

Ik ben hoogsensitief, wat nu?

auteur: Luc de Boer

"Ik word er zo moe van, had ik het maar niet ontdekt!"

Voor mensen die zich voor het eerst herkennen in het beeld van hoogsensitiviteit (hsp = highly sensitive person), kan de ontdekking op zich overweldigend zijn.

Meestal lees je iets erover, in een boek of artikel, en dan denk je: dit gaat over mij! Dan ga je verder op zoek, je duikt het internet op, je zoekt naar meer informatie, je wilt meer weten over hoogsensitiviteit.

Dat kan een heerlijk gevoel geven. Je herkent de combinatie van kwaliteiten, gedragingen en ervaringen. Het stelt gerust: oké, ik sta hierin niet alleen. Ik ben geen raar of ziek persoon of zoiets.

Maar velen ervaren de kennismaking niet direct als positief. "Hoe meer ik er van weet, hoe meer ik er last van krijg." "In dat boek is de schrijfster zo positief; ik ervaar het helemaal niet als positief!" Één van je kenmerken is dat je als een spons dingen uit je omgeving opneemt. Dus ook de informatie die je zelf zoekt. En hoogsensitieven zoeken veel. Er ontstaat een spiraal: de neiging hebben te gaan zoeken naar kennis, gevoelig zijn voor die kennis, moe worden van het verwerken ervan, willen weten hoe je dat oplost, weer op zoek gaan naar informatie enzovoorts.

Je dompelt je helemaal onder in je hoogsensitiviteit: een nieuwe deur die zich opent. En juist de kwaliteit om dingen op te nemen, pas je toe op dit onderwerp. Dat kan voldoening geven, maar het kan ook leiden tot onvrede en onmacht.

"Er is heel veel te weten, maar wat moet ik ermee?" "Ik heb zoveel uit te zoeken: waar begin ik?"

"Alleen al van de allereerste oefening in het allereerste boek word ik moe." "Er zijn zoveel begeleidingsvormen en zaken waarmee ik mijn gevoelsleven kan laten bloeien: hoe kies ik de juiste?"

Ook die nieuwe wereld van hoogsensitieven overweldigt... en je wilt er zo graag wat mee. De valkuil die klaarligt, is dat je alle informatie gaat zien als jouw nieuwe waarheid. Je vervangt de ene overweldiging voor een andere.

Tip: lees minder, word meer bewust van wat je voelt.

Het gaat om het voelen. Voelen is niet zozeer iets *doen*, maar om iets *laten*, om ruimte geven. Eerst signaleren, dan bewust worden, dan handelen.

Ook in de begeleiding van *HSP coaching* gaat het daarover. Er wordt voldoende tijd ingebouwd om al het nieuw opgedane op verschillende niveaus in te laten dalen.

Om bewuster te voelen hoef je zelf niet veel kennis te hebben. Leg die boeken maar even weg. Bij hoofdstuk twee ben je al ver genoeg en heb je de kern te pakken. Pik er eens één oefeningetje uit. En dan: signaleer, wat voel je, wat denk je, word bewust, ervaar. Ont-dek!

Meer weten? Kijk op www.hspcoaching.nl

Disclaimer:

Dit artikel is onderdeel van *HSP coaching*, het begeleidingsprogramma voor mensen die beter met hun (hoog)sensitiviteit willen omgaan in de werksituatie. De inhoud is gebaseerd op overwegingen, inzichten en ervaringen, verzameld via begeleidingsgesprekken en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusies of rechten aan verbinden.

© 2006 Luc de Boer consulting & coaching, www.lucdeboer.nl