



Hooggevoeligheid

Hooggevoelige mensen koppelen een sterke emotionele beleving aan de dingen die ze meemaken, door het ervaren van deze innerlijke reacties krijgt wat ze meemaken betekenis.

Kenmerken van HSP-ers (High Sensitive Persons):

- Nemen veel waar, hebben een grotere gevoeligheid voor prikkels dan anderen
- Nemen sfeer/energie 'invoelend' waar, zuigen het op en verbinden zich hiermee
- Er is een 'alles-hangt-samen-met-alles-denken', associëren gemakkelijk
- Prikkel komen bij hen dieper binnen, meer verwerkingstijd nodig

Gebieden die gevoeliger (kunnen) zijn:

- *lichamelijk* (zintuigen, horen, zien, ruiken, voelen, proeven)
- *emotioneel* (sfeer, omgang anderen)
- *mentaal* (infoverwerking anders, associërend, geen tijdsbesef)
- *spiritueel* (besef grotere eenheid, wat tegenover elkaar staat tot harmonie willen brengen, paranormaal)

Energiestijlen:

- onderreageren (terugtrekken, prinses op de erwt),
- overreageren (woede-uitbarsting, zich vastbijten, weinig relativiseringsvermogen)
- bevroren (verlamd, niets kunnen doen)
- kameleon (geen eigen mening, beïnvloedbaar, vervloeien met omgeving)

Beroepsrichtingen die vaak gekozen worden: kunst, zorg & welzijn en onderwijs

Omgaan met hooggevoeligheid vanuit de **basisbehoeften** van **Pesso**:

Eigen plek: in jezelf, in de familie, in de groep, in de wereld, 'geaard' zijn. Eigenwaarde terugvinden, via bewustwording, acceptatie, waardering en inzetten kwaliteiten.

Bescherming: niet alle prikkels binnen laten komen, zachte binnenwereld beschermen tegen harde buitenwereld. Zenden en ontvangen. Nee zeggen, grenzen aangeven.

Begrenzing: kanaliseren en hanteren eigen energie, leren omgaan met de realiteit van de mogelijkheden. Met aandacht bij de eigen reacties en gevoelens blijven.

Voeding: letterlijke betekenis van gezond voedsel, ook andere manieren om te voeden: warmte, aandacht, ontspanning. Let op cirkel van overprikkeling.

Steun: geven van steun kunnen HSP-ers meestal goed, het gaat vooral om het ontvangen van steun: 'steun is pas steun als de ander het als steun ervaart'.

4 R's: reinheid, regelmaat, relatie en respect, écht luisteren, 'je weet niets'.
