

## **Solliciteren: kan dat eigenlijk wel als hoogsensitief persoon?!**

Vol verwachting en spanning zet je je laptop aan. Zal er een mail in je mailbox zitten? Een reactie op je laatste sollicitatie gesprek? Je voelt je hartslag, je ziet jezelf weer zitten in het gesprek. Je voelt de spanning weer die in de kamer hing. Was het jouw spanning? Of was het iets tussen die leidinggevende en de personeelsadviseur? Je ervaarde zoveel prikkels en door de zenuwen kon je er net niet je vinger opleggen. Het gesprek ging volgens jou wel goed. Maar dat gaat zo vaak goed en dan toch weer een afwijzing. Je merkt dat je overspoelt raakt. Je kunt even helemaal niet meer denken en krijgt het warm. Even een paar keer diep ademhalen, centreren, de tijd nemen om dit allemaal te verwerken. Een kopje thee zetten. Je gaat weer achter je laptop zitten en vol spanning ga je je e-mail lezen.

Je bent een hoogsensitief persoon en aan het solliciteren. Je bent zeker een goede, zo niet ideale werknemer met jouw hoogsensitieve eigenschap maar je moet eerst die werknemer worden. En als je een hoogsensitief persoon bent is het proces van solliciteren zwaarder en stressvoller dan voor een niet-hoogsensitief persoon. Dat komt door je aangeboren hoogsensitieve eigenschap, waarbij je o.a. alles intensiever beleeft, dus ook de afwijzing na een sollicitatie, en langer tijd nodig hebt om prikkels, b.v. van de afwijzing, te verwerken. Aan die eigenschap kun je niets veranderen. Wel kun je er anders mee om leren gaan. De weg naar de nieuwe baan zal niet zonder overprikkeling en stress gepaard gaan en kan een behoorlijke aanslag zijn op je zelfbeeld en zelfvertrouwen. Door je meer te richten op positieve ervaringen en jezelf te ondersteunen met behulp van oefeningen vanuit de compassie training kan je de weg naar de nieuwe baan zachter maken.

### **1. Wat is hoogsensitiviteit en hoe heeft dat invloed op het solliciteren?**

Je bent niet alleen met deze eigenschap. 15-20% van de medemensen heeft de hoogsensitieve eigenschap. Het heeft vele voordelen, doch ook nadelen. Hoe meer je je kwaliteiten, dus je voordelen kan inzetten hoe meer je tot bloei kan komen in je werk en in je leven. Een nadeel is dat je veel prikkels oppikt en je sneller vermoeid raakt. Belangrijk is dus om je zelf te kennen én goed voor jezelf te zorgen.

In 1996 sprak Elaine Aron, een Amerikaanse psycholoog, voor het eerst over deze eigenschap. Sinds die tijd is er steeds meer onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit en wordt de eigenschap bekender.

#### ***Diepere manier van verwerken***

Als hsp wordt de informatie die via je zintuigen binnenkomt op een andere diepere manier verwerkt. Daardoor merk je vaak subtiele verschillen of patronen op: als er iets verplaatst is in een woning, een vriendin die opeens stiller is dan gewoonlijk. Smaken, geuren, geluiden, bewegingen, de sfeer in een groep: het komt allemaal sterker binnen. Dat komt omdat de informatie die binnenkomt in je hersenen grondiger en nauwkeuriger verwerkt wordt. Je hebt dan ook langer de tijd nodig om over zaken na te denken. Bij vragen in het sollicitatiegesprek heb je misschien niet altijd meteen een antwoord omdat je wat langer de tijd nodig hebt om de vraag te verwerken.

#### **Inlevingsvermogen**

Je hebt een groot inlevingsvermogen. Dat betekent dat je vertrekt vanuit de gevoelens en gedachten van de ander, met andere woorden vanuit hun achtergrond, cultuur, mentaliteit, persoonlijkheid, dromen etc. Dit kan je helpen bij je sollicitatie gesprekken zowel telefonisch als persoonlijk en bij het inleven van wat de werkgever zou willen. De

valkuil is dat je je te veel aanpast aan de ander. Het is heel belangrijk dat je bij jezelf blijft.

### **Creatieve denker**

Als hoogsensitief persoon ben je een creatieve denker, je kunt denken zonder begrenzing en dat samen met de diepe verwerking maakt je voor een werkgever een drijvende kracht die vaak net iets meer doet omdat je hersenen je zo sturen. Je zal door het creatieve denken meer en andere mogelijkheden en oplossingen zien en soms niet worden begrepen.

### **Herstel tijd**

In een sollicitatiegesprek komen er veel prikkels binnen. De prikkels die je ervaart tijdens een sollicitatiegesprek komen niet altijd vanuit stress door angst. Het kunnen ook de positieve prikkels zijn door de nieuwe ontmoeting, de hoop die ontstaat door het leuke gesprek. Het kan ook de sfeer zijn in de kamer en of de emoties van de andere. Omdat er veel prikkels binnenkomen en je niet altijd kan filteren waar je wel of niet iets mee doet én de prikkels diep verwerkt kost dat veel energie. Je hebt dan ook tijd nodig om te herstellen.

### **Zelfbeeld en zelfvertrouwen**

Er is een kans dat je naast bovenstaande eigenschappen ook nog twee andere eigenschappen hebt die raken aan je zelfbeeld en zelfvertrouwen en het solliciteren nog intenser maken:

- Een laag gevoel van eigenwaarde
- En een gevoeligheid voor afwijzing

Volgens studie van Aron hebben veel hoogsensitieve mensen een laag gevoel van eigenwaarde. Dit komt waarschijnlijk door het feit dat je in je jeugd "anders" was dan anderen en dat niet als positief door de omgeving en daardoor ook niet door jouzelf werd ervaren.

Uit een studie van Elke van Hoof blijkt dat er hsp's zijn die een "Rejection sensitivity" hebben, gevoeligheid voor afwijzing. Deze hsp leeft in een constante verhoogde waakzaamheid en is steeds op zoek naar bewijs van toekomstige afwijzing, van welke aard dan ook. Om een nieuwe functie te verkrijgen of het nu in loondienst of als zelfstandige is, je krijgt vaak te maken met "nee". Als jij deze gevoeligheid voor afwijzing hebt, dan zal dat steeds hard aankomen.

Er zijn dus behoorlijk wat eigenschappen die het op zoek gaan naar een nieuwe baan zwaar maken. Het is van groot belang om goed voor jezelf te zorgen en de weg naar de nieuwe baan zachter te maken.

## **2 Praktische tips**

Op zoek gaan naar een nieuwe baan, de gesprekken, het reizen, de nieuwe situaties, de indrukken en prikkels, met je hoogsensatieve eigenschap is het een extra uitdaging! Wees aardig en compassievol voor jezelf. Neem de tijd, en rust, om tot jezelf te komen. Spreek met je zelf af dat je bepaalde dagen niet op zoek gaat naar een baan en beperk het solliciteren tot een beperkt aantal uren per dag. De valkuil is dat als je te lang door blijft gaan met zoeken.

Hoe kan je het beste uit je hoogsensatieve eigenschap halen tijdens het solliciteren?

### **Diepere verwerking**

Als je in een sollicitatiegesprek wordt overvallen door een vraag zeg dan dat je er even over na wil denken en kom er later op terug in het gesprek. Accepteer en hou er rekening mee dat dit jou kan overkomen: het hoort bij je.

### **Inlevingsvermogen**

Bereid je goed voor door te kijken wat de cultuur is van de organisatie, bijvoorbeeld door op de website te kijken of door middel van een gesprek met iemand die er al werkt. Leef je in in de werkgever en de functie. Wat wordt er van je verwacht als werknemer? De valkuil van jou als hoogsensatief persoon is dat je je te veel gaat aanpassen aan wat men verwacht: dus blijf (bij) jezelf. Dit kun je doen door een goed persoonsprofiel van jezelf op te stellen. Breng je kwaliteiten in kaart: die zijn van jou! En wat zijn jouw kwaliteiten in relatie met jouw hoogsensatieve eigenschap? Dat helpt je om steeds weer te bedenken en te voelen wat van jou is en bij je zelf te blijven.

### **Creatieve denker**

Bedenk een situatie of voorbeeld vanuit je werk of privé situatie die je als voorbeeld zou kunnen noemen in een sollicitatie gesprek. Maak deze SMART zodat je het goed kan vertellen.

### **Herstel tijd**

Je hebt door alle prikkels herstel tijd nodig. Hou daar dan ook rekening mee tijdens je sollicitatie tijd. Plan rust periodes in. Zoek niet de hele dag naar werk. Baken de tijd af per dag/week die je besteedt aan solliciteren. Vooral voor hoogsensatieve sensatiezoekers kan dit soms moeilijk zijn. Maar echt! Het levert je veel energie op. De oefeningen vanuit de compassie training kunnen je daar bij ondersteunen.

### **Hou de moed er in!**

Zoek iemand die jou kan ondersteunen en je helpt de moed er in te houden. In onze cultuur en maatschappij zijn we erg gewend om veel alleen te doen. Zeker als hoogsensatief persoon doe je het liever alleen, op jouw manier. Immers: vaak voelde je je onbegrepen en kreeg en krijg je adviezen die niet bij jou passen. Toch is het fijn om regelmatig met iemand te reflecteren over jouw sollicitatie proces. Misschien heb je een goede vriend of vriendin die ook de hoogsensatieve eigenschap heeft of nog mooier: is er iemand in je omgeving die ook aan het solliciteren is en ook een hsp is? Je kunt dan elkaar steunen en aanmoedigen. Gesprekken voorbereiden etc.

Je kunt ook overwegen om een loopbaancoach in te schakelen. Dat kost geld maar het kan een goede investering zijn. Let wel op dat het een coach is die weet wat hoogsensativiteit is. Beter nog: een coach die zelf die eigenschap heeft. Veel coaches hebben deze eigenschap, daarom zijn zij coach. Soms zijn ze er zich nog niet bewust van. Als je een WIA uitkering hebt vraag dan bij het UWV naar de mogelijkheden voor begeleiding naar werk. Dat kan vaak via een re-integratietraject. Er zijn ook re-

integratiebureaus die rekening kunnen houden met jouw hoogsensitieve eigenschap. Bespreek dat met je adviseur werk.

### **3.Solliciteren en hoogsensitiviteit het solliciteren zachter maken: aandacht voor hoop, troost, zelfbeeld en zelfvertrouwen.**

De methodes vanuit de positieve psychologie en compassietraining kunnen helpen om het sollicitatie proces zachter te maken. De oefeningen vanuit de positieve psychologie zullen je helpen om meer te profiteren van positieve ervaringen en bieden hoop. De oefeningen vanuit de compassie training bieden troost. En samen helpen ze om je zelfbeeld en zelfvertrouwen positief te voeden.

Omdat je alles bewuster en intenser beleeft als hoogsensitief persoon kunt je ook intens genieten van iets moois of iets leuks. Het op zoek gaan naar een nieuwe baan is een avontuur. Je zal ook leuke ervaringen opdoen. Nieuwe mensen ontmoeten en daar plezierige ervaringen en emoties mee delen.

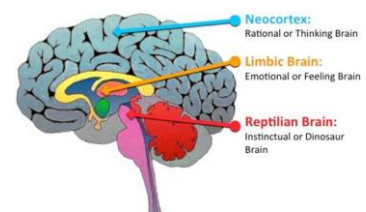
Daarnaast heb je het voordeel dat je als hoogsensitief persoon meer profiteert van positieve ervaringen dan iemand die niet hoogsensitief is. En daar kun jij je je voordeel mee doen!

#### **Emotieregulatiesysteem**

Om te begrijpen hoe de oefeningen kunnen helpen om de sollicitatie periode beter door te komen is het handig om te weten hoe je als mens reageert op de uitdagingen in het dagelijkse leven. De hoogleraar klinische psychologie, Gilbert, beschrijft dat via een emotieregulatie systeem. Daarin onderscheid hij het gevaarsysteem, het jaagsysteem en het zorgsysteem. Door onze leefwijze is het gevaarsysteem en jaagsysteem goed getraind. Dat doe je onbewust. Als je je dus bewust bent hoe jij omgaat met je emotieregulatie systeem dan kun je meer in balans komen door beter om te gaan met deze systemen.

#### **Het gevaarsysteem**

Dit systeem zal veel gaan werken in het sollicitatie proces. De telefoontjes om informatie over de baan, de gesprekken, de reizen naar het gesprek etc. Ook bij de angst om gekwetst of afgewezen te worden. ("Rejection sensitivity") Dit systeem wordt d.m.v. de amygdalae in je hersenen geactiveerd. Dit systeem wordt actief als er sprake is van bedreiging. Zonder dit systeem kun je niet overleven want het waarschuwt je als er gevaar is en zorgt dat je dan in actie komt. Het interessante is dat dit systeem via jouw amygdalae niet alleen wordt geactiveerd bij werkelijk gevaar maar ook bij ingebeeld of vermeend gevaar. Dus ook als jij alleen maar denkt aan de volgende afwijzing zal dit systeem in werking treden. Je hele lichaam en geest gaan in de stress stand en kunnen overprikkeld raken alsof de afwijzing nu op dit moment gebeurt. Terwijl dat misschien helemaal niet gaat gebeuren. Als je een onveilige jeugd en of andere traumatische ervaringen hebt meegemaakt is dit systeem over-ontwikkeld



#### *Neocortex*

De neocortex speelt een rol bij de activering van het angststelsel én het zorgstelsel. Het zorgt het er voor dat je kunt nadenken en reflecteren. Dat is vaak een voordeel: je kunt terug kijken hoe een gesprek is gegaan en je kunt bedenken hoe je het de volgende keer beter zal doen. Er is

ook een keerzijde: Deze neocortex kan er ook voor zorgen dat je heel kritisch bent naar jezelf en dat je jezelf constant neerhaalt. Dat helpt niet voor je zelfbeeld en activeert jouw angstsysteem. Daardoor kun je je steeds onzekerder gaan voelen.

### **Het kalmeringssysteem of zelfzorgsysteem**

In de neocortex ligt ook het vermogen van het ervaren van compassie en liefde. Dat vermogen kun je inzetten bij het kalmeringssysteem of zorgsysteem. Het kalmeringssysteem is van belang voor je herstel. Hier ontwikkel je de gevoelens als innerlijke rust en welzijn en tevredenheid. De hormonen endorfine en oxytocine komen vrij, waardoor de hoeveelheid stresshormonen cortisol en adrenaline vermindert. Als je dit systeem niet zou hebben zou je uitgeput raken.

Door het actief en bewust trainen van het zorgsysteem zorg je er voor dat je aardiger wordt naar jezelf en minder kritisch. Je zorgt voor een beter zelfbeeld en krijgt meer zelfvertrouwen.

### **Het jaagsysteem**

Dit systeem zorgt er voor dat je kunt overleven en tot bloei kunt komen. Hier liggen je drijfveren verlangens en begeerten. Als je veel vanuit dit systeem leeft kan het er voor zorgen dat je niet tot rust komt voordat je die nieuwe baan hebt gevonden. Je blijft dan zoeken naar steeds meer vacatures. Het is dan bijvoorbeeld moeilijk om rustig af te wachten wat het antwoord was op je laatste sollicitatie gesprek. Voordat je antwoord hebt wil je alweer een nieuwe sollicitatie gedaan hebben. Je moet en zal een nieuwe baan krijgen! Bij dieren komt dit systeem tot rust als de verlangens bevredigd zijn en er voldoende middelen zijn om te overleven. Als een dier gejaagd heeft en heeft gegeten gaat hij rusten. Mensen kunnen hier nog wel eens doorschieten. Dit systeem is in onze maatschappij dan ook vaak over ontwikkeld.

### **Trainen van het zorgsysteem**

Door onderstaande oefeningen te doen train je je zorgsysteem. Dat krijgt meer aandacht. Het gevaar- en jaagsysteem krijgen minder aandacht. Door deze oefeningen train je niet alleen je zorgsysteem, je maakt ook nieuwe hersenverbindingen aan. Er verandert dus structureel, in positieve zin, iets in je hersenen.

## 4. Oefeningen

Onderstaande theorie en oefeningen zijn gebaseerd op het boek: "Dit is jouw leven" en "Compassie in je leven".

Het geeft uitleg aan hoe je beter kunt profiteren van leuke en positieve ervaringen tijdens het solliciteren en hoe je je zorgsysteem kan trainen. Het biedt je hoop en troost.

De oefeningen zijn er op gericht om beter om te kunnen gaan met je sensitiviteit. Het zal je niet NIET hoogsensitief maken.

### Beleving van positieve emoties

Het zit helaas in ons om je aandacht vooral te laten gaan naar onplezierige ervaringen. Psycholoog en auteur Rick Hanson geeft aan dat je geest werkt als klittenband als het gaat om onplezierige ervaringen en als teflon als het gaat om plezierige ervaringen, deze glijden heel makkelijk uit je bewustzijn. Dat is jammer want onderzoek van Barbara Fredrickson geeft aan dat het beleven van plezierige emoties de aandacht verbreedt. Je ziet meer en verschillende mogelijkheden, je krijgt meer overzicht, wordt flexibeler, kunt meer oplossingen bedenken óók als je met tegenslagen te maken hebt.

Naast het verbreden van de aandacht is er nóg een effect van plezierige emoties: de opbouw van mentale, psychologische, fysieke en sociale hulpbronnen. Doordat je creatiever en opener wordt, zet je een positieve kettingreactie in werking. Deze kettingreactie omvat onder meer het volgende:

- Je maakt goede keuzes en bedenkt effectiever oplossingen
- Je ontwikkelt meer zelfvertrouwen
- Je raakt geïnspireerd en formuleert daardoor betekenisvolle doelen
- Je bent in staat te genieten van een leuke activiteit, omdat je meer aanwezig bent bij wat je doet.
- Je krijgt meer zin om gezond te leven en te bewegen.
- Je wordt milder voor jezelf en aanvaardt jezelf meer: je ontwikkelt een beter zelfbeeld
- Je wordt sterker en veerkrachtiger

Dit is de *broaden en build* theorie of te wel : verbreden en opbouwen.

Dat zijn zaken die je goed kunt gebruiken op zoek naar die nieuwe functie! Gelukkig kun je hier actief aan werken: zorgen dat je de positieve ervaringen vast houdt! Als hsp profiteer je extra van positieve ervaringen en positieve emoties worden dieper beleefd, dan mensen die deze eigenschap niet hebben. Je gaat hier echt van profiteren!

De volgende oefeningen zijn er dus op gericht om plezierige emoties te versterken, zonder onplezierige emoties te onderdrukken. Onplezierige emoties hebben ook aandacht nodig! Dat doe je door het trainen van compassie (zie oefening 3 en 4).

### 1. Drie goede dingen oefening

Een goed moment om deze oefening te doen is aan het eind van de middag of begin van de avond. Niet vlak voor het slapen gaan. Het risico is dat je dan overprikkelt raakt van blijdschap en niet kan slapen.

Vaak heb je niet in de gaten dat tijdens het sollicitatie proces en zoeken naar een nieuwe baan er ook mooie ontmoetingen en momenten zijn. Door deze oefeningen te doen word je je daar bewust(er) van. Bovendien vergroot je het vermogen om (na) te genieten van

positieve en prettige ervaringen. Deze ervaringen kunnen te maken hebben met het solliciteren maar je kunt ook de gewone dagelijkse ervaringen hierbij betrekken.

### ***Loop je dag nog eens na en sta stil bij drie positieve ervaringen.***

Wat is je vandaag voor goeds overkomen?

---

Welke positieve emoties heb je deze dag ervaren? (je kunt hiervoor het overzicht met de plezierige emoties gebruiken).

---

Het kunnen hele kleine dingen zijn die jou gelukkig maken. Ook (of juist) wanneer je een vervelende dag hebt gehad met een afwijzing of vervelend sollicitatiegesprek, kun je deze oefening doen. Er zijn bijna altijd tóch wel kleine gebeurtenissen of ervaringen die positief zijn. Het is zeer waardevol om stil te staan bij deze ervaringen.

Laat elke ervaring nog eens op je inwerken.  
Probeer de gebeurtenis weer voor je te zien en ervaren.  
Geniet na.

### **Voorbeeld van 10 plezierige emoties**

Barbara Fredrickson beschreef 10 plezierige emoties, je kunt ze uiteraard aanvullen met je eigen plezierige emoties:

#### Plezier

*Het gevoel van vreugde en blijdschap wanneer je iets moois overkomt. Als je n.a.v. een sollicitatie een uitnodiging ontvangt. Wanneer je iets aan het doen bent waarvan je geniet.*

*Deze emotie leidt tot gevoelens van levendigheid en lichtheid.*

#### Dankbaarheid

*Het gevoel dat je iets, onverwachts, ontvangen hebt. Je bevoorrecht voelen.*

*Bijvoorbeeld een mooie ontmoeting tijdens een sollicitatie gesprek. Verwar het niet met iemand iets verschuldigd zijn!*

#### Kalmte

*De momenten dat je volledig tot rust komt en harmonie voelt. Vaak ook na een zekere inspanning. Na het verzenden van je sollicitatie brief, het voeren van een gesprek.*

#### Belangstelling

*Er is iets nieuws wat je belangstelling wekt: een nieuwe functie. Je voelt de drang om meer te weten, je iets eigen te maken. Meer informatie over de baan b.v.*

#### Hoop

*Is het gevoel dat er verbetering in je situatie zal komen. Dit komt vaak naar voren in moeilijke tijden. Na een interessant sollicitatie gesprek, kun je hoopvol gestemd zijn.*

#### Trots

*Dit gevoel ontstaat vaak omdat je verwacht dat anderen zullen waarderen wat je hebt gedaan of bereikt. Daarom wordt het ook wel een zelfbewuste emotie genoemd. Trots is nét iets sterker dan tevredenheid. Bijvoorbeeld na een goed (telefoon) gesprek. Of je hebt je CV aangepast en ziet wat je tot nu toe allemaal hebt bereikt.*

### Vrolijkheid

*Dit is sterk verbonden met humor en gezelligheid. Een grappig voorval tijdens een sollicitatiegesprek.*

### Inspiratie

*Je wordt geraakt door iets of iemand en voelt de neiging om je te verdiepen, een nieuwe weg in te slaan. Dit ontstaat vooral wanneer je iemand iets bijzonders ziet doen. Door het zoek gaan naar een nieuwe functie kun je geïnspireerd raken.*

### Ontzag

*Dit ervaar je wanneer je bijvoorbeeld onder de indruk bent van een natuurverschijnsel, of de goedheid of wijsheid van een persoon. Door netwerkgesprekken heb je ontmoetingen met mensen waarvoor je ontzag kan hebben.*

### Liefde

*Dit omvat de andere plezierige emoties en verdiept deze. Meestal binnen de context van een intieme relatie of vriendschap. Dit gevoel heeft dus veel facetten.*

## **Openstellen voor plezierige ervaringen**

### **2. Maak contact met iets prettigs**

Ook deze oefening helpt je om aandacht te hebben voor je plezierige ervaringen. Om deze ervaringen werkelijk te ervaren is het belangrijk dat je je hiervoor openstelt en de effecten opmerkt op je lichaam en geest. Bij deze oefening gebruik je je voorstellingsvermogen. Als mens ben je geneigd om je aandacht vooral te laten gaan naar ervaringen in de toekomst of het verleden. Dit voorstellingsvermogen kun je gebruiken om je welzijn te vergroten en je zorgsysteem te trainen.

**Tip!** Spreek onderstaande tekst in in je mobiele telefoon. Doe het in een langzaam tempo en laat stiltes vallen waar er puntjes staan. Of laat het iemand inspreken uit je omgeving waar je graag naar luistert.  
De puntjes staan aangegeven zodat je weet dat je wat tijd moet laten tussen de zinnen.

Ga op je gemak zitten, ontspannen rechtop. Sluit je ogen als je dit prettig vindt.  
Neem iets in gedachten waar je blij of gelukkig van wordt:  
bijvoorbeeld de blik van een kind,  
een mooi moment in een sollicitatiegesprek,  
de houding van je huisdier,  
een beeld uit de natuur (het strand, een bos, een bloem),  
iemand om wie je geeft,  
iemand voor wie je bewondering hebt (een wijs iemand, een leuk iemand),  
een kunstwerk,  
een gedicht,  
of wat dan ook.....

Neem de tijd om een beeld te vinden....  
Laat dit beeld tot je doordringen, neem daar rustig de tijd voor. Stel het je helemaal voor.....

Merk op wat er gebeurt.....  
Wat voel je in je lichaam? .....  
Wat voel je rond je hartstreek?.....  
Hoe is je adem?.....  
Wat gebeurt er met de activiteiten van je geest?.....  
Sta deze ervaring toe!.....  
Geef je zelf de tijd en ruimte voor deze ervaring.....



Sluit de oefening af met het voornemen wat vaker stil te staan bij een ervaring die je blij maakt of je een gevoel van geluk geeft.

### **3. De veilige plek**

Stel je een plek voor waar je je geborgen mag voelen: een veilige plek, waar je alleen bent, zonder aanwezigheid van iemand anders, waar je helemaal mag zijn zoals je bent. Het mag een bekende plek zijn, zoals die in je herinnering boven komt...of een plek die uit je fantasie voortkomt...of iets van beide...Een mooie plek in de natuur, op een strand, in een bos of in een tuin...Maar het kan ook een plek binnenshuis zijn: waar dan ook. Hoe ziet jouw plek er uit? Je kunt de plek visueel voorstellen...Wat zie je voor je? Welke beelden, welke kleuren?

Je mag je ook laten verrassen door andere zintuigen.

Wat hoor je?

Zijn er bijzondere geuren?

Wat voel je in de contact met de omgeving?

Misschien sensaties van warmte of verkoeling?

Het kan zijn dat het je moeite kost of dat de voorstelling vluchtig is, of dat er verschillende plekken voorbij komen.

Je mag dit erkennen zoals het is. Het is immers een oefening die met een ontspannen, speelse houding gedaan mag worden. Alle ervaringen mogen er zijn. Elke voorstelling en elke reactie mag met interesse worden opgemerkt vanuit een niet oordelende houding.

Wat doet het met je als je je een plek voorstelt waar je helemaal jezelf mag zijn? Wat doet dit met je gemoedstoestand? En wat voor fysieke gewaarwordingen merk je daarbij? Wat voel je in je gezicht, in je borst, in je buik? Hoe voelen je spieren aan?

Stel je ook eens voor dat de plek er vreugde in schept dat jij er bent en je welkom heet. Wat doet het met je wanneer je je voorstelt dat de plek blij is met jouw aanwezigheid?

Je kunt op je eigen moment afscheid nemen van de plek, in het besef dat je er altijd weer in je voorstelling verbinding mee kunt maken, waar je ook bent en hoe je je ook voelt. Een plek waar je je geborgen mag voelen. Een plek om thuis te komen, keer op keer, welke vorm de plek ook aanneemt.

### **4. Verwelkom alles, onderdruk niets**

Zoals gezegd kun je te maken krijgen met afwijzing en teleurstelling. Het is niet de bedoeling dat je alleen naar de positieve zaken kijkt maar ook voor je zelf zorgt als er sprake is van verdriet, angst of boosheid. Die horen tenslotte bij het leven en je brengt jezelf schade toe als je deze ervaring niet wilt toestaan. Ten eerste omdat als je deze emoties niet toe staat je je nog onprettiger gaat voelen. Ten tweede sluit je je dan af voor alle emoties: ook voor de plezierige. Dus als jij de zoveelste afwijzing krijgt en daardoor boos, angstig en/of verdrietig bent kun je deze oefening doen om het gevoel toe te staan.

1. Sta het gevoel toe er te zijn. Hoe voelt het in je lichaam? Als je merkt dat je nadenkt over hoe dit gevoel is ontstaan, probeer dan het "verhaal" over de emoties even te laten voor wat het is. Ervaar hoe de pijn of emotie zich als een vorm van energie in je lichaam uitdrukt. De keel, borst en buik zijn over het algemeen de gebieden waar een emotie zich laat voelen. Hoe voelt het aan: drukkend, beklemmend, groot, klein, scherp, hard, branden, bevroren, prikkelend? Misschien komt er een vorm bij je op, vierkant of rond, of een bepaalde kleur. Sta de beelden toe die opkomen.
2. Zeg tegen jezelf: "Dit verdriet, deze angst of boosheid is moeilijk voor me en dit mag er zijn" en raak jezelf licht aan (hand op je hartstreek, of handen op je bovenarmen). Als je het prettig vindt is het mogelijk om iemand in gedachte te

nemen die het goed met je voor heeft, bij voorbeeld een liefdevolle oma, vriend(in), ouder of partner. Wat zou deze persoon nu tegen je zeggen? Of wat zou jij zeggen tegen één van hen als zij met deze gevoelens worstelen?

3. Volg wat er gebeurt in je lichaam. Het is mogelijk dat de ervaringen sterker worden, zich verplaatsen, verminderen. Wat er ook gebeurt, sta het toe.
4. Zodra je merkt dat je afdwaalt en verklaringen zoekt voor je boosheid, verdriet of angst, probeer dan dit "verhaal" los te laten en de energie in je lichaam te voelen.
5. Herhaal in jezelf: "Dit mag er zijn", en raak jezelf licht aan.
6. Neem zolang je wilt om de ervaring toe te staan.

## 5. Wanneer wat inplannen?

Hier volgt een overzicht om de oefeningen makkelijk in je dagelijkse routine in te passen. Als jij het anders wilt: doe wat bij je past maar gun je zelf de tijd om het te doen. Onderzoek wijst uit dat als je 6 weken een verandering in je leven volhoudt het echt in je systeem zit!

Doe 1 tot 2 oefeningen voor je zorgsysteem per dag. En doe dat op een vast tijdstip. Bijvoorbeeld: **maak contact met iets prettigs (oefening 2) 10 tot 15 minuten** voordat je start met je sollicitatie activiteit: vacature zoeken, bellen met toekomstige werkgevers, aanpassen van je CV of het schrijven van een brief.

En doe 's middags na de lunch de **veilige plek oefening 10 tot 15 minuten**.

Na het eten 's avonds kijk je naar je fijne momenten en prettige emoties die daar bij horen. **15- tot hoelang je maar wilt**.

De fijne momenten kun je gedurende dag even noteren. Bijvoorbeeld in je mobiele telefoon na een sollicitatiegesprek: als je staat te wachten bij de trein of bus. Of als je in de trein of bus zit. Is er een teleurstellend gevoel? Schrijf dat ook op. Maar ook de momenten die hoop gaven. De verbintenis die je voelde. Ook andere momenten van de dag. Bijvoorbeeld als iemand je de weg vroeg en jij haar kon helpen. Dan kun je daar 's avonds uitgebreider bij stilstaan.

Print het overzicht met positieve emoties uit en stop het document in je telefoonhoesje of zet het document op je mobiele telefoon. Dan kan je er gedurende de dag er naar kijken.

Als er gedurende de dag gevoelens van boosheid, angst of verdriet komen, doe dan oefening 4.

Neem jezelf voor om het een week lang te doen en kijk wat het resultaat is. Zie het als een experiment. Je moet niet, je mag. Zet herinneringen in je telefoonplanner/agenda als je een tijdstip hebt gekozen voor een bepaalde oefening. Dat helpt je herinneren. Het is net als met sporten: in het begin is het onwennig als je het vaker doet gaat het steeds gemakkelijker en wordt het leuker.

## Ten slotte

Kun je wel solliciteren als hoogsensitief persoon was de vraag aan het begin? Of het kan of niet: in veel gevallen zal je wel moeten om een inkomen te krijgen. Of je nu als zzp-er of in loondienst wilt gaan werken, je zult te maken krijgen met plezierige en onplezierige ervaringen.

Feit is dat het voor een hoogsensitief persoon een intensievere beleving is. Het is heel belangrijk dat de hoogsensitieve eigenschap meer ingezet wordt binnen de werkomgeving. Het heeft een meerwaarde: er wordt net even anders gekeken naar (werk) problemen dan door anderen. Die hebben hun eigen kwaliteiten. Gelukkig komt er steeds meer erkenning en herkenning van deze eigenschap. Dat brengt hoop voor de toekomst.

Wil je je meer verdiepen in de positieve psychologie en/of in compassie training? Hieronder vind je de titels van de boeken die zijn gebruikt voor informatie. Als je naar [https://www.boompsychologie.nl/product/100-1483\\_Compassie-in-je-leven](https://www.boompsychologie.nl/product/100-1483_Compassie-in-je-leven) gaat kun je, na het aanmaken van een account, compassie oefeningen downloaden die zijn ingesproken. Dat is gratis. Als je een account hebt aangemaakt krijg je geen e-mails. Het is dus echt gratis en vrijblijvend.

## Documentatie

Bij het schrijven van dit document is gebruik gemaakt van:  
Hoogsensitieve personen en psychotherapie, Elaine N. Aron  
Dit is jouw leven, E. Bohlmeijer en M. Hulsbergen  
Hoogsensitiviteit, wat je moet weten, Elke van Hoof  
Compassie in je leven, Frits Koster en Erik van den Brink

## Maria Schreuders

Zelf weet ik sinds 2007 dat ik de hooggevoelige eigenschap heb. Toentertijd was er nog niet heel veel informatie hierover. Het was voor mij een zoektocht. Gedurende de afgelopen jaren heb ik door lezen, opleidingen, het coachen van cliënten en uit eigen ervaringen heel veel geleerd. En zelf beter passend werk kunnen vinden.

Er komt steeds meer informatie over de hoogsensitieve eigenschap. Ook over werk in relatie tot hoogsensitiviteit. Daarbij komt naar voren dat het belangrijkste is dat wij als hsp werk doen wat heel goed past. Dat is zeker belangrijk. Waar ik nog naar op zoek ben is hoe we dat ook goed vol kunnen houden. We hebben meer nodig dan alleen grenzen aangeven. Er speelt zoveel meer op en in een werksituatie. Collega's, (flex)werkplekken, leidinggevenden vaak ook cliënten. Die hebben net als wij hun gevoelens en prikkels. Hoe kunnen wij uit elkaar houden wat van hun is en van ons? Hoe kunnen we beter omgaan met onze betrokkenheid? En wat te doen met overprikkeling? Dat vind ik interessant om te onderzoeken en daar methodes voor te vinden om er beter mee om te kunnen gaan.

Daarnaast wordt er nog veel hoogsensitief potentieel niet benut. Werkelozen, zieken en mensen met een wia of wajong uitkering die op zoek zijn naar een baan. De re-integratie begeleiding van deze hsp sluit vaak niet goed aan. Ook daar zet ik me voor in.

Met het schrijven van dit document om te solliciteren als hoogsensitief persoon wil ik bijdrage aan meer inzetten van de hoogsensitieve eigenschap op de werkvloer.



[www.fenixcoaching.nl](http://www.fenixcoaching.nl)

