



Het hoogsensitieve persoons profiel

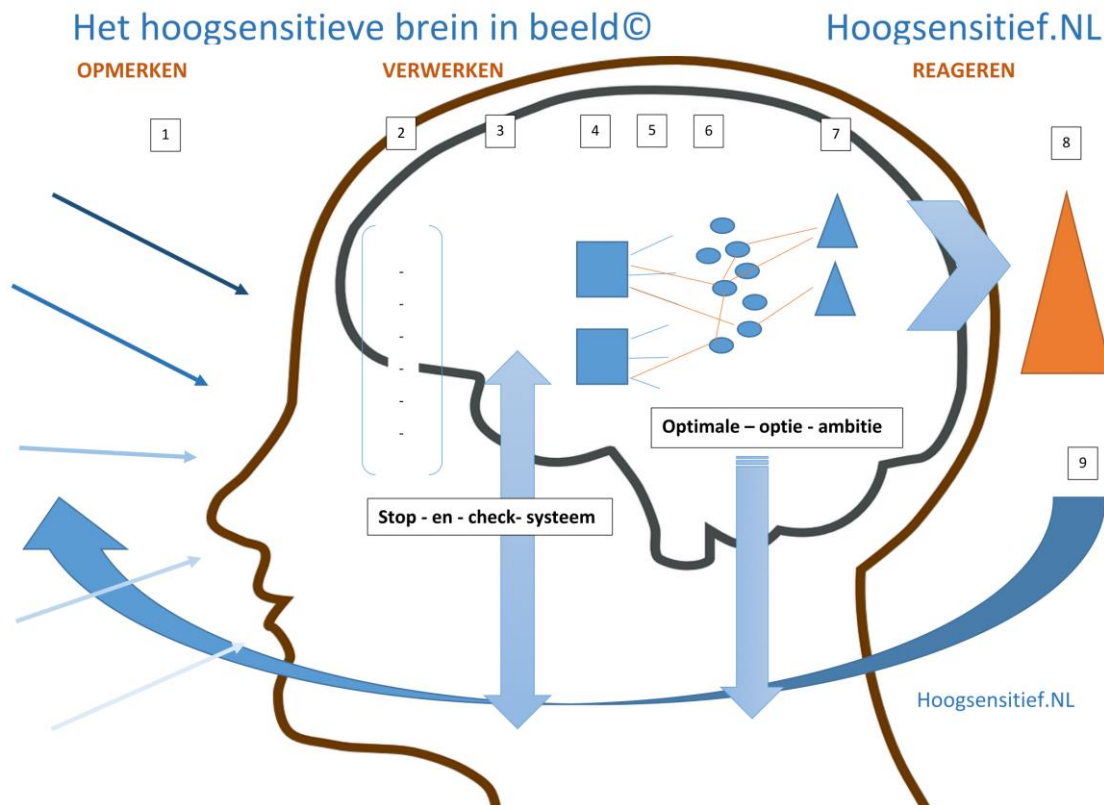
Met wat er uit de laatste wetenschappelijke onderzoeken bekend is (2019) heb ik een vertaling gemaakt naar algemene hoogsensitieve persoonskenmerken. Dé hoogsensitieve persoon bestaat uiteraard niet, we zijn allemaal anders. Er zijn wel gemeenschappelijk basis kenmerken. Dit persoonsprofiel kan je helpen om je eigen hoogsensitiviteit beter te leren kennen en er beter mee om te gaan.

In 1996 sprak Elaine Aron, een Amerikaanse psycholoog, voor het eerst over hoogsensitiviteit. Sinds die tijd is er meer onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit en weten we steeds beter wat het is. Zo weten we nu mede dankzij Esther Bergsma, een Nederlandse sociaal wetenschappelijke onderzoeker én specialist op het gebied van hoogsensitiviteit dat je als hoogsensitief persoon geboren wordt met dit temperament en dat je niet niet hoogsensitief kunt worden. Zij omschrijft hoogsensitiviteit als volgt:

[Hoogsensitiviteit is een aangeboren temperament met een grote gevoeligheid voor \(interne en externe\) stimuli en het diepgaand verwerken van en sterk reageren op deze informatie.](#)

Door haar onderzoek weten we nu ook dat bij het diepgaande verwerken en reageren, je hersenen een grote rol spelen. Je gebruikt meerdere hersengebieden tegelijk bij een gebeurtenis dan de niet hoogsensitieven. Daardoor beleef jij gebeurtenissen anders en intensiever.

Hoe dat werkt in de hersenen wordt hieronder schematisch weer gegeven.



Bron: Bergsma (2018): <https://hoogsensitief.nl/hoogsensitieve-brein-in-beeld/>

Hersenen

1. Gebeurtenis
2. Grote geheel: waar hangt de gebeurtenis mee samen? Je gaat de informatie koppelen aan bestaande kennis en ervaring. (Veel hersengebieden zijn tegelijk bezig.)
3. Sensorische integratie: de informatie van buiten afstemmen op je interne signalen (insula en hypothalamus spelen hierbij een rol)
4. Betekenis geven: hoe kan ik de gebeurtenis duiden?
5. Risico- analyse: wat zijn mogelijkheden, kansen, bedreigingen en risico's?
6. Sociale context: wat zijn de wensen en belangen van anderen?
7. Bepalen mogelijke acties: optimale optie kiezen.
8. Actie



De Eigenschappen

Door wat er gebeurt in de hersenen wordt jouw temperament vertaald naar de volgende eigenschappen:

Als talent

Subtiel waarnemen

Weloverwogen beslissingen nemen

Creatief denken

Inlevingsvermogen

Zelfreflectie

Zo goed mogelijk willen doen

Als probleem

Overweldigd raken, storen aan kleine dingen, moeite met veranderingen

Niet snel kunnen beslissen, blokkeren bij te veel keus

Andere begrijpen je niet, te moeilijk denken

Eigen belang uit het oog verliezen, over aanpassen, ongrijpbaar worden

Zelfkritiek, piekeren

Te lang door gaan, energie lekt weg, faalangst, onzekerheid.

Introvert of extravert

Dit zijn de basis kwaliteiten van een hoogsensitief persoon. Hoe deze tot uiting komen bij jou ligt natuurlijk ook aan je aanleg, je opvoeding, je omgeving en in hoeverre jij deze eigenschappen hebt kunnen ontwikkelen of onderdrukken. Het hangt ook samen of jij introvert of extrovert bent: 70% van de hoogsensitieve mens is introvert. Dat betekent dat je gericht bent op je innerlijke belevingswereld, je krijgt nieuwe energie door je af te zonderen. Als je een extravert hsp bent krijg je energie door interactie met anderen. 30% van de hsp is extravert.



Verschillende types hs

Uit onderzoek naar de verschillende persoonlijkheid types is gebleken dat je naast bovenstaande kwaliteiten, introvert of extravert ook de volgende eigenschappen kan hebben:

De hoogsensitieve sensatie zoeker

Hierbij moet je niet meteen denken aan hele uitdagende zaken zoals bungie jumpen of parachute springen (maar dat kan wel). Het gaat er meer om dat je op zoek bent naar nieuwe uitdagingen. Je wilt jezelf blijven ontwikkelen.

- Je wilt graag nieuwe ervaringen opdoen
- Je realiseert graag vernieuwing
- Je kunt je snel vervelen als er geen uitdaging is

- Je zoekt naar de kick en avontuur
- Je bent op zoek naar ontremming

De hoogsensitieve strong willed, wilskrachtige hsp

- Je hebt een sterk innerlijk kompas
- Je wilt alleen iets doen als je er achter staat
- Je geeft niet snel op, doorzettingsvermogen
- Je bent vastberaden

Het kan zijn dat je jezelf niet meteen herkent in de eigenschappen van een hss of sw. Dat kan komen door dat jij (een deel) deze eigenschappen niet hebt of dat jij die hebt weggestopt door aanpassing.



Voor- en nadelen hoogsensitiviteit

Je hebt zowel voordelen als nadelen van dit temperament. En door vooral van de voordelen van de eigenschap gebruik te maken en die te ontwikkelen kun je tot bloei komen. Het herkennen en daarna erkennen is de eerste stap.

Het vervelende is dat de wereld om je heen niet perfect is afgestemd op de hoogsensitieve mens. Door jouw temperament en met bijvoorbeeld het inzetten van de eigenschap inlevingsvermogen, (als probleem: eigen belang uit het oog verliezen, over aanpassen) ga je je automatisch aanpassen aan je omgeving, dat kun je goed, maar dat is *niet goed voor jou*. Dat maakt het soms zo ingewikkeld. Het is nodig dat je voortdurend nagaat bij jezelf hoe het met je is en wat je nodig hebt. Terwijl het in je aard ligt om zoveel mogelijk met die ander rekening te houden.

Pffftttt. Vermoeiend! Inderdaad: je hebt dan ook meer herstel tijd nodig van alle gebeurtenissen op een dag dan een niet hoogsensitieve mens. Een uitdaging om jezelf daar niet om te veroordelen. (Iets wat je als hoogsensitief mens vaak doet met de eigenschap: zelfreflectie). Het accepteren, je leven leiden en het werk doen dat écht bij jou past is de oplossing. Dan kan deze eigenschap je veel vreugde en plezier opleveren!

Gemakkelijk? Ja, gemakkelijker gezegd dan gedaan, is de uitdrukking. Hoe je dat kunt doen in je leven en op je werk is een weg van persoonlijke ontwikkeling.

Je kunt starten met het begin: Wat betekent het voor jou? Hoe zet jij je temperament op een positieve manier in? Dat kun je o.a. doen door naar de basis eigenschappen te kijken en onderzoeken hoe jij gebruik maakt van deze eigenschap. Wat doe je in je dagelijks leven en in je werk? Maak jij gebruik van je eigenschap? Of onderdruk jij hem?

Inzicht oefening

Hieronder volgt een oefening die je inzicht kan geven hoe jij je kwaliteiten inzet op je werk of hoe jij er last van kan hebben.

Onderzoek bijvoorbeeld elke werkdag een eigenschap en kijk hoe je die inzet: als talent én/of als probleem. Hieronder de eigenschap zelfreflectie als voorbeeld:

Zelfreflectie: Toen ik de training had gegeven gingen mijn gedachte terug naar hoe de ochtend is gegaan, hoe had ik het gedaan? Wat heb ik gezegd? Hoe reageerde de deelnemers.

Als **kwaliteit**: “Het ging heel goed, misschien volgende keer beter de tijd bewaken zodat we wat minder rommelig afsluiten”.

Als **probleem**: “Wat heb ik weer slecht de tijd bewaakt. Dat moet ik echt beter doen de volgende keer”.



Als je zelfreflectie op een positieve manier inzet kun je er van leren en jezelf op een positieve manier blijven ontwikkelen. Op een negatieve manier haal je jezelf naar beneden en schaadt het je zelfbeeld en zelfvertrouwen.

De Eigenschappen

Neem elke werkdag een of twee eigenschappen onder de loep en kijk hoe jij hem inzet, bij elke eigenschap staat een voorbeeld:

Als talent

Subtiel waarnemen

*Ik zag datdaardoor
kon ...voorkomen worden*

Dag: gebeurtenis

Als probleem

Overweldigd raken, storen aan kleine dingen,
moeite met veranderingen

Ik ergerde me mateloos aan het lawaai

Weloverwogen beslissingen nemen

*Door na te denken kon ik
een goed besluit nemen over.....
Dag: gebeurtenis*

Niet snel kunnen beslissen, blokkeren bij te veel
keus

*In de vergadering blokkeerde ik toen ik
snel een besluit moest nemen over een
datum*

Creatief denken

*Mijn idee was anders dan mijn van mijn
collega's maar wel een mooie unieke oplossing.
Dag: gebeurtenis*

Andere begrijpen je niet, te moeilijk denken

*In eerste instantie begrepen mijn
collega's niet wat ik bedoelde. Toen ik
het rustig uitlegde zagen zij het ook.*



Inlevingsvermogen

Door mijn inlevingsvermogen kon ik mijn klant goed helpen.

Dag: gebeurtenis

Eigen belang uit het oog verliezen, over aanpassen, ongrijpbaar worden

Ik heb ja gezegd terwijl ik dat helemaal niet wil doen!

Zelfreflectie

Door na te gaan wat er bij mij gebeurde in de vergadering ga ik de volgende keer anders reageren
Dag: gebeurtenis

Zelfkritiek, piekeren

Wat ben ik toch stom om zo te reageren! Hoe moet dat nu verder?

Zo goed mogelijk willen doen

Deze oefening heb ik niet al te serieus genomen omdat ik weet dat ik het zo goed mogelijk wil doen
Dag: gebeurtenis

Te lang door gaan, energie lekt weg, faalangst, onzekerheid

Straks nog even kijken of ik de goede antwoorden heb opgeschreven. Is het goed gespeld? Is de grammatica goed? Is het zo wel echt goed?

Kijk eens terug. Herken jij hoe je je eigenschappen inzet?

Hoe zet jij je eigenschappen in? Als talent of als probleem?

Zie je nog meer kwaliteiten per talent? Schrijf deze op.

Welke problemen ervaar jij? Vanuit welk talent komt het probleem? Wat zou je kunnen doen om het meer als talent te ervaren dan als probleem?

Bijvoorbeeld: pas je werkzaamheden aan, pas je werkplek aan (lees het artikel: de hoogsensitieve werkplek).



Wellicht roept deze oefening meer vragen dan antwoorden bij je op. Leren omgaan met jouw hoogsensitieve temperament doe je ook niet door één oefening te doen. Het is wel een start naar meer inzicht.

Wees vooral aardiger voor jezelf. Dit laatste kun je o.a. leren door cognitieve gedragstherapie en/of compassie training.

Duik in de zelfhulpboeken voor hoogsensitieve. Er zijn er velen. En aarzel niet om een coach in te schakelen. Vaak zijn een 3 tot 4 gesprekken al genoeg om je weer op weg te helpen. Let er wel op dat de coach een (ervarings) deskundige is op het gebied van hoogsensitiviteit.

Maria Schreuders (1958) is zelfstandig Loopbaan adviseur bij Fenikscoaching en adviseur werk bij het UWVWerkbedrijf. Zij schrijft graag over hoogsensitiviteit en werk omdat zij ziet dat de hs werknemer vaak het eigen potentieel nog niet goed benut. Haar missie is de hoogsensitieve werknemer bewuster te maken van de eigen rol en regie daarin en hen daarin te ondersteunen zodat zij hun hoogsensitieve eigenschap als kracht in kunnen zetten zonder de kwetsbare kant uit het oog te verliezen. Lees verder over Maria www.fenikscoaching.nl

