

# HOOGGEVOELIG GESCHAPEN

OM ARM JOUW  
HOOGGEVOELIGHEID



voor christelijke HSPérs

Coachpraktijk Doelgericht Leven



# INHOUD



HOOGSENSITIVITEIT  
IN HET KORT



HOOGSENSITIEF ZIJN



NAAR GODS BEELD  
GESCHAPEN



ZELFZORGTIPS VOOR  
HSP'S

# HOOGSENSITIVITEIT IN HET KORT

Hoogsensitiviteit (HSP, Highly Sensitive Person) is een persoonlijkheidskenmerk. Ongeveer 15 tot 20 procent van de mensen zou hoogsensitief zijn. Voor zover bekend zijn er net zo veel hooggevoelige mannen als vrouwen.

Psycholoog Elke van Hoof stelt dat hoogsensitiviteit gaat over diepgaande informatieverwerking in de hersenen.

Dit zou als volgt werken: je hersenen krijgen heel veel informatie uit de omgeving te verwerken. Deze informatie wordt door je hersenen gefilterd, de informatie die na het filteren overblijft wordt vervolgens verder verwerkt in je hersenen.

Onderzoek laat zien dat de hersenen van hoogsensitieve mensen onder de MRI-scanner bij bepaalde opdrachten in meer gebieden oplichten dan die van mensen die niet hoogsensitief zijn.

Dat wordt diepgaande verwerking genoemd. De hersenen functioneren op een andere manier.

Jouw hersenen functioneren dus op een andere manier dan bij ongeveer 80% van de rest van de mensheid.

70% van de HSP'ers is rustzoeker, waarvan 90% introvert en 10% extravert.

30% van de HSP'ers zijn prikkelzoekers, waarvan 60% introvert en 40% extravert.

### *Kenmerken van rustzoekers*

- Je houdt van een regelmatig en overzichtelijk leven
- Je bent nadenkend en observerend van aard
- Je zult niet zo snel naar sociale gebeurtenissen gaan met massa's mensen
- Je hebt de voorkeur voor één op één gesprekken
- Je houdt van rust
- Bij overprikkeling trek je je het liefst alleen terug
- Je vindt het fijn als het contact met anderen enige diepgang heeft
- Je zult niet zo snel risico's nemen





## *Kenmerken van prikkelzoekers*

- Je verveelt je snel
- Je bent op zoek naar activiteiten, nieuwe ervaringen en spanning
- Je kunt er moeite mee hebben om jouw gevoelige kant te erkennen
- Je zoekt grenzen op
- Je weet wat je wel en niet wilt
- Je vindt het niet erg om in het middelpunt van belangstelling te staan, maar je kunt het ook opeens zat zijn en behoefte hebben aan rust.
- Je bent ongeduldig
- Je bent ondernemend en nieuwsgierig
- Als je je goed voelt ben je graag met anderen
- Het ene moment kun je actief en enthousiast zijn en op een ander moment ben je liever alleen en heb je behoefte aan stilte

In welke kenmerken herken jij jezelf?

---

---

---

---

---

Hoe ervaar jij het om hoogsensitief te zijn?

---

---

---

---

---

Wat vind jij positief?

---

---

---

---

---

Wat ervaar jij als negatief?

---

---

---

---

---

Waar worstel jij mee?

---

---

---

---

---



Naar Gods beeld geschapen

Op de dag dat God de mens  
schiep, maakte Hij hem zo,  
dat de mens op Hem leek.

Genesis 5 vers 1





Als wij geschapen  
zijn naar Gods  
Beeld.

En Hij heeft 20% van ons  
hoogsensitief  
gemaakt.

dan betekend dat, dat God  
ook  
hoogsensitieve  
eigenschappen heeft.

## Empathie

En toen Jezus uit het schip ging, zag Hij een grote menigte. Hij was innerlijk met ontferming bewogen over hen en genas hun zieken.

Matteüs 14:14

## Behoeftte aan rust en tijd alleen.

En toen Jezus dit hoorde, vertrok Hij vandaar met een schip naar een eenzame plek, alleen.  
Matteüs 14:13a

## Goed details kunnen waarnemen.

Wat kosten twee mussen, vrijwel niets. Maar er valt er niet één dood neer, als jullie Vader het niet wil. Hij heeft zelfs al jullie haren op je hoofd geteld. Wees dus niet bang, jullie zijn meer waard dan een hele zwerm mussen.  
Matteüs 10:29 t/m 31

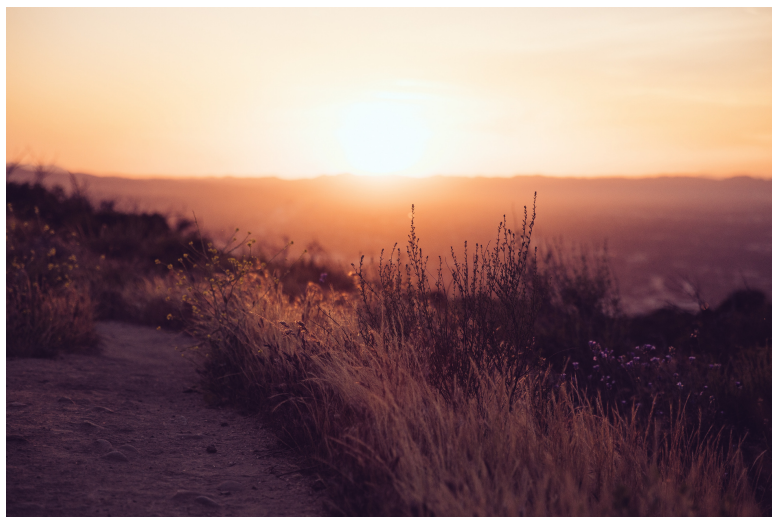
## Sterk rechtvaardigheidsgevoel.

De Heer heeft liever dat je rechtvaardig handelt,  
dan dat je een offer brengt.  
Spreuken 21:3



Helpt dit jou om jouw hoogsensitieve eigenschappen op  
waarde te schatten en  
ook jezelf op waarde te schatten?

---



Kennis en inzicht over hoog gevoeligheid,  
maakt het makkelijker om het te  
accepteren en ermee om te gaan!

---

# ZELFZORGTIPS VOOR HSP

Een hooggevoelig persoon heeft meer tijd nodig voor verwerking en herstel.

Als je merkt dat je overprikkeld bent, is het van belang om gas terug te nemen. Trek jezelf even terug van nieuwe prikkels door alleen te zijn. Bijv. in een aparte ruimte in huis of door even naar buiten te gaan en te wandelen in de natuur.

Laat je gedachten gaan, neem tijd om alles te verwerken. Het kan ook helpen om ze op te schrijven of uit te spreken naar God.

Hoe laad jij jezelf weer op, als je moe bent of overprikkeld?

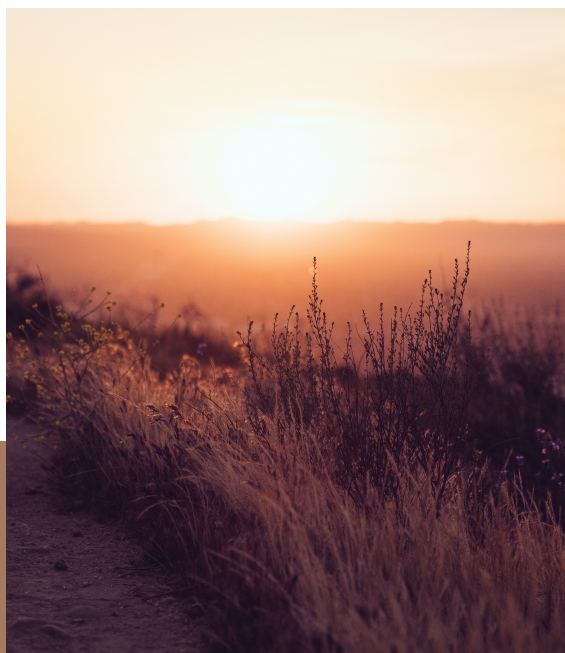
Dat kan bijv. door te slapen of iets te doen wat je leuk vind.

Onderzoek waar jij energie van krijgt. Om niet te snel overprikkeld te raken is het van balans dat jij je bezigheden en momenten van rust in balans hebt.

Schrijf op wat jouw energie kost:

Schrijf op waar jij energie van krijgt:

De balans houden tussen rust nemen,  
activiteiten die jouw energie kosten  
en activiteiten die jouw energie geven,  
is van groot belang



Dit was enkele  
informatie over  
hooggevoeligheid

Ik hoop dat  
jij geholpen bent  
door de informatie  
en tips!



Heb jij behoefte aan verdere begeleiding?

Meer kennis over jouw hooggevoelige  
kenmerken helpen om jezelf beter te begrijpen  
en te accepteren.

Ontvang handvatten om om te gaan met de  
lastigere kanten, en ervaar meer  
vreugde en vrijheid in  
jouw leven!

Meld je aan voor het online groepsprogramma  
"Waardevol hooggevoelig "

Meer informatie lees je hier:

<https://www.doelgerichtleven.nl/groepsprogramma>



Coachpraktijk Doelgericht Leven

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

[info@doelgerichtleven.nl](mailto:info@doelgerichtleven.nl)

06 83 78 30 31