

Ontdekkingsreis hoogsensitiviteit

*Informatie en uitleg over & praktische handvatten
voor een fascinerend fenomeen*

Colofon

ISBN: 978 90 8954 994 5

1e druk 2017

© 2017 dr. Anke Weber Smit

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

www.elikser.nl

CoCreate Coaching en ontwikkeling

www.ankewebersmit.com

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Ontdekkingsreis hoogsensitiviteit

*Informatie en uitleg over & praktische
handvatten voor een fascinerend fenomeen*

Inclusief oefeningen en opdrachten
Quiz om te downloaden van de website

Dr. Anke Weber Smit



Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Leeswijzer	13
1. Hoogsensitiviteit: Feit of fictie?	19
1. Inleiding	19
2. Korte geschiedenis	24
3. Kenmerken	28
4. Voordelen als je (hoog)sensitief bent	38
Algemene misvattingen over (hoog)sensatieve mensen	43
HSP-sensatiezoeker - een apart geval	47
5. De voorwaarde voor een gelukkig en vervuld leven	52
6. Hoogsensitiviteit erkend door de wetenschap?	57
Uitdaging van wetenschappelijk bewijs	58
Kritiek	60
Quiz!	61
Meer lezen	63
2. Welzijn en gezondheid	65
1. Inleiding	65
2. Waarom?	67
3. Balans en rust vinden	69
Wat karakteristieke gedragspatronen zeggen over je balans	70
4. Tips voor meer evenwichtigheid	73
Balans in je hoofd-hart-buik-verbinding	76
5. Even pauze nemen: twee geheime wapens	84
Geheim wapen één: bloesemremedies	84
Geheim wapen twee: ontspanningstechniek acupressuur	90
6. Meditatie voor iedereen	94
Technieken voor beginners	96
De "Do's" en "Dont's" van meditatie	99
7. Het belang van voeding	101
Voedingstips voor meer positieve energie	103
8. De natuur als bondgenoot	112

9. Huisdieren als therapie	115
Huisdieren voor HS-kinderen	118
Oefeningen	120
<i>Oefening 1: Vier gedragspatronen</i>	120
<i>Oefening 2: Hoofd-hart-buik-verbinding in balans</i>	120
<i>Oefening 3: Eenvoudige ontspanningstechniek</i>	121
<i>Oefening 4: Welk inzicht heb ik nodig?</i>	122
<i>Oefening 5: Sluit vrede met jezelf (Keltisch ritueel)</i>	122
<i>Oefening 6: Beschermssymbool als krachtbron</i>	124
<i>Oefening 7: Energieën scheiden</i>	124
<i>Oefening 8: Nieuwe energie</i>	125
Meer lezen	125
3. Biologische verklaringen voor lichaam-geest-reacties	128
1. Inleiding	128
2. Het controlecentrum van het lichaam: het zenuwstelsel	129
3. Leren en geheugen	139
Leren en hoogsensitieve personen	142
4. Effect van meditatie	142
Voordelen van meditatie voor hoogsensitieve personen	144
5. <i>Wat is stress?</i>	145
Effecten op het lichaam	147
Emotionele en mentale consequenties	151
Stress bewust inzetten	153
Stress en hoogsensitieve personen	155
6. <i>Kracht van de gedachte</i>	156
Gedachtekracht en (hoog)sensitieve personen	160
7. <i>Nieuwe genetica</i>	161
Darwins evolutietheorie	165
Epigenetica	168
De keerzijde	174
8. <i>Kortom: spannende tijden</i>	177
Oefeningen	179
<i>Oefening 1: Gedachtekracht</i>	179
<i>Oefening 2: Hart-focussende ademhaling</i>	179
<i>Oefening 3: Dankbaarheidsjournaal</i>	180
<i>Oefening 4: Time-out tegen stress</i>	180
Meer lezen	181

4. Maatschappij en relaties	186
1. Inleiding	186
2. Drie groepen HSP	188
3. Je relatie met je omgeving: uitdagingen	191
De valkuil van over-aanpassing	191
Empathie - wat houdt dit in en hoe ga je ermee om?	196
Planning maken kun je leren	202
Het effect van technologiegebruik op de hersenen	203
Gedragsafwijkingen	212
4. Je relatie met je omgeving: kansen	227
Hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid	227
Hoogsensitieven zijn met gemak pioniers	236
De kracht van de verbeelding: wetenschappelijk bewijs goed nieuws voor HSP	244
HSP als kanarie van de maatschappij	251
Trends op televisie	254
Bekende hoogsensitieve personen	256
Oefeningen	257
<i>Oefening 1: Je steviger voelen</i>	257
<i>Oefening 2: Terugkaatsen (spiegelen)</i>	257
<i>Oefening 3: Energie-uitputters vermijden</i>	258
<i>Oefening 4: Assertief zijn en beter omgaan met moeilijke mensen/situaties</i>	259
<i>Oefening 5: Routekaart doelen bereiken</i>	259
Meer lezen	262
5. Kind en onderwijs	265
1. Inleiding	265
2. Het (hoog)sensitieve kind	266
Waarom (hoog)sensitiviteit ondersteunen?	267
Situatieschets	268
Leven met (hoog)sensitieve kinderen	270
(Hoog)sensitieve kinderen in de maatschappij	278
Hulp bij sociale en intellectuele uitdagingen	279
Hoe leert een (hoog)sensitief kind?	285
Wat jij kunt doen	293
Tips voor thuis	294
3. Het (hoog)sensitieve kind in het onderwijs	296
De leerkracht	296

Tips voor leerkrachten	299
Tips voor op school	303
Pleidooi voor een update van het schoolsysteem	306
Oefeningen	309
<i>Oefening 1: "Het onzichtbare ruimteschip"</i>	309
<i>Oefening 2: Mijn lievelingsdieren</i>	310
<i>Oefening 3. Twee magische kogels</i>	310
<i>Oefening 4: Overprikkeling manueel afvoeren</i>	312
Meer lezen	312
6. Zelfmanagement en werk	314
1. Inleiding	314
2. Geschikt werk vinden	315
Roeping	315
De zoektocht	315
De baan	316
Spel	319
3. HSP in elk beroep	321
4. Zelfmanagement	323
Word je eigen (top)manager	324
Oefeningen	331
<i>Oefening 1: Centreren op het werk</i>	331
<i>Oefening 2: Energie tanken</i>	332
Meer lezen	333
7. Reiservaringen en toekomstige bestemmingen	334
1. Introductie	334
2. Reiservaringen	334
3. Persoonlijke expeditie: Intuïtie - kracht van de gedachten - paranormale waarneming	339
Intuïtie	340
Kracht van de gedachten	344
(Para)normale waarnemingen	345
Parapsychologie	350
4. De (hoog)sensitieve persoon in de toekomst	352
Oefeningen	353
<i>Oefening 1. Jezelf neerzetten zoals je wilt zijn</i>	353
<i>Oefening 2. Training voor je intuïtie: de rotonde als dojo (oefenzaal)</i>	354
Meer lezen	355

Dankwoord	357
Bijlage 1. De uitgebreide HSP-3-in-1-test	359
Bijlage 2. Meer over het zenuwstelsel, het controlecentrum van het lichaam	381
1. Het zenuwstelsel	381
Het centrale zenuwstelsel	384
Perifere zenuwstelsel	385
Somatische zenuwstelsel	385
Autonome zenuwstelsel	385
2. Hoe worden autonome processen geregeld?	386
3. Impulsoverdracht en gedrag	386
Over de auteur	389

Voorwoord

Anke is één van mijn beste vriendinnen en in de periode dat ze in Noorwegen woonde begonnen we elkaar voorzichtig artikelen over nieuwtijdskinderen en titels van bepaalde boeken te sturen. Toen ze mij een kort mailtje stuurde om een seminar te volgen in Amsterdam, zei ik meteen ja zonder ook maar iets gezien te hebben van waar het allemaal over ging. Vanaf dat moment hebben we veel gedeeld over hoogsensitiviteit en aanverwante onderwerpen. We kwamen erachter dat we niet alleen elkaar heel goed aanvoelen, maar ook op een zelfde manier in het leven staan.

Ongeveer twaalf jaar geleden hoorde ik een paar keer dat ik waarschijnlijk hoogsensitief ben en dat het mij zou helpen als ik daarover ging lezen. Op dat moment kwam ik één boek tegen, dat mij toen zeker op weg heeft geholpen, maar echt veel was er nog niet over te vinden. Dat is de afgelopen jaren heel snel veranderd, er zijn steeds meer artikelen, websites en boeken over dit onderwerp en veel daarvan is interessant, maar het blijft ook ongrijpbaar en soms moeilijk uit te leggen. Mensen willen weten of het wetenschappelijk aantoonbaar is of erfelijk, is het een aan-doening, of is het verzonnen en stel je je een beetje aan dat je zo overgevoelig reageert.

Toen Anke mij vertelde dat ze dit boek ging schrijven en wat haar insteek zou worden, werd ik heel enthousiast! Dit is precies waar mensen vaak naar vragen, hoe zit dat dan, is er echt een verschil met andere personen? Vaak worden bepaalde gedragsstoornissen, hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit met elkaar verward. Hoe kun je dat uitleggen, zo dat het grijpbaar wordt?

Als je je zelf bewust bent van je hoogsensitiviteit en je erkent dat het een gave is, dan weet je dat het niet iets bedachts is of overdreven. Dit boek "Ontdekkingsreis hoogsensitiviteit" helpt bij het begrijpen, het vertelde mij zelfs nog meer dan ik verwachtte. Er is wereldwijd veel onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit en er zijn aanwijzingen dat het in ieder geval voor een deel iets biologisch is, dat het onder andere met ons zenuwstelsel te maken heeft. Er zijn ook aanwijzingen, dat hoogsensitiviteit een gene-

tische basis heeft. Heeft iedereen dan die genen en kun je die dan als een 'schakelaar' aanzetten? En wat maakt dat die knop omgezet wordt?

Ik denk dat het met bewustwording te maken heeft, of in ieder geval met de groei van de persoon waardoor die zichzelf beter leert kennen. Bewustwording wordt onder andere bevorderd door zelfonderzoek naar wie je bent in je hart, wie je werkelijk bent, de liefde voor jezelf en je omgeving, en compassie die in jezelf groeit. Misschien gaat daardoor op een gegeven moment de knop van die genen om en word je sensitiever.

Ik vind dit boek een zeer goede aanvulling op alle artikelen en boeken die er al zijn. Het voegt iets nieuws toe doordat Anke met haar achtergrond als ecooloog en ervaring met genetica het verband legt tussen lichaam en geest. Het is makkelijk leesbaar en toegankelijk voor iedereen. Ik denk dat dit boek veel mensen verder kan helpen.

Milou Toonder
Gezagvoerder KLM
Stichting het Toonder Auteursrecht
Kleindochter van Marten Toonder

Leeswijzer

Met dit boek wil ik op een toegankelijke en praktische manier informatie geven over wat (hoog)sensitiviteit (HS) is en wat het niet is. In plaats van een uitgebreid expertboek heb je een praktische gids voor (hoog)sensitieve personen (HSPs) in handen. Het gaat mij niet om de allernieuwste theorieën en wetenschappelijke onderzoeken van dit moment. Liever inspireer ik jou om te starten met je eigen zelfonderzoek en verdieping.

Om aan de algemene voorkeur van (hoog)sensitieve lezers tegemoet te komen heb ik aldoor getracht om dit boek een beetje gevarieerd vorm te geven in plaats van vooral met eentonige tekst te werken. Hierdoor hoop ik dat je de informatie gemakkelijker kunt opnemen en onthouden. Voor het leesgemak is er ook voor gekozen om de HSP altijd als "hij" te benoemen maar bedoeld zijn uiteraard zowel mannelijke als vrouwelijke personen.

Hoofdstuk 1 is de inleiding in het thema hoogsensitiviteit. Beschouw het als de kaart van het land dat je wilt gaan bereizen tijdens je ontdekkingsreis. Je ontdekt een beetje geschiedenis en de kenmerken van hoogsensitiviteit, leert wat de voordelen van deze kenmerken kunnen zijn en ook hoe bepaalde eigenschappen verkeerd geïnterpreteerd kunnen worden door je omgeving. Verder leer je dat er twee types hoogsensitieve personen zijn die behoorlijk van elkaar verschillen en onthul ik de belangrijkste voorwaarde voor een gelukkig leven als (hoog)sensitief persoon. Afsluitend lees je hier een stukje over wat de wetenschap tot nu toe denkt over HSP en wat de algemene kritiek op dit fenomeen is.

Hoofdstuk 2 gaat over gezondheid en welzijn. Dit hoofdstuk is bedoeld om je welzijn en gezondheid in brede zin onder de loep te nemen. Je leert om anders met je eigen gedachten en gevoelens om te gaan. Denk hierbij aan gevoelens en gedachten loskoppelen, emotionele pijn transformeren, omgaan met conflicten, je reactie veranderen. Ook zoom ik in op het belang van voeding op je welzijn en geef aan waarom ik het hebben van een huisdier van harte kan aanbevelen, en je krijgt suggesties voor ontspannings-

hulp in acute stresssituaties. Afsluitend belicht ik kort de verschillen en overeenkomsten tussen hoogsensitiviteit en gedragsafwijkingen.

Hoofdstuk 3 gaat over de interacties tussen lichaam en geest. Als ecologe heb ik enige basiskennis over biologische functies in het menselijk lichaam. Deze kennis heeft mij altijd al geholpen om beter te begrijpen en te accepteren hoe mijn lichaam op allerlei invloeden van binnen en buiten reageert. De kennis helpt ook bij het begrijpen van de processen achter overprikkeling en stress. Daarom heb ik dit hoofdstuk geschreven: voor meer begrip voor de reacties en behoeftes van je lichaam. Ik vind dit ook een fijne manier om hoogsensitiviteit uit het grijze gebied van "vaag" te halen en duidelijker te kunnen neerzetten wat er met je gebeurt als je bijvoorbeeld overprikkeld en gestrest raakt.

Hoofdstuk 4 gaat over relaties en gezelschap. Dit hoofdstuk is bedoeld om je bewuster te maken van hoe je in relaties staat. Dit omvat ook de relatie met jezelf. Denk aan thema's als energie-uitputters vermijden, goede contacten stimuleren, assertiever zijn, je innerlijke saboteur transformeren en kracht herwinnen. Ook bespreek ik kort hoe je de kracht van je verbeelding bewust kunt inzetten, waarom een HSP gemakkelijk trendy kan zijn, welk effect het gebruik van (veel) technologie op je hersenen kan hebben en geef ik mijn persoonlijke standpunt over wat de rol van HSPs in onze maatschappij is.

Hoofdstuk 5 gaat over het (hoog)sensitieve kind. Aangezien een kind natuurlijk ook een mens is, zijn alle kenmerken die al in hoofdstuk 1 werden besproken van toepassing. Waar ik in dit hoofdstuk echter dieper op inga, is de ietsjes andere manier waarop (hoog)sensitieve mensen leren. Dit heeft namelijk als gevolg dat veel van de stof zoals die tegenwoordig wordt aangeboden, voor (hoog)sensitieve kinderen (en volwassenen) lastiger te verinnerlijken is. Verder belicht ik hoe een (hoog)sensitief kind de dagelijkse drukte van school en vrije tijd kan ervaren en hoe jij het kunt helpen om er gemakkelijker mee om te gaan. Afsluitend vind je tips voor hoe ouders samen met hun kind zijn veerkracht kunnen versterken en enkele tips voor leerkrachten om de lessen wat "HSP-vriendelijker" op te zetten.

Hoofdstuk 6 gaat over werk. Dit is het kortste hoofdstuk omdat ik

ervan overtuigd ben dat als je op dit punt in het boek bent beland, je veel inzichten, kennis en zelfvertrouwen hebt ontwikkeld. Als je deze toepast, kom je er vanzelf al achter wat voor jou geschikt werk is, waarin je voldoening en bezieling vindt. Je vindt hier wel een aantal op zelfmanagement gerichte tips en wat voorbeelden van beroepsgroepen die over het algemeen relatief veel HSPs aantrekken.

Hoofdstuk 7 is het afsluitende hoofdstuk waar je een samenvattend overzicht aantreft en tevens meer kunt lezen over mijn persoonlijke expeditie voor de toekomst. Verder vind je hier nog paar ervaringen van mensen zoals jij en ik.

Na het lezen van dit boek heb je een dieper begrip ontwikkeld van wat (hoog)gevoeligheid is en wat de voordelen kunnen zijn. Tevens heb je veel inzicht in jezelf gekregen. Je hebt de beschikking over handvatten en oefeningen om zelfstandig verder te gaan met je ontwikkeling tot een evenwichtig en gelukkig leven onder je eigen regie.

Ontdek het positieve potentieel van je (hoog)gevoeligheid!

Anke Weber Smit

*Toen Winston Churchill werd gevraagd
om de begroting voor kunst te verminderen
in het voordeel van de oorlogsinspanningen, antwoordde hij eenvoudig:
"Waarvoor vechten we dan?"*

1. Hoogsensitiviteit: Feit of fictie?

"Je kunt de golven niet stoppen, maar je kunt leren om te surfen."

(Joseph Goldstein)

1. Inleiding

In het tijdperk vóór internet ging je, als je een verre reis wilde ondernemen, naar een boekwinkel. Daar kocht je een reisgids van het land dat je verbeeldingskracht had verleid. Sommige reisgidsen waren beknopt en gaven alleen de hoofdattracties weer. Andere hadden echter de reputatie van "alternatieve reisgids"; ze leidden je ook naar plekken buiten de gebaande paden. Ik was dol op die reisgidsen: Nieuw Mexico, Florida, Namibië ... wat heb ik deze boeken gekoesterd. Enkele jaren later, toen ik ontdekte dat ik hoogsensitief ben, dacht ik met een zucht aan al mijn geliefde reisgidsen terug. Ze geven je niet alleen interessante informatie maar ook praktische.

Waarom bestaat er niet een soort "alternatieve reisgids" voor hoogsensitiviteit?, vroeg ik me af.

Ik heb zo'n gids nergens kunnen vinden en toen maar besloten hem zelf te schrijven. Het boek is bedoeld als een soort "leidende ster" in een oceaan van onbegrip.

Jaren later is hij eindelijk klaar: mijn ontdekkingsreis naar het fenomeen "hoogsensitiviteit". Hij omvat belangrijke informatie die mij heeft geholpen bij het begrijpen, integreren en niet in de laatste plaats, bij het kunnen genieten van wat ik ben. Hoe ik voel. En wat ik kan. Alle facetten.

Bij het vertalen van het Engelse woord "sensitive" in *Google translate* kreeg ik als een van de opties de vertaling "kwetsbaar". Dat maakt me een beetje verdrietig, en soms boos. Voor mij heeft HS niet zo veel met kwetsbaarheid te maken. Ze voegt juist een extra dimensie aan mijn leven toe. Zo heb je als (hoog)gevoelige gemak-

kelijk toegang tot je intuïtie. Je intuïtie kun je op veel verschillende manieren inzetten: om iemand anders snel en effectief te helpen, om jezelf tegen vervelende situaties te beschermen of zelfs als TomTom.

Dit boek gaat over de positieve kant van HS. Het wil jou helpen om je (hoog)gevoeligheid of de (hoog)gevoeligheid van een gezinslid of vriend beter te begrijpen en tot bloei te brengen. Hiervoor introduceer ik oefeningen waarmee je weerbaarheid wordt versterkt, je intuïtie wordt getraind of die je meer inzicht geven in wie jij bent en waar je voor staat. Met behulp van voorbeelden uit de praktijk leer je je potentieel meer en meer kennen. Je kunt de oefeningen gemakkelijk thuis doen, alleen of met vrienden of familie.

Dit boek biedt je een aantal gemakkelijk toepasbare oefeningen die je helpen meer over jezelf, je doelen, sterke punten en mogelijkheden te leren. De oefeningen helpen je om beter om te gaan met je eigen gevoeligheid of die van je kind, partner of vriend. Je leert om sterker in je schoenen te staan, je emoties positief te beïnvloeden en je bewust te zijn van het belang van menselijke verbindingen. Door beter in contact met jezelf te komen zal je zelfvertrouwen groeien. Dat helpt je om echte, voedende relaties aan te gaan en te onderhouden. Op deze manier word je tevens onafhankelijker van energieverblindende "vriendschappen" waarin jij je te veel schikt naar een ander.

In elk hoofdstuk krijg je meer inzicht in een thema. Je leert hoe je de kwaliteit van jouw leven kunt verbeteren door middel van nieuwsgierigheid, bewustzijn, plezier, en een beetje discipline en een beetje oefenen. Door de oefeningen te doen en de gewonnen inzichten toe te passen kun je ervoor zorgen dat je lichaam en je geest (nog) beter functioneren. Je wordt zelf de piloot van je eigen leven in plaats van voor altijd een passagier van het vliegtuig "(hoog)sensitief" te blijven. Ik zet trouwens bewust het "hoog" tussen haakjes, omdat de mate van sensitiviteit van persoon tot persoon en van moment tot moment sterk kan verschillen (zie "Uit het leven van Ine" hieronder, en hoofdstuk 4).