



## Wat is hoogsensitiviteit?

*Hoogsensitiviteit = gevoeligheid voor prikkels + intense verwerking*

De hersenen en het zenuwstelsel van mensen die hoogsensitief zijn werken anders. In de eerste plaats komen veel meer prikkels binnen. In de tweede plaats worden die prikkels diepgaander verwerkt.

Deze eigenschap komt onder 15 tot 20 % van de mensen voor. Ook bij veel diersoorten is ontdekt dat er een groepje is die veel oplettender en voorzichtiger is dan de anderen.

Als je hoogsensitief bent, signaleer je veel. Bijvoorbeeld stemmingen van anderen, geuren, details of groepsdynamiek. Al die informatie analyseer je op risico's en veiligheid. Hoogsensitieve mensen denken na tot ze de best mogelijke oplossing hebben bedacht.

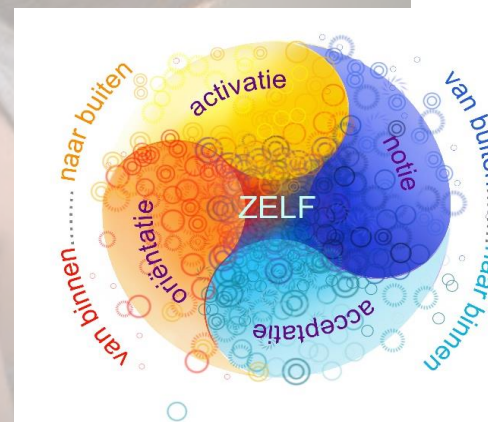
Een prachtige eigenschap dus. Maar er kleven ook wat nadelen aan. Doordat je zoveel oppikt, raak je makkelijk overspoeld. Je bent dus eerder moe en sneller geëmotioneerd of boos. Sommige omgevingen zijn te overweldigend voor je. Grote, drukke evenementen of feesten bijvoorbeeld. Door je intense verwerking heeft je hoofd de neiging overuren te maken. Je kan daardoor eindeloos aan het piekeren blijven, lang doen over beslissen en zeer kritisch worden. Je goedheid voor anderen kan daarnaast doorslaan in verwaarlozing van jezelf.

Op alle aspecten van het leven kun je als hoogsensitief persoon in de knel komen door je gevoeligheid. Op het werk, in je relatie, in het gezin en in je sociale leven. Ervaringen van alle dag komen intenser binnen en worden op een andere manier verwerkt. Dit betekent ook dat de kans dat je een heftige ervaring hebt ervaren als traumatisch groot is. Het lastige is dat je omgeving dit vaak niet zo beleeft of opmerkt waardoor je je vaak niet gezien of gehoord zult voelen.

Zo kan een ervaring traumatisch worden en opgeslagen blijven in je herinnering, een ervaring die je niet opnieuw wilt meemaken en waardoor je nog alerter bent op gevaar en onveilige situaties. Controle over je lichaam en je eetgedrag lijkt een manier om je veilig te voelen en dit krijgt steeds meer vorm tot het een gewoonte is geworden. Je bent aan het overleven met de eetstoornis als kapitein.

De kern is weer contact leren maken met jouw ZELF. Je bent bezig met de ander, je wilt een ander zijn of een ander lichaam hebben, je voelt je voor de hele wereld verantwoordelijk. Doordat je geen contact meer hebt met jezelf, kun je moeilijk genieten, voel je je observator en weet je niet meer wat JIJ leuk vindt.

Het Z-kwadrant helpt jou om weer een BASIS in jezelf en het leven te ervaren en biedt stap voor stap inzicht in wie JIJ ECHT bent!



Z-kwadrant voor  
Hoogsensitiviteit©



De eerste stap in het kwadrant is **Notie**. In deze stap leer je jezelf beter kennen. Veel hsp vinden het prettig zich te realiseren dat hun eigenaardigheden bij hoogsensitiviteit horen en dat ze dus niet de enige zijn.

De tweede stap is **Acceptatie**. Vecht jij tegen je karakter? Vind je soms dat je 'gewoon' moet doen? Dat kost enorm veel energie. En je ziet de mooie kanten van jezelf daardoor niet. In deze fase leer je met compassie naar jezelf te kijken. Dit geeft je een gevoel van rust.

De derde stap is **Oriëntatie**. In deze fase verken je wat jij eigenlijk wil. Door middel van een aantal creatieve oefeningen maak je contact met je onbewuste en leer je je eigen waarden weer kennen.

De laatste stap is **Activatie**. In deze stap leer je daadwerkelijk jezelf te uiten. Je hebt je altijd aangepast. Hoe laat je zien wie je bent? Hoe behaal je je doelen?



## Prikkelgevoeligheid

**Hoogsensitiviteit** is dus gevoeligheid voor prikkels en intense verwerking daarvan. Om meer zicht te krijgen op jouw sensitiviteit ga je onderzoeken voor welke verschillende prikkels jij gevoelig bent. Dit zal je helpen beter te zien waar jouw valkuilen liggen en waar je kwaliteiten zitten.

Hieronder staan de **vier soorten prikkels** waar je gevoelig voor kunt zijn. **Kruis maar eens aan** voor welke prikkels jij gevoelig bent.

### fysieke prikkels

- Gevoelig voor harde geluiden
- Gevoelig voor fel licht
- Een sterk reukvermogen
- Snel geïrriteerde huid (door kledingmerkjes, ruwe stoffen, naden in kleding of parfums)
- Allergieën of eczeem
- Goed ontwikkeld smaakvermogen
- Niet tegen sterke smaken kunnen
- Weinig eten lusten
- Gevoelig voor effecten van cafeïne
- Gevoelig voor pijn

*Als je fysiek gevoelig bent, overweldigen plekken met veel licht, geuren en geluid je snel.*

*Je lichaam reageert sterk op prikkels. Als je er geen rekening mee houdt krijg je allergieën, word je snel moe of ziek.*

*Is je fysieke gevoeligheid in balans dan kan je aanvoelen wat wel en niet goed voor je lichaam is en merk je subtiele veranderingen op.*





### emotionele gevoeligheid

- Gevoelig voor stemming/sfeer
  - Gevoelig voor verwachtingen van anderen
  - Leed van anderen aantrekken
  - Direct doorhebben waarom iemand zich niet op zijn gemak voelt
  - Aanpassen aan wensen van anderen
  - Makkelijk kunnen inleven in anderen
  - Kunnen inleven in dieren
  - Diep geraakt worden door kunst of muziek
  - Spiritueel: geesten zien
  - Spiritueel: contact met overledenen
  - Spiritueel: anders
- 
- Rijke en complexe gevoelswereld
  - Veel of intens dromen

*Als je emotioneel gevoelig bent, overweldigen de gevoelens van anderen je snel. Soms neem je ze over zonder dat je het door hebt. Je humeur verandert daardoor snel.*

*Je eigen emoties zijn intens. Als je ze niet uit, bouw je spanning op in je lijf.*

*Sommige mensen vangen ook spirituele energieën op. De mate en vorm varieert per persoon.*

*In balans voel je anderen aan terwijl je ook contact houdt met je eigen gevoelens.*

### prikkels in nieuwe situaties

- Eerst een nieuwe situatie observeren alvorens deel te nemen
- Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk
- Kan niet goed tegen veranderingen in dagritme (zoals eerder/later eten)
- Moeilijk accepteren als dag anders loopt dan gedacht
- Zie kleine veranderingen in interieur of uiterlijk
- Schrik snel van onverwachte gebeurtenissen

*Als je gevoelig bent voor prikkels uit nieuwe situaties, heb je veel tijd nodig om te wennen. Je verwerkt eerst alle details in een nieuwe omgeving, voordat je deelneemt.*

*Je kan je overdonderd voelen als er teveel verandert. Je hebt de controle niet meer. Daardoor kan je star overkomen. Maar als een verandering goed wordt aangekondigd, heb je er minder moeite mee.*

*Je houdt van vaste structuren en rituelen.*

*In balans zie je wat er niet klopt in een ruimte, maar blijf je rustig.*







## Intense verwerking

Intense verwerking is het analyseren van informatie op risico's en gevolgen en het bepalen van de beste actie. Als er sprake is van veel onveiligheid en onverwerkte gebeurtenissen en/of trauma zal er geen ruimte zijn om in actie te komen en verval je automatisch in overlevingsgedrag, meestal in de eetstoornis.

Elaine Aron, pionier van onderzoek op het terrein van hoogsensitiviteit, noemt dit het *stop-en-check systeem*. Een hoogsensitief persoon *stopt* bij de situatie die zich voordoet en *checkt* welke informatie er allemaal binnen komt.

Vervolgens treedt de, wat ik noem, *optimale-optie-ambitie* in werking. Een hoogsensitief persoon analyseert net zo lang tot de beste optie ontdekt is. Die dus niet wordt ontdekt als er weinig basis aanwezig is en de onveiligheid getriggerd blijft, dit gaat meestal volledig onbewust.

De positieve kanten van hoogsensitief zijn is dat grote hoeveelheden informatie kan worden overzien en met elkaar in verband wordt gebracht. Daarin kun je bovendien ook nog oog voor details houden. Je houdt daarbij vanzelfsprekend altijd rekening met het effect op andere mensen. En je bent zeer loyaal en je wilt het graag goed doen, bij voorkeur perfect.

De nadelen van dit verwerkingssysteem is dat het moeilijk uit te zetten is. Eindeloos piekeren komt veel voor en elke beslissing wordt in twijfel getrokken. Die kritisch blik geldt zowel naar anderen als naar jezelf. Zelfkritiek leidt vaak tot een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen met vrijwel geen zicht op je kwaliteiten en eigen talent.

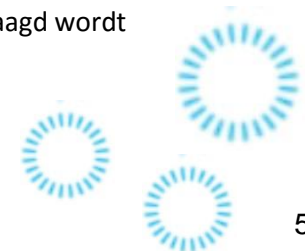
Herken je dit verwerkingssysteem niet bij jezelf- ook al onderken je wel een aantal van onderstaande punten - dan is het de vraag of je hoogsensitief bent.

Andersom kan het zijn dat je weinig van de onderstaande punten herkent omdat je jouw manier van denken zonder nadelen te ervaren in kan zetten.

Als je het intense verwerkingssysteem herkent en gevoelig bent voor verschillende soorten prikkels dan ben je hoogsensitief.

### Kenmerken van intense verwerking

- Duidelijk idee over sociale normen en lastig vinden als anderen zich daar niet aan houden
- Sterk rechtvaardigheidsgevoel
- Kijk liever niet naar tv-programma's die geweld of (dieren)mishandeling vertonen
- Opgejaagd voelen als veel in korte tijd moet gebeuren
- Alles goed willen doen
- Gewetensvol
- Perfectionistisch
- Faalangstig
- Veel terugdenken aan gebeurtenissen en wat ik daarin anders had kunnen doen of zeggen
- Veel denken aan toekomstige gebeurtenissen en wat ik daarin moet doen of zeggen
- Ga heel erg op in een verhaal (in boek of film)
- Geïrriteerd raken als veel tegelijk gevraagd wordt
- Lang nadenken over een beslissing
- Probleem van alle kanten bekijken





*Intense verwerking wil zeggen dat je diep doordenkt over een situatie en deze zo goed mogelijk wilt afhandelen.*

*Als je eenmaal je hoogsensitiviteit als **kracht** hebt leren gebruiken, dan raak je niet uit het lood van alle gedachten, risico's en scenario's die door je hoofd gaan. Je weet dat dit je sterke punt is die je ook kunt stoppen als je naar je gevoel wilt luisteren of wilt ontspannen.*

*De kritische gedachten helpen je optimaal te presteren zonder dat ze jezelfvertrouwen aantasten. Je hoofd, hart en buik zijn in optimale afstemming.*

Je hebt nu je hoogsensitiviteit in kaart gebracht. Schrijf hier de dingen op die je wilt onthouden.

**Niet vergeten:**

Mijn intense verwerking	In deze situaties	Positief hieraan:





## Overige eigenschappen

Hoogsensitiviteit is een eigenschap!

Je wordt ermee geboren. Maar hoe het zich uit hangt af van andere eigenschappen en je levenservaringen en levensomstandigheden. Het is dus geen label of afwijking.

De kern van hoogsensitiviteit is oppikken van veel prikkels en een verwerkingssysteem dat gericht is op analyseren en in één keer goed doen. Je kunt je wel voorstellen dat deze eigenschap indien het niet wordt opgemerkt voor problemen kan zorgen. Alles in één keer goed moeten doen kan leiden tot perfectionisme, veel prikkels oppikken kan leiden tot emotionele overload et cetera.

Sommige eigenschappen kunnen je hoogsensitieve aard versterken, andere dempen het, terwijl sommige eigenschappen lijnrecht tegenover je sensitieve aard kunnen liggen, waardoor je het gevoel hebt in continue interne strijd te leven.

Hieronder beschrijf ik een aantal eigenschappen. Met behulp van stellingen kun je zelf inschatten in hoeverre deze eigenschap op jou van toepassing is.

## Introvert- extravert

In het dagelijks spraakgebruik gebruiken we de term extravert vaak voor mensen die makkelijk sociale contacten leggen, die geliefd zijn en graag in de belangstelling staan. Introvert noemen we mensen die verlegen zijn. Dit is echter niet de definitie zoals die in de psychologie gebruikt wordt.

In de psychologie wordt het verschil tussen introversie en extraversie beschreven op basis waarvan een persoon energie krijgt. Een introvert persoon krijgt nieuwe energie door zich te richten op zichzelf en zijn innerlijke belevingswereld. Een extravert persoon krijgt energie uit de interactie met anderen. Diegene vindt het prettig zich onder de mensen te begeven.

De meeste mensen hebben elementen van beide polen. In sommige situaties zijn ze meer introvert en in andere meer extravert. Maar de meeste mensen voelen wel een voorkeur voor opladen in je eentje of in een sociale groep. Op basis daarvan kan je bepalen of je meer aan de introverte of meer aan de extraverte kant zit.





### De stellingen m.b.t. introversie/extraversie<sup>1</sup>

- Vind je het prettig om niet meer dan een paar goede vrienden te hebben (in plaats van een uitgebreide vriendenkring)?
- Ga je liever op stap met één of twee vrienden (in plaats van met een grote groep)?

Als je beide stellingen met ja hebt beantwoord, dan ben je waarschijnlijk introvert. Ongeveer 70% van de hsp is introvert. Van alle mensen is dat ongeveer een derde. Dat betekent dat introverte mensen in de minderheid zijn. Misschien heb je het gevoel dat extraverte kenmerken veel meer gewaardeerd worden in deze maatschappij. Realiseer je dat je als introvert persoon juist veel kwaliteiten hebt die extraverte personen minder hebben. Je bent beschouwend vaak sterk en kunt goed luisteren. Ook ben je over het algemeen wat doelgerichter.

Als je beide stellingen met nee hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk extravert. Ongeveer 30% van de hoogsensatieve personen is extravert. Vaak wordt dat ervaren als een lastige combinatie<sup>2</sup>, omdat de sociale prikkels die je nodig hebt, je ook uitputten. Onder kinderen zie je vaak dat dit de 'clowns' en 'drama-queens' zijn. Die heftige uitingen komen voort uit de overprikkeling.

---

<sup>1</sup> Aron, E. (2005), *Het werkboek voor hoogsensatieve personen*, Archipel, Amsterdam.

<sup>2</sup> Aron, E. (2010), *Hoogsensatieve personen & psychotherapie*, Arbeiderspers, Amsterdam.



### Sensatiezoeken

De eigenschap *high sensation seeking* wordt soms gezien als hetzelfde als extraversie, maar dat klopt niet.

De eigenschap **sensatiezucht** is *het zoeken van nieuwe, gevarieerde, complexe en intense sensaties en ervaringen en de bereidheid om daarvoor risico te nemen*.

Mensen met een hoge sensatiezucht (ook wel spanningsbehoefte genoemd, of in het Engels *high sensation seeking*) willen steeds nieuwe ervaringen opdoen. Dat maakt dopamine vrij dat hen een prettig gevoel geeft.

Ook hoogsensatieve personen kunnen sensatiezoekers zijn. Dat klinkt misschien vreemd, maar het zijn verschillende zenuwbanen die deze eigenschappen aansturen.<sup>3</sup> Hoogsensitiviteit is vooral het verwerken van informatie voordat tot actie wordt overgegaan. Het tegenovergestelde van hoogsensitiviteit is dus impulsiviteit.<sup>4</sup> En niet het opzoeken van prikkels. Hoogsensatieve sensatiezoekende personen houden wel van uitdagende activiteiten, maar bestuderen de activiteit van te voren om risico's uit te sluiten. Het kan lastig zijn om deze eigenschappen tegelijkertijd te hebben. Het sensatiezoekende systeem wil het liefst direct op nieuwe mensen en situaties afstappen, terwijl vanuit de hoogsensitiviteit liever rust wordt genomen om alle informatie te verwerken.

<sup>3</sup> Aron, E. (2010), *Hoog Sensatieve Personen & Psychotherapie*, Amsterdam.

<sup>4</sup> Idem, p42.







### Stellingen m.b.t. sensatiezoeken<sup>5</sup>

- Vind je het leuk om nieuwe dingen uit te proberen?
- Zou je op den duur rusteloos worden van een rustig, teruggetrokken, regelmatig bestaan?
- Verveel je je snel?
- Wil je een film over het algemeen geen tweede keer zien, ook al heb je er de eerste keer van genoten?

Als je op deze vragen ja hebt geantwoord ben je waarschijnlijk een sensatiezoeker. Je verveelt je snel, pakt dan een nieuwe activiteit op, maar raakt daar weer overprikkeld door. Je reactie is dan te stoppen, maar na korte tijd kriebelt het weer en pak je weer wat anders op.

Het is voor jou dus moeilijk om het optimale niveau van prikkeling te vinden. Je kunt je soms ook afvragen of je wel hoogsensitief bent, omdat je je niet herkent in de gemiddelde rustige, teruggetrokken hsp.

### **Strong willed**

Als je *strong willed* bent, heb je een sterk 'innerlijk kompas'. Je weet wat je wel en niet wilt en wat je moreel en ethisch goed vindt. Je hebt een zeer sterk rechtvaardigheidsgevoel. Mensen die *strong willed* zijn doen daarom niet zomaar wat een ander zegt. Ze moeten er écht van overtuigd zijn. Veranderingen juichen ze ook niet toe, tenzij ze het zelf willen.

Hoogsensatieve volwassenen hebben vaak een innerlijke strijd: aan de ene kant de wens het iedereen naar de zin te maken en aan de andere kant de eigen weg volgen. Ze kunnen goed aanpakken en doorzetten,

---

<sup>5</sup> Aron, E. (2005), *Het werkboek voor hoogsensatieve personen*, Archipel, Amsterdam.



maar tegelijkertijd 's nachts piekeren of ze het wel op de goede manier hebben gedaan en voortdurend twijfelen. Je hoofd loopt dus makkelijk over.

### Stellingen m.b.t. strong willed

- Heb je een duidelijke mening over wat belangrijk is?
- Kan je het slecht accepteren als anderen zich niet aan de regels houden?
- Heb je een sterke *drive* om doelen te bereiken?
- Lukt het je niet te luisteren als het tegen jou gevoel ingaat?
- Kan je je zéér boos maken om onrecht (ook als het anderen betreft)?

Als je deze vragen met ja beantwoord hebt, ben je waarschijnlijk *strong willed*. Je ervaart mogelijk vaak een interne strijd: varen op je eigen kompas of rekening houden met anderen. Mogelijk pieker je veel of je wel de goede beslissingen neemt. Sommigen twijfelen of ze wel hoogsensitief zijn; zijn die niet altijd attent en empathisch? Deze eigenschap kan echter ook een groot voordeel zijn. Je combineert je sensitiviteit met goed kunnen voelen wat je wilt en daar voor op kunnen komen. Vaak gaat dat gepaard met een hoger zelfvertrouwen.

Alle hoogsensatieve personen hebben intense emoties. Zowel de negatieve als de positieve emoties worden sterker beleefd dan een niet-sensitief persoon zou doen. Negatieve ervaringen komen heftig binnen en kunnen nog lang doorwerken. Maar ook positieve ervaringen maken veel gevoelens los.





Op volwassen leeftijd hebben sommige hoogsensitieve personen geleerd hun gevoelens binnen te houden. Ze kunnen uiterlijk onbewogen lijken, terwijl van binnen een veelheid aan gevoelens borrelt.

Deze extreme manier van onderregulatie is bedoeld als bescherming. In het verleden is bijvoorbeeld op een afwijzende of veroordelende manier gereageerd op de geuite emoties. Door ze niet te uiten wordt het risico op afwijzing en veroordeling verkleind. Het binnenhouden van emoties heeft echter vaak lichamelijke (psychosomatische) klachten tot gevolg.

Uit onderzoek onder kinderen en volwassenen blijkt een lineair verband tussen openheid en zelfvertrouwen. Om rustig je gevoelens te kunnen uiten moet je je eigen emoties begrijpen en kunnen hanteren. Dat zelfinzicht heeft een positief effect op je zelfvertrouwen. Te bescheiden mensen hebben vaak minder zelfvertrouwen. Mensen die zich heftig uiten, wat meer. Het meeste zelfvertrouwen hebben mensen die rustig hun gevoelens kunnen uiten.

#### *Stellingen m.b.t. emoties uiten*

- Ik praat makkelijk over mijn gevoelens
- Als de bom barst vertel ik met grote intensiteit hoe ik me voel
- Als mijn grens overschreden is, vertel ik rustig en beheerst wat het met me doet
- Ik houd liever mijn gevoelens binnen dan het risico te lopen iemand te kwetsen



Is de vierde stelling volledig waar, dan kan je leren wat meer je gevoelens te uiten. Je zult ervaren dat mensen het ook prettig kunnen vinden als ze weten wat er in jou omgaat. Bovendien is het fijn als mensen rekening met jou kunnen houden als jij je uitspreekt.

Als de tweede stelling helemaal waar is dan kan wacht je waarschijnlijk te lang voordat je je gevoelens uit. Probeer ze eerder te uiten, dan overweldigen ze je minder en kan je constructiever in gesprek.

Als de derde stelling helemaal waar is heb je geleerd op tijd aan te geven waar je grens ligt. Waarschijnlijk heb je ervaren dat mensen naar je willen luisteren en dat heeft je vertrouwen vergroot.

#### **Aanpassingsvermogen**

De eigenschap aanpassingsvermogen kan bepaalde elementen in de hoogsensitiviteit versterken.

De meeste hoogsensitieve personen vinden het lastig als situaties veranderen. Onverwachte wijzigingen, verandering in de planning, acute acties liggen de meeste hsp niet goed.

Dat komt omdat ze tijd nodig hebben om de situatie te analyseren. Pas als de nieuwe prikkels verwerkt zijn, is er ruimte om te handelen. Anderen interpreteren dit soms als verlegen, angstig of terughoudend. Maar het is dus een manier van de hersenen om zich te richten op het analyseren van relevante informatie.

Mensen die heel flexibel zijn ondervangen deze kanten van hoogsensitiviteit. Zij hebben minder tijd nodig om om te schakelen.





### Stellingen m.b.t. aanpassingsvermogen

- Ik heb tijd nodig om te wennen aan een nieuwe situatie
- Ik houd er niet van als iets anders is dan verwacht
- Ik houd er niet van als iets anders loopt
- Ik ben heel strikt in 'afspraken=afpraak'

Als je op deze vragen met ja antwoordt, dan is je flexibiliteit laag. Je hebt dan moeite met aanpassen. Dit versterkt je hoogsensitiviteit. Je kan je heel ongemakkelijk voelen in nieuwe situaties. Je voelt je misschien onveilig of machteloos. Bedenk dat dit vooral je intense verwerking is.

### Basisvertrouwen

Een minder prettige of veilige jeugd heeft ook vaak te maken met een verminderde flexibiliteit. Je bent immers (onbewust) voortdurend gericht op gevaar en scant je omgeving continu af. Als je de tijd neemt om de situatie te beoordelen, zal je merken dat je ook die nieuwe situatie prima aan kunt. Een goed opgevuld basisvertrouwen helpt hierbij.

De meeste hsp hebben een verminderd basisvertrouwen vanwege hun hogere gevoeligheid voor trauma. Door aan de slag te gaan met de verschillende basisbehoeften uit de cirkel van basisvertrouwen is herstel en opbouw goed heel mogelijk.

Denk aan veiligheid, emotionele verbinding, erkenning en waardering, kennis, fysiologische behoefte en grenzen, zelfontplooiing en autonomie, kerntransformatie en zelfexpressie.



Onthouden:
------------





## Omarm je hoogsensitiviteit!

### Want je bent het waard om JIJ te zijn

Je hebt de neiging om door te gaan totdat je erbij neervalt. Dan nog wil je graag een bewijs zien dat het niet aan jezelf ligt, maar aan een ziekte of stoornis. Maar ik kan je vrijwel zeker zeggen dat het in meer of mindere mate aan jezelf ligt. Omdat je namelijk al jaren bezig bent met jezelf af te breken door geen voeling met je lichaam te hebben en maar door te gaan.

Misschien zit je liever in je hoofd omdat dat veilig is. Je hebt er in het verleden onbewust voor gekozen om te kunnen overleven. Dat was logisch omdat de prikkels om je heen veel te heftig binnen kwamen en dit de beste manier was om ze onder controle te krijgen. Bovendien kreeg je regelmatig het signaal van je omgeving om deze eigenschap vooral als lastig te ervaren.

Maar overleven is nu niet meer nodig. Je bent volwassen en hebt ontdekt dat je hoogsensitief bent. Je zult je bewust moeten worden van externe prikkels. Maar wat als je contact zou maken met wie je daadwerkelijk bent en je je eigen identiteit zou gaan ontdekken?

Dat zou betekenen dat je contact moet gaan maken met je eigen gevoel en dan zou je overspoeld kunnen raken door allerlei onderdrukte emoties en de controle over alles kunnen verliezen. Hoe zou het zijn als je aan jezelf en anderen moet toegeven dat je een schaduwzijde hebt en niet perfect bent? Je overtuiging dat als je je kwetsbaar opstelt en daardoor op je ziel wordt getrapt, is sterk aanwezig.

Bovenstaande overtuigingen houden je huidige gedrag in stand. Durf die overtuigingen los te laten. Ze hebben je ooit beschermd, maar je hebt ze niet meer nodig. Ze houden je alleen op je plaats. Ze laten je overleven in plaats van echt leven. De enige manier om te herstellen van je eetstoornis is om je hoogsensitiviteit te omarmen.

Volgens psychologe Elaine Aron is vijftien tot twintig procent van de bevolking hoogsensitief. Dat betekent dat er dus een aantal maatjes voor je zijn waarmee je je gevoel kunt delen. Dat betekent ook dat wat jij hier op de wereld hebt te melden, zeer zeker uniek zal zijn. Ga op zoek naar datgene wat bij je hoort, naar wie je bent en hoe je je leven wil inrichten.

Neem jezelf vanaf nu voor dat je diep van binnen eigenlijk niet wilt zijn zoals de meeste andere mensen. Hoe meer ruimte je kunt geven aan deze gedachte, hoe sneller je zult ervaren dat je een prachtige eigenschap hebt. Schrijf het op verschillende plakpapiertjes die je her en der in huis opplakt. Maak jezelf deze gedachten eigen.

### Oefening: Omarm jij je hooggevoeligheid of verafschuw je het?

1. Als er een pil zou bestaan waarmee je van je hooggevoeligheid af zou kunnen komen, zou je hem dan innemen?
2. Luister je het meest naar je hoofd of naar je gevoel?
3. Pik je de signalen van je lichaam op en doe je daar dan wat mee?
4. Voel je je soms eenzaam of anders dan anderen? Zo ja, wat doet dat gevoel dan met jou?
5. Doe je vaak dingen die eigenlijk slecht voor je zijn, maar die je perse wilt ervaren?

