

Hooggevoeligheid



Hooggevoelige mensen (highly sensitive persons, **HSP-ers**) hebben een sensitief zenuwstelsel waardoor zij meer 'geprikkeld worden' door alle stimulansen om hen heen. Zij onderscheiden fijnere gradaties waardoor hun hersenen meer tijd nodig hebben om informatie te verwerken. Zij hebben meer hersteltijd nodig om bij te komen van de dagelijkse ervaringen.

Hooggevoeligen beschikken over een sterke intuïtie en hebben een rijk innerlijk leven.

Door alle stimulans in de maatschappij is het wel moeilijker voor hen om staande te blijven en in contact met zichzelf.

Elaine N Aron, onderzoekspsycholoog, heeft in de negenter jaren van de vorige eeuw onderzoek gedaan naar hooggevoeligheid. Zij heeft een test opgesteld aan de hand waarvan je kan bepalen of je tot die 15 à 20 % hooggevoeligen behoort (zie hieronder).

Zij, en na haar diverse therapeuten, coaches, etcetera hebben aanwijzingen gegeven hoe je met jouw hooggevoeligheid kunt omgaan en hoe je het ook in positieve zin voor jou en jouw omgeving kan laten werken.

Als HSP-er ben ik een goede gesprekspartner over hooggevoeligheid en de manier waarop je daarmee om kan gaan.

Literatuur:

- * Elaine N Aron – hoog sensitieve personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt. Uitg. Archipel, 2002
- * Susan Marletta-Hart – leven met hooggevoeligheid, van opgave naar gave. Uitg. Ten Have, 2003
- * Carolina Bont – hoogsensitiviteit als kracht. Kosmos uitgevers, 2005

Hooggevoeligheid – de test van Aron

Beantwoord alle vragen, bepaal of iets op jou van toepassing is of niet.

		Ja	Nee
1	Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.		
2	Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.		
3	Ik ben nogal gevoelig voor pijn.		
4	Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of op een donkere kamer.		
5	Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.		
6	Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.		
7	Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.		
8	Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.		
9	Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.		
10	Ik ben consciëntieus.		
11	Ik schrik gemakkelijk.		
12	Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.		
13	Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.		
14	Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.		
15	Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.		
16	Ik kijk uit principe niet naar geweldadige films of tv-shows.		
17	Ik voel me ongemakkelijk als er veel om mij heen gebeurt.		
18	Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.		
19	Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.		
20	Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.		
21	Het vermijden van situaties die me van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.		
22	Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus en gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.		
23	Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.		

Heb je 14 of meer vragen met ja beantwoord dan ben je vermoedelijk een