelen en nooit jezelf durven zijn. Maar er is niets mis met jou. Je bent alleen geen eend; je bent een zwaan. Je hebt een brein dat anders werkt dan wat als 'normaal' beschouwd wordt in onze maatschappij. Je hebt dus ook een andere handleiding. Als je die niet kent en niet respecteert, zal je nooit een leuk en tevreden leven kunnen leiden. Je kan namelijk geen Monopoly spelen met de handleiding van Ganzenbord.

Het schrijven van dit boek was voor mezelf ook een bijzonder **verrijkend proces**. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik mossel noch vis ben. Aan de ene kant nood aan de striktheid van wetenschap en cognitieve arbeid, aan de andere kant zot van de artistieke vrijheid van de podiumkunsten (op p. 15 ga ik met de billen bloot en doe ik heel mijn VIP-parcours uit de doeken – niet schrikken 😉). Ik heb altijd gezegd: ik besta uit twee tegenstrijdige delen. Ondertussen heb ik geleerd dat ik niet hoef te kiezen voor mijn ene of mijn andere kant. Integendeel, ik moet ze net combineren om echt gelukkig te zijn. Ik geef mezelf dan ook toestemming om te luisteren naar mijn specifieke behoeften, los van wat anderen daarvan denken of vinden. Dat ik stop met iets als ik erop uitgekeken ben, is geen kwestie van opgeven maar een vriendelijke daad van zelfzorg. Er is niets mis met mij. Het is gewoon tijd voor iets anders. En al die ervaringen, alles wat ik geleerd en uitgeprobeerd heb, hebben toegevoegde waarde. Ze zorgen dat ik unieke linken kan leggen, dat ik overal wel mijn plan kan trekken, dat ik een goed gevulde gereedschapskist heb en een brede blik op de wereld.

Hopelijk kan de nieuwe kennis die ik in dit boek verzamelde, ook jou helpen om jezelf **met andere ogen** te bekijken. Je bent niet moeilijk, een mislukking, een opgever, iemand die niet weet wat die wil, wispelturig, lui of ongedisciplineerd. Je hoeft jezelf niet in één vakje te proppen omdat dat voor anderen overzichtelijker is. Je hoeft jezelf dus zeker niet kleiner te maken om in dat ene vakje te passen. Je talenten zijn uniek en waardevol, je zit vol potentieel dat zit te wachten om naar buiten te komen als het maar de kans krijgt. Stop dus met je aan te passen aan de norm en geef jezelf eindelijk wat je nodig hebt. Zo kan je het leven gaan leiden dat echt bij jou past: veelzijdig, divers, intens en vol passie.

Ik gun het je.

Liefs,
Séverine

#vanstressnaarveerkracht
www.vanstressnaarveerkracht.be

MIJN PERSOONLIJKE VIP-PARCOURS

Als **kind** had ik ontelbaar veel hobby's. Ik deed alle soorten dans (ballet, jazz, hiphop, house…), piano, viool, gitaar, xylofoon, blokfluit, toneel en zat in het schoolkoor. Ik deed ropeskipping, trampoline, keurturnen, judo en skiën. Ik leerde majorette van Evelyn en dwarsfluit van Isa.

Mijn omgeving omschrijft mij ook thuis als een bezige bij. Ik was altijd bezig met puzzelen, kruiswoordraadsels, breinbrekers, Lego, schilderen op nummer, kruisjessteek, parelarmbandjes maken, macramé, pomponnen, smyrna knopen, kleuren, gezelschapsspelen…

Ik hield van optreden met dans en toneel, van kapsels maken (ik weet niet wat mijn vriendinnen ervan vonden dat ze als levende poppen dienden) en van lesgeven op het schoolbord aan iedereen die ik kon strikken (mijn broers, nichtjes, mijn mémé… die laatste wordt nog altijd slecht als ze 'we gaan verzamelingen doen!' hoort 🙈).

Als **jongere** (13-17j) exploreerde ik alle mogelijke identiteiten: het ene moment was ik marina, dan weer hippie, dan weer hardrocker (met bijbehorende kledij, kapsel en attitude). Mijn muziekvoorkeur is tot op heden trouwens nog steeds heel eclectisch. Ik was monitor op het speelplein en stak de wildste programma's in elkaar. Als de dansleerkracht er onverwacht niet was, nam ik de les gewoon over. Ik maakte zelf ook danschoreo's voor toneelstukken van vrienden en voor onze 100 dagen-show. Ik schreef gedichten, verhalen en componeerde liedjes op gitaar en piano.

Op schools vlak ben ik altijd een strever geweest, zowel in de lagere school als tijdens mijn middelbare opleiding Latijn-Moderne Talen: ik ging steevast voor de grote onderscheiding, bij voorkeur uiteraard als de eerste van de klas. Wellicht ook mijn manier om niet ten onder te gaan aan onderprikkeling: al die herhaling, saaie vragen, de traagheid…

Als **jongvolwassene** (18-25j) volgde ik in mijn vrije tijd een modellenopleiding, ik werd Miss Vlaanderen 2002 en finaliste Miss België 2004. Als miss zetelde ik als jurylid in verschillende missverkiezingen en werd ik gevraagd om acte de présence op verschillende grote events. Ik verzorgde de bindteksten op congressen en concerten. Ik werkte in die tijd ook als hostess (o.a. op het

Film Fest Gent) en was lid van het showteam van een dansschool waarmee ik optrad in verschillende reclamespots en als backingdanser bij artiesten (bv. *10 om te zien* en de preselecties van Eurosong). Ik speelde amateurtoneel, deed mee in musicals en figureerde in verschillende tv-programma's zoals *Flikken* en *De rechtvaardige rechters*.

Ondertussen deed ik mijn **master in de klinische psychologie**, kreeg mijn eerste burn-out (ik was altijd aan het blokken) en studeerde af met grote onderscheiding. Door het aantal graden dat ik doorheen de jaren had verzameld, werd ik uitgenodigd om te doctoreren. Ik was eigenlijk van plan om na mijn studies een opleiding aan de filmschool te starten, maar door sociale druk koos ik toch voor een doctoraat en deed ik vijf jaar wetenschappelijk onderzoek. De eeuwige clash tussen mijn cognitieve en artistieke ik.

Tijdens mijn doctoraat deed ik **vrijwilligerswerk** in de klinische praktijk omdat ik bored-out dreigde te geraken door onderprikkeling (mijn deadline lag vijf jaar verder, dus nul urgentiedruk). Gelukkig had ik ook in mijn privéleven voldoende uitdaging: ik startte een nieuwe relatie (waarin ik zo intens verliefd was dat ik weken bijna niets kon eten), ging samenwonen en trouwen en dat allemaal binnen een tijdsbestek van nog geen twee jaar.

Na het behalen van mijn doctoraat werkte ik een jaar in een revalidatiecentrum terwijl ik ondertussen in **afstandsonderwijs** de opleiding lager onderwijs volgde (en stages deed). Omdat ik mocht beginnen als docent in het hoger onderwijs heb ik die opleiding niet verder afgemaakt (ik wou trouwens ook nog tandarts worden en logopediste en apotheker en… maar gelukkig zijn die impulsen vanzelf weer weggeëbd). Ik doceerde aan de opleiding toegepaste psychologie uiteenlopende vakken (neuropsychologie, revalidatiepsychologie, ontwikkelingsstoornissen, interdisciplinair samenwerken) en was er begeleider voor stages en bachelorproeven. Toen we als docententeam moesten optreden op een event, stak ik onze act in elkaar (*Gangnam Style*).

In 2015 startte ik als **zelfstandig psycholoog in bijberoep** en schreef mijn eerste boek *Wijzer in ontwikkelingsstoornissen* (omdat ik dat nodig had voor mijn lessen maar het nog niet bestond – laten we dat dan gewoon zelf maar eens maken). Ik was gastdocent bij verschillende organisaties en bij HSP Vlaanderen coördineerde en begeleidde ik de kinderkampen.

In 2018 (na mijn tweede burn-out) werd **ik zelfstandige in hoofdberoep** en schreef ik mijn boek *Van stress naar veerkracht*. Ik ontwikkelde een eigen model en stappenplan voor veerkracht en maakte er meteen ook maar een onlinecursus bij. Ik volgde een training over hoe je een schaalbaar programma maakt en een cursus om met mijn leerplatform Thinkific te leren werken.

Ik volgde uiteenlopende **inhoudelijke opleidingen**, zoals stress- en burn-outcoach, HSP-professional, relaxatietherapeut, hartcoherentie, ACT…

Ik was naast **klinisch psycholoog** en **studiecoach** (tijdelijke miniobsessie) ook actief als **loopbaancoach** bij Passion for Work en gaf voor hen ook webinars. Het coachen van loopbaankandidaten was ik snel beu (altijd hetzelfde), maar het onlinegebeuren van **webinars** geven bleef me fascineren. Het is vooral heel gevarieerd: relevant topic voor de doelgroep selecteren, daar alles over opzoeken, er een samenvatting van maken op maat van het publiek, presenteren, interactie… Ik besliste dan ook om er zelf mee aan de slag te gaan. Ik leerde alles wat er te leren valt over de nodige platformen en materialen. Maar het bleef niet bij webinars, het werd een hele online business die ik in no time uit de grond stampte. Ik keek over het muurtje, vergeleek alle opties en stelde zo de beste en meest voordelige combo samen voor mijn specifieke noden. Ik volgde zoveel mogelijk gratis workshops en legde al die info samen tot ik de puzzel snapte. Ik leerde onlinecursussen opnemen en bewerken, automatische mails versturen, landingspagina's en formulieren maken, betaalpagina's, een website, koppelingen tussen alle verschillende programma's, visuals maken… you name it.

Op dit moment run ik mijn **online bedrijf** volledig zelf van A tot Z (met uitzondering van de boekhouding). Ik ben contentcreator (maak visuals en schrijf teksten), ik host mijn eigen website en run een eigen webshop, ik ontwerp onlineproducten, plaats ze op mijn leerplatform, doe de admin, de marketing en de sales. Ik heb een nieuwsbrief, een blog en een podcast en doe mijn eigen socials. Alhoewel ik heel wat zou kunnen uitbesteden aan een VA, vind ik het ook absoluut een meerwaarde dat ik zoveel variatie heb doorheen mijn dagen, weken, maanden. Ik kan al mijn talenten aanspreken en heb veel afwisseling.

Ondertussen schrijf ik ook **boeken** (dit is nummer tien en er staan er nog heel wat op de planning) en word ik als expert gevraagd voor interviews,

podcasts en andere samenwerkingen. Dat vind ik voorlopig ongelooflijk fijn om te doen. Met consultaties en lezingen ben ik ondertussen gestopt omdat het te veel routine en te weinig uitdagend werd (en dus energievretend). Ik kan me echt vastbijten in dingen en daar echt helemaal in opgaan, maar dan plots begint het te vervelen. Zo vond ik het zalig om me te verdiepen in alles rond loopbaanbegeleiding. Naast de methode die we bij Passion for Work gebruikten, volgde ik ook de UQ Expert-opleiding en verdiepte me via allerlei kanalen in de materie. Helaas, zoals altijd begon het me na de zoveelste sessie te vervelen (te veel routine). Op vlak van psychologische consultaties heb ik het langer volgehouden, maar enkel door regelmatig van doelgroep te wisselen: neurodivergente kinderen, volwassenen met stress en burn-out, hoogsensitiviteit… En ook nu met mijn online business ervaar ik dat ik meer hou van het uitdenken en maken van nieuwe masterclasses dan dat ik energie steek in het promoten van bestaande. Zodra ik iets nieuws gelanceerd heb (bv. een ondernemersevent), is de fun eraf. Iets elk jaar opnieuw hosten zou een piece of cake zijn omdat ik enkel hoef te copy-pasten, maar ik heb geen zin in twee keer kriekentaart na elkaar. Misschien komt de goesting later nog terug (of niet – en dat is ook perfectly fine 😉).

Net zoals in mijn jeugdjaren had ik ook in mijn volwassen leven heel wat verschillende **hobby's**. Ik danste nog steeds en deed mee met verschillende shows. Ik deed aan (kick)boksen, pilates, tai-chi, fitness en crossfit. Ik sta bekend als de zotte doos die zomaar out of the blue een 'hé lekker beest'-act te berde brengt of midden op straat levenloze dingen zoals een afstandsbediening nadoet/uitbeeldt. Dat ik naast een academica ook een echt showbeest ben, zal voor velen misschien een verrassing zijn. Momenteel doe ik geen hobby's in groepsverband meer. Ik amuseer me met mezelf zingend te begeleiden op de piano, met tv-kijken op de crosstrainer, met lezen, dansen voor de spiegel (ik maakte mijn eigen work-out style 'zumhit' – een mash-up van zumba en high intensity training), puzzelen, kruiswoordraadsels, Diamond Dotz, lezen en zoveel meer.

Waarschijnlijk ben ik nog 1001 dingen vergeten, maar ik denk dat ik wel kan zeggen dat mijn leven altijd al gevarieerd, afwisselend, divers en uiteenlopend is geweest. Ik hou ervan en zou het voor geen geld van de wereld willen ruilen. En er zijn nog zoveel dingen die ik wil worden als ik groot ben: uitbater van een B&B, traiteur, kapper, nagelstylist, make-up artist, supermarktmedewerker, kPNI-therapeut… Alles is interessant. The sky is the limit.

DEEL 1

De veelzijdige intense prikkelzoeker (VIP)



Een kennismaking

Ik stel je graag voor aan een groep mensen met een bijzondere **set** aan persoonlijkheidseigenschappen:

Ze hebben **1001 ideeën** die zomaar ineens ontspringen en dan vrolijk blijven ronddansen in een hoofd dat altijd aanstaat. Het zijn de turbo-, popcorn-, jungle- en soms chaosbreinen. De **veelkunners** en **veelweters** – al dan niet van alles een beetje, maar van niets echt heel veel. Ze zijn van alle markten thuis, de allrounders, de manusjes-van-alles. Zij **willen alles** (en liefst direct en tegelijk), kunnen moeilijk kiezen en beseffen dat ze in één leven nooit alles zullen kunnen doen wat ze graag zouden willen (of zou dat misschien toch lukken? Lees zeker verder 😉). Ze worden superenthousiast als ze iets **nieuws** tegenkomen, dompelen zich volledig onder in een topic om dan een tijdje later hun interesse compleet te verliezen met het gevoel: been there, done that. Ze hebben **afwisseling** nodig en worden bijna misselijk als ze zich vervelen. Ze hebben tijdelijke miniobsessies en **hoppen** van het ene interessante project naar het andere.

Herkenbaar? Dan ben je misschien wel een **veelzijdige intense prikkelzoeker** of VIP. Ik koos voor die naam omwille van de **unieke combinatie** van drie uitgesproken eigenschappen die ze vertonen.

Ten eerste zijn ze **veelzijdig**. Ze hebben een brede waaier aan interesses, passies en hobby's. Ze lijken daarmee op de multipotentials en (creatieve) generalisten, maar daarnaast vertonen ze een **enorme intensiteit**. Dat is dan ook hun tweede opvallende eigenschap. Ze hebben een krachtige innerlijke drang om te ervaren, te leren, te groeien, te ontdekken. Ze hebben een onuitputtelijke leerhonger, een grenzeloze nieuwsgierigheid en een ontembaar enthousiasme. Ze hebben een sterke drive, een laaiend innerlijk vuur en duiken all-in in nieuwe onderwerpen en activiteiten. Die intensiteit zien we ook bij meer- en hoogbegaafden, maar die zijn niet altijd veelzijdig.

De derde kerneigenschap is de **nood aan sterke prikkels** om gemotiveerd en betrokken te kunnen zijn. Ze zijn snel onderprikkeld en zijn intolerant voor verveling, waardoor ze actief op zoek gaan naar nieuwe ervaringen. Ze houden van afwisseling, variatie, verandering en vernieuwing en hebben dat ook echt nodig om zich goed te voelen en op hun best te kunnen presteren. Ze lijken daarmee een beetje op mensen met ADHD, alleen hebben zij niet de bijkomende moeilijkheden met executieve functies als aandacht en werkgeheugen. Ook lijken ze sterk op high sensation seekers, maar dan zonder de nood aan kicks en fysiek gevaar. Daarbovenop zoeken ze stimulatie niet alleen in de buitenwereld, maar vinden ze die ook vaak in hun binnenwereld (leren, denken, fantaseren). Voor mij dekt de term 'veelzijdige intense prikkelzoeker' dan ook het best de lading voor dit unieke en typische gedragsprofiel.

Als je jezelf als een multipotential of (creatieve) generalist ziet, zal je mogelijk heel veel herkennen – zeker de veelzijdigheid, maar misschien ook de intensiteit en nood aan sterke prikkels. Als je hoogbegaafd bent, zal je ook heel veel herkennen, alleen zorgt je hooggemiddelde intelligentie ervoor dat je alles sneller en complexer verwerkt dan de VIP op zich. Hetzelfde geldt voor de hoogsensitieve high sensation seeker (HSP-HSS), maar dan heb je bovenop de VIP-eigenschappen de kenmerken van hoogsensitiviteit (bv. sterke opmerkzaamheid, veel linken leggen en haarscherp sociaal inzicht). De VIP-eigenschappen vormen eigenlijk een **rode draad** die verschillende profielen gemeenschappelijk hebben, maar tegelijk ook los kunnen bestaan. Dat komt uitgebreider aan bod in de paragraaf 'link met andere profielen' op pagina 53.

In wat volgt sta ik bij elk van de drie VIP-eigenschappen wat uitgebreider stil. Ik start met de **kern** van de prikkelzoeker, namelijk de nood aan sterke prikkels.



Sterke prikkels

Als VIP heb je een **groot verlangen** naar sterke prikkels, stimulatie en intense ervaringen. Je bent niet op zoek naar kicks of adrenaline, maar naar groei, expansie, transformatie. Het hoeven ook niet per se prikkels uit de buitenwereld te zijn. Veel VIP's vinden stimulatie in hun binnenwereld: nadenken, filosoferen, verbanden leggen, fantaseren…

Maar het gaat niet enkel om prikkels leuk vinden. Het gaat vooral om prikkels echt **nodig hebben**. Om in beweging te kunnen komen, om alert en gefocust te zijn, om gemotiveerd en betrokken te blijven en je goed te voelen. Zonder prikkels geraak je snel verveeld en onderprikkeld, waardoor je nog moeilijk kan functioneren.

> Ik heb steeds iets nieuws nodig om 'wakker' te blijven. – Servaas, 57j

> Ik ben altijd met van alles bezig. Ik heb dat nodig om mezelf te voeden en energie te krijgen. – Marit, 43j

De **juiste prikkels** geven je enorm veel energie en drive, ze maken je mega-enthousiast en vergroten je doorzettingsvermogen. Het zijn de magnetische krachten die je aantrekken en je brein levendig en energiek houden. Het is wat je nodig hebt en je motiveert omdat het belonend is. Wanneer je niet aan de juiste prikkels (bv. betekenisloze taken) wordt blootgesteld, geraak je verveeld en slechtgezind.

> Ik word ongelooflijk gelukkig van de passie die ik beleef. – Boris, 35j

> Ik heb het gevoel dat ik pas écht leef als er wat uitdagingen op mijn pad zijn. Als alles 'gewoon' loopt en dat duurt te lang, word ik 'vervelend'. Dingen die ik te lang doe, rond ik niet meer vlot af na een tijd. Het kost me dan heel veel energie om dat toch voor elkaar te krijgen en ik stel het dan eerst ook een paar keer uit. – Gertie, 56j