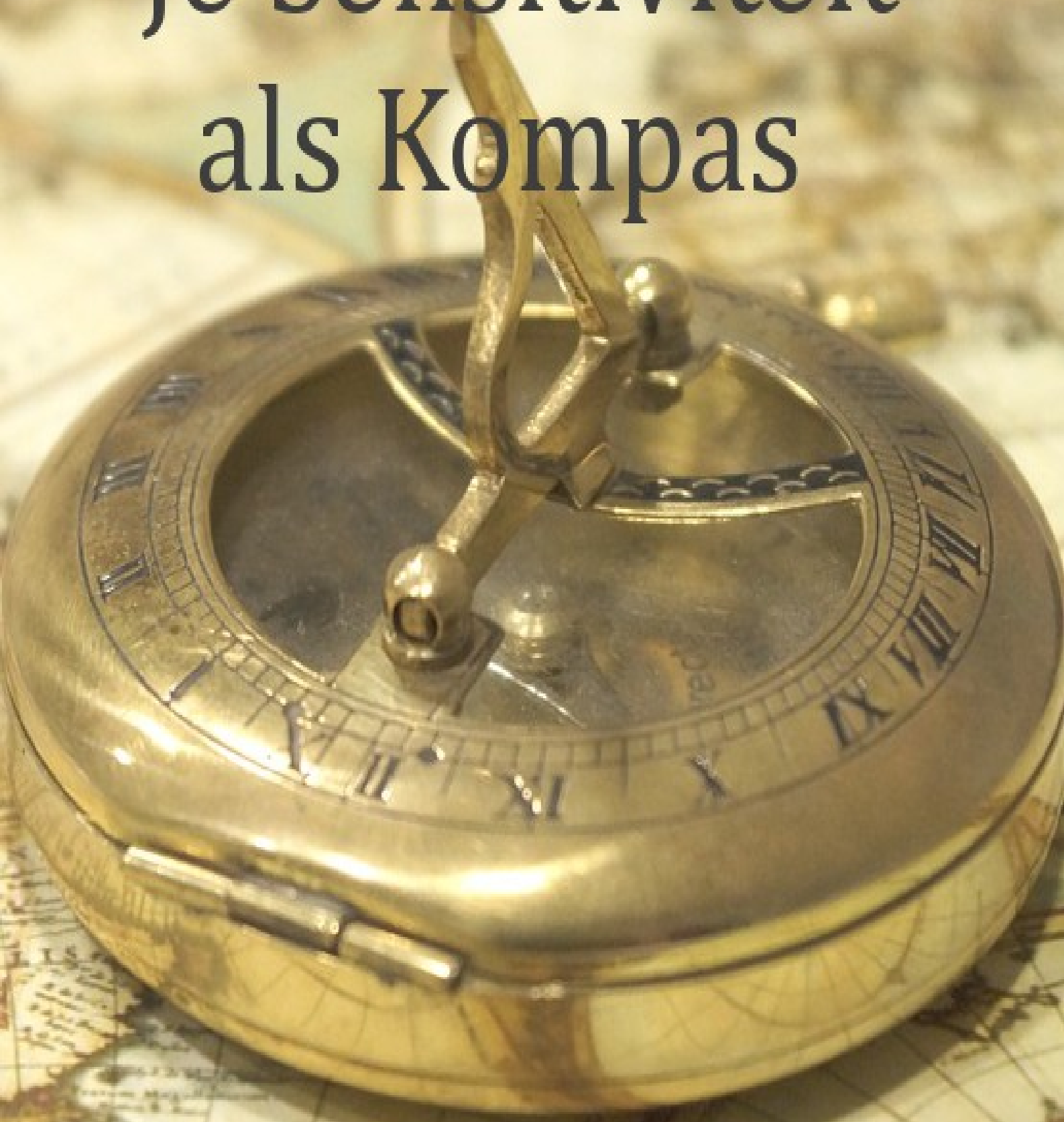


Je Sensitiviteit als Kompas



Inge Schuurmans

Dankje voor het aanvragen van dit gratis E-book

Copyright © 2020 – Inge Schuurmans

Doorzenden, kopiëren of vermenigvuldigen van dit E-book is niet toegestaan.

Niets van deze uitgave mag, geheel of gedeeltelijk, op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande uitdrukkelijke toestemming van de auteur en uitgever.

Gratis exemplaren van dit document zijn echter verkrijgbaar via:

www.StralendSensitief.nl

Uitgegeven door: Stralend Sensitief – onderdeel van ISOI

De inhoud van dit e-book is bedoeld ter informatie. Het is niet bedoeld om een exacte weergave te geven van de medische of anatomische situatie. Het is dan ook niet bedoeld als medisch advies. De inhoud van dit rapport is niet bedoeld om het advies van een arts of psycholoog te vervangen, maar als aanvulling hierop.

Inhoudsopgave

	Inleiding	4
1.	Wat is er anders als je hoogsensitief bent?	5
2.	Wat is een HSP	7
3.	Hoe komt het dat je HSP bent?	8
4.	Hoe het komt dat je de dingen zo anders ervaart	9
5.	Het filteren van informatie, hoe werkt dat?	10
6.	De uitdaging van hoogsensitiviteit	11
7.	Een rijke innerlijke belevingswereld	12
8.	Pas op voor de negatieve spiraal	13
9.	Het is tijd om je leven in eigen hand te nemen	16
10.	Je hoogsensitiviteit als kompas	17
	Nawoord	18

Inleiding

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die vaak als heel lastig ervaren wordt.

Dat is niet zo gek, want wanneer je nog niet goed met deze eigenschap hebt leren omgaan, dan kun je daardoor enorm veel en grote uitdagingen in je leven ervaren. En omdat je de wereld anders ervaart dan de meeste mensen om je heen, kun je je ook nog eens alleen voelen hiermee. Dat kan er zelfs voor zorgen dat je je “niet thuis” voelt. Niet op deze wereld en niet in je eigen leven.

Gelukkig hoeft dat niet zo te zijn. En als jij deze eigenschap wel als lastig ervaart, hoeft het voor jou niet zo te blijven.

De eerste stap om dat te veranderen is te leren hoe jouw lichaam precies werkt en waarom je de dingen ervaart zoals je ze ervaart. Dan kun je beter met je sensitiviteit leren omgaan. Dat kan zelfs als gevolg hebben dat je deze eigenschap in je voordeel kunt gaan gebruiken, waardoor je het niet meer als last ervaart.

Je hoogsensitiviteit wordt dan een eigenschap die juist heel mooi is. Het enige wat daarvoor nodig is, is hem goed leren gebruiken.

Dat klinkt heel eenvoudig. Toch lukt het maar weinig HSP. Dit e-book is bedoeld om je meer inzicht te geven in je eigenschap, om je te laten zien dat het anders kan en om je op een eenvoudige manier uit te leggen wat daarvoor nodig is.

1. Wat is er anders als je hoogsensitief bent?

Als je hoogsensitief bent ervaar je de wereld anders. Hoogsensitieve mensen reageren daarom ook anders op bepaalde situaties dan anderen.

Hieronder vind je een aantal kenmerken van hoogsensitieve mensen. En hoewel iedereen anders is en mogelijk niet alle punten op jou van toepassing zijn, zijn er waarschijnlijk een aantal waarbij dat wel is.

In hoeveel van de onderstaande dingen herken jij je?

- Heb je oog voor details en zie je dingen die anderen niet opvallen?
- Ben je gevoelig voor prikkels van buitenaf? Ervaar je bijvoorbeeld geluiden harder dan hoe de mensen om je heen ze ervaren?
- Voel je je hierdoor op bepaalde plaatsen niet op je gemak?
- Heb je meer tijd nodig dan anderen om alle zintuigindrukken te verwerken?
- Heb je een rijke fantasie en denk je veel na over dingen?
- Voel je sferen goed aan en is het jou meteen duidelijk wat voor stemming er hangt als je ergens binnen komt?
- Ervaar je je emoties intens?
- Lijkt het soms zo dat je emoties van anderen voelt alsof ze van jou zijn?
- Ben je eerder chaotisch van aard dan gestructureerd?
- Wil je de dingen die je doet graag goed doen?
- Vind je het vervelend als er iemand over je schouder meekijkt?
- Ben je zorgzaam en heb je de neiging de behoeften van een ander belangrijker te vinden dan je eigen behoeften?
- Heb je sneller last van stress en stressgerelateerde klachten, zoals hoofdpijn en vermoeidheid?
- Heb je weleens last van stemmingswisselingen?
- Heb je last van angsten?
- Ben je depressief of ben je dat weleens geweest?
- Zit je vaak "in je hoofd"?

.....

Is een aantal van deze dingen bekend voor je?

Dan kun je daar behoorlijk last van hebben. Deze kenmerken kunnen te maken hebben met hoogsensitiviteit

Het is goed om je te beseffen dat deze kenmerken vooral als lastig ervaren worden door hooggevoelige mensen die nog niet hebben leren omgaan met deze eigenschap.

Als je een hoogsensitief persoon (hsp) bent, kan het een zoektocht zijn om uit te vinden hoe je je leven kunt inrichten op een manier die bij je past. Het kan zijn dat je last hebt van geluid, dat je er moeite mee hebt om innerlijk tot rust te komen of dat je het gewone leven als “teveel” ervaart. Het is niet uitzonderlijk voor een HSP om zich niet thuis te voelen in zijn leven en op aarde en dat heeft alles met deze eigenschap en de bijbehorende klachten te maken.

Veel HSP's krijgen pas het gevoel dat ze zichzelf leren kennen als ze leren omgaan met hun gevoeligheid.

Ben je hoogsensitief en is dit voor jou een eigenschap die je tegenhoudt om voluit van je leven te genieten?

Lees dan verder!

2. Wat is een HSP?

HSP is een afkorting voor hoog sensitief persoon. Wanneer je hoogsensitief bent neem je dingen anders waar dan iemand die niet hoogsensitief is. Bovendien verwerk je alle informatie die je tot je neemt op een andere manier: intenser. Dat geldt ook voor alle zintuigindrukken. Vooral wanneer je hsp bent en nog niet zo goed met deze eigenschap hebt leren omgaan, kan dat de nodige uitdagingen opleveren.

Het gebeurt vaak dat een HSP die nog niet goed met zijn eigenschap kan omgaan vaker wel dan niet overprikkeld is.

Omdat het zenuwstelsel van een hsp zo gevoelig is, ligt overprikkeling altijd en overal op de loer.

Dingen die op de meeste mensen zo weinig impact hebben dat ze ze niet eens echt opmerken, zijn voor iemand die overprikkeld is juist heel sterk aanwezig. En daardoor leiden ze af van de rest.

Denk aan het geluid van een tikkende klok, een scooter die door de straat rijdt of het vuurwerk met oud en nieuw.

Je concentreren op belangrijke dingen lukt eenvoudigweg niet meer als je overprikkeld bent. Dat zorgt ervoor dat mensen die hoogsensitief zijn bijvoorbeeld vaak moeite hebben met het doen van examens en met werken in een rumoerige omgeving. Hoogsensitieve kinderen kunnen op school erg afgeleid worden door alles wat er om hen heen in de klas gebeurt. Daardoor lijkt het soms alsof ze de stof niet goed aankunnen, maar eigenlijk is er iets anders aan de hand.

Iemand die hoogsensitief is beleeft het leven en de wereld om zich heen anders dan een niet hsp. Dat komt door die andere werking van het zenuwstelsel.

Een hsp heeft bovendien een rijke innerlijke belevingswereld.

Het is alsof de hele blauwdruk van de hsp en hoe hij (of zij) functioneert net wat anders is dan die van de meeste mensen.

3. Hoe komt het dat je HSP bent?

Over de oorzaak van hoogsensitiviteit lopen de meningen sterk uiteen.

Laten we de belangrijkste 3 meningen eens bekijken.

1. Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap

De meest bekende en misschien ook wel de meest geaccepteerde visie is die van de Amerikaanse onderzoekspsychologe Elaine Aron. Volgens haar theorie heeft hoogsensitiviteit altijd al bestaan, zowel bij mensen als bij dieren. Deze gevoeligheid heeft een belangrijke functie in de gemeenschap. HSP zijn erg goed in observeren en zijn daarom meer dan gemiddeld alert op mogelijk naderend gevaar. Gevoelige leden in de stam of kudde zouden daarom zorgen dat gevaar tijdig opgemerkt wordt waardoor de soort een grotere kans heeft om te overleven. Volgens Elaine Aron is hoogsensitiviteit dus een heel waardevolle eigenschap.

2. Hoogsensitiviteit is het gevolg van (vroeg) trauma

De laatste jaren gaan er ook stemmen op dat de gevoelige aard van HSP te maken kan hebben met een vroeg jeugdtrauma. We weten ondertussen dat het zenuwstelsel al tijdens de zwangerschap gevormd wordt en dat de stressegevoeligheid van de moeder tijdens de zwangerschap mogelijk invloed heeft op de latere gevoeligheid van het kind. Ook laat tegenwoordig onderzoek zien dat schijnbaar heel gewone situaties bij jonge kinderen voor veel stress kunnen zorgen. Houdt die stress te lang aan, dan kan die in bepaalde gevallen zelfs blijvend zijn.

3. Hoogsensitiviteit is een onderdeel van de (spirituele) evolutie van de mens

Sommige mensen geloven dat de mensheid langzaam maar zeker verandert naar een gevoeliger soort mens met eigenschappen die het mogelijk maken om een liefdevollere samenleving te creëren. HSP met hun grote inlevingsvermogen, hun gevoeligheid voor sferen en hun verlangen naar harmonie zou een eerste groep zijn die een aantal kenmerken heeft die deze stap in de evolutie mogelijk maken.

De oorzaak weten verandert niets aan het probleem

Het zijn drie heel verschillende ideeën en welke waar is weten we nog niet. Wanneer je op dit moment wilt leren omgaan met je gevoeligheid, dan kun je dus het beste kijken naar waar je last van hebt, zodat je dat kunt gaan veranderen.

Want wat de oorzaak ook is, wanneer je een leven wilt waarbij je niet belemmerd wordt door je sensitiviteit, waarin je helemaal tot je recht komt en waarin je werkelijk kunt genieten van het leven, dan zul je je sensitiviteit goed moeten leren kennen. En je zult er op de juiste manier mee om moeten leren gaan. Want zolang je dat niet kunt, blijft overprikkeling een belangrijk onderdeel van je leven. En die overprikkeling zorgt er weer voor dat je niet het leven kunt leiden dat echt bij je past.

4. Hoe het komt dat je de dingen zo anders ervaart

Er zijn nogal wat dingen die je anders ervaart wanneer je hoogsensitief bent.

Hoe komt dat nou?

Om dat te begrijpen is het handig als je weet wat er nu eigenlijk zo anders is aan jou als hsp.

Dat heeft alles te maken met het feit dat je hersenen net iets anders werken als je hoogsensitief bent dan bij niet-hoogsensitieve mensen.

De belangrijkste redenen daarvoor zijn deze:

- Als hoogsensitief persoon filter je alle informatie die tot je komt op een andere manier dan niet-hoogsensitieve mensen
- Er is hierdoor sprake van een sterkere werking van de vecht-vlucht-respons. Je zou kunnen zeggen dat de aan-uitknop die maakt dat je stress ervaart bij hsp's gemakkelijker dan gemiddeld verspringt van uit naar aan
- Hoogsensitieve mensen hebben een rijke innerlijke wereld.

In de komende hoofdstukken ga ik je uitleggen wat dat allemaal betekent en hoe dit ervoor zorgt dat je de dingen ervaart zoals je ze ervaart.

5. Het filteren van informatie, hoe werkt dat?

De hele dag door zie je dingen, hoor je dingen en komt er via je zintuigen allerlei informatie op je af. Je brein moet die informatie goed zien te verwerken, zodat je op het juiste moment en op de juiste manier kunt reageren.

Alleen al onze ogen sturen tenminste 10 miljoen bits aan informatie per seconde door aan onze hersenen. En dat is nog maar één van de zintuigen. (Die hoeveelheid is overigens maar een schatting, want eigenlijk heeft de wetenschap hier nog geen goed inzicht in.)

In je hersenen bevindt zich iets dat werkt als een soort filter. Een filter dat bepaalde informatie wel doorlaat tot je bewustzijn en andere informatie niet.

Bij hoogsensitieve mensen werkt dit filter anders dan bij de meeste mensen. Het laat namelijk meer informatie door dan bij niet-hoogsensitieve mensen.

Dat kan lastig zijn, want het betekent dat je hersenen meer informatie moeten verwerken dan bij de meeste mensen het geval is.

En dat is wat zorgt dat je als hsp gemakkelijk overprikkeld raakt.

Dit is precies waarom de meeste hoogsensitieve mensen graag regelmatig de rust opzoeken of het fijn vinden om tijd door te brengen in de natuur. Je hersenen hoeven dan even niet zo hard te werken om al die indrukken te sorteren, te beoordelen en om te beslissen of er actie aan verbonden moet worden.

Het is dus niet zo gek dat je regelmatig overprikkeld raakt als je hoogsensitief bent.

Toch is er met dit informatie filter iets bijzonders aan de hand. Je kunt namelijk zelf mee bepalen welke informatie het filter doorlaat tot in je bewustzijn. Met de juiste “instellingen” van dit systeem zul je minder snel overprikkeld raken. Voor hoogsensitieve mensen is het des te belangrijker om te leren hoe je dat goed kunt doen.

Bovendien werkt dit systeem anders wanneer je stress ervaart en juist dat is een lastig punt voor hoogsensitieve mensen. Want als je hoogsensitief bent, ben je stressgevoeliger.

6. De uitdaging van hoogsensitiviteit

Overprikkeld raken is één ding, maar als gevolg daarvan gebeuren er allerlei dingen in je lichaam die ervoor zorgen dat je op zo'n moment niet alleen het gevoel hebt dat je "hoofd vol zit". Nee, je hele lichaam reageert mee.

Dat werkt als volgt.

Wanneer je overprikkeld raakt, wordt in je zenuwstelsel de vecht-vlucht-respons geactiveerd. En dat heeft grote gevolgen voor hoe je lichaam functioneert.

Je gaat anders ademen, je maakt adrenaline aan en je lichaam is in een mum van tijd paraat om te vechten of te vluchten. Niet omdat je dat werkelijk nodig hebt, maar omdat het de standaard reactie van je lichaam is op stress.

Onder invloed van dit systeem verandert zelfs de manier waarop je denkt.

Je herkent het vast, dat je bij een overhoring of een presentatie het gevoel had dat je niet meer kon denken. Dat je een black-out kreeg. Of dat je gedachten juist alle kanten op gingen, maar je het juiste antwoord niet kon vinden. Het werkt dan gewoon niet goed meer. En als je eenmaal weer de ruimte uit bent en de spanning is uit je lichaam, dan denk je: "maar nu zou ik het wél kunnen".

Omdat een heleboel processen in je lichaam invloed hebben op elkaar, verandert er vanalles op het moment dat je overprikkeld bent. Dingen zoals je spijsvertering, je temperatuur, dat je nieuwe energie op kunt doen en dat je lichaam zich kan herstellen na inspanning komen op een laag pitje te staan. Als je overprikkeld bent is je lichaam ingesteld op vechten of vluchten, en alle energie gaat daarheen.

Deze vecht-vlucht-respons wordt bij hoogsensitieve mensen die nog niet met hun eigenschap hebben leren omgaan gemakkelijker en daardoor vaker geactiveerd dan bij de meeste niet-hoogsensitieve mensen.

Precies dat is de reden dat hoogsensitieve mensen vaker bepaalde fysieke klachten hebben dan anderen. Hoe vaker je overprikkeld raakt en in de vecht-vlucht-respons terecht komt, des te vaker komen bijvoorbeeld bepaalde delen van je lichaam zuurstof tekort waardoor ze niet goed kunnen functioneren.

Wanneer je gestresst bent werkt bovendien het informatie filter waar je in het vorige hoofdstuk over las anders. Het laat dan namelijk meer informatie door. Dat betekent dat je nog meer prikkels te verwerken krijgt. Bovendien zorgt het ervoor dat dit filter een bepaald soort informatie meer doorlaat dan andere, waardoor je gemakkelijk in een negatieve spiraal terecht komt.

Dit zijn dingen waar veel hoogsensitieve mensen last van hebben, maar die goed op te lossen zijn als je goed met deze eigenschap leert omgaan.

7. Een rijke innerlijke belevingswereld

Terwijl de meeste mensen hun zintuigindrukken opnemen en dan direct verwerken, heeft een hoogsensitief persoon een rijke innerlijke belevingswereld. Dat betekent dat een hsp over veel zintuigindrukken ook nog nadenkt. Soms is dat bewust, maar vaak ook is dat onbewust.

En juist in dat laatste schuilt een extra valkuil.

De zintuigindrukken hebben al een extra impact omdat je als hsp meer indrukken moet verwerken. Het erover nadenken zorgt opnieuw voor indrukken, alleen nu vanuit je eigen binnenwereld.

Je gedachten kunnen als het ware een eigen leven gaan leiden en gedachten hebben vaak emoties tot gevolg. Zeker bij zintuigindrukken die voor jou in relatie staan met iets wat je spanning geeft, kan dat extra grote gevolgen hebben.

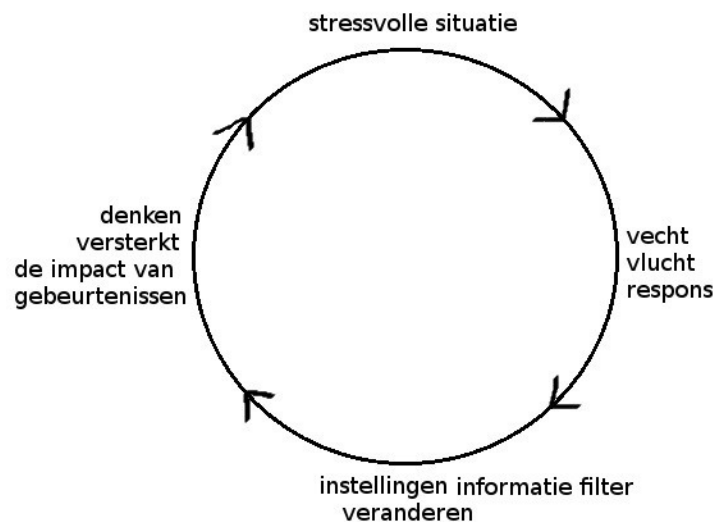
Omdat een groot deel van deze dingen gebeurt zonder dat je er erg in hebt, is het lastig om je grenzen te bewaken. Voor je het goed en wel in de gaten hebt, kun je al overprikkeld zijn.

8. Pas op voor de negatieve spiraal!

Hoogsensitief zijn kan een behoorlijke uitdaging zijn. Je bent gevoelig voor allerlei zintuigindrukken, je hebt een rijke innerlijke belevingswereld en daardoor raak je soms overladen door alle prikkels. Het is dan ook heel begrijpelijk als je je hoogsensitiviteit als een lastige eigenschap ervaart.

Doordat de 3 dingen uit de vorige hoofdstukken elkaar steeds beïnvloeden, versterken ze elkaar ook.

In het onderstaande schema kun je zien hoe dat werkt:



Ik zal je het schema uitleggen:

Als eerste is er een andere werking van het informatie filter in je brein als je hoogsensitief bent. Dat zorgt ervoor dat je meer dingen waarneemt. Dus ook meer dingen die stressvol kunnen zijn.

Stel je nu voor dat je iets ziet of meemaakt waardoor je stress ervaart. Dan ben je bovenaan de cirkel.

Automatisch wordt de vecht-vlucht-respons geactiveerd met alle lichamelijke veranderingen die daarbij horen. Het filter reageert daar direct op, want wanneer je in gevaar bent, is het belangrijk dat de situatie niet uit de hand loopt. Onbewust richt je hierdoor je aandacht vooral op dingen die mogelijk ook een gevaar opleveren. Je neemt vooral nog die dingen waar.

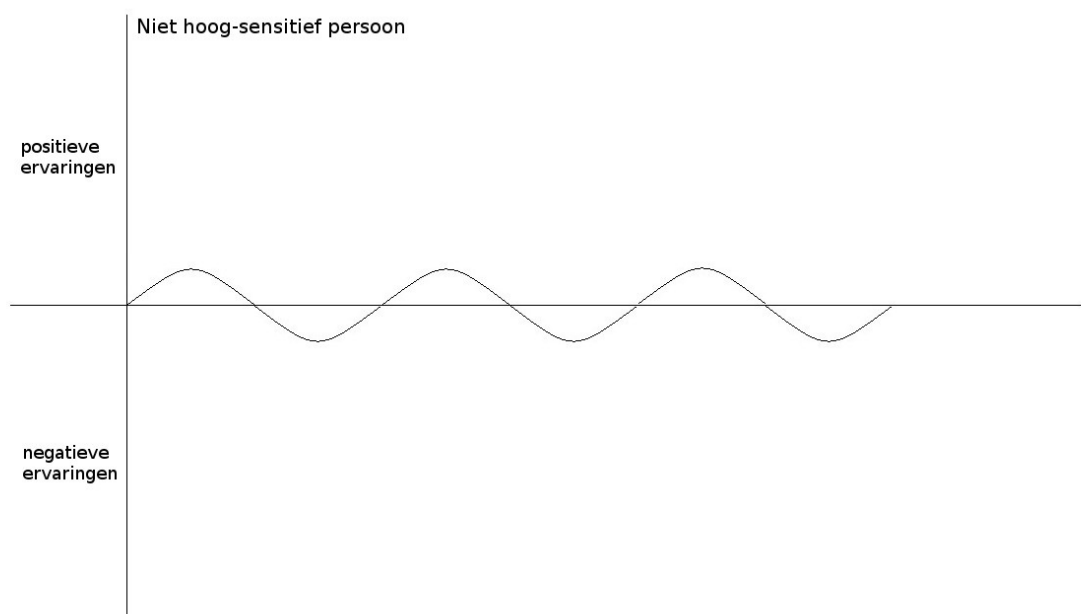
Of je dat nu wilt of niet, dit is hoe het informatie filter in je brein werkt.

Je neemt dus nu niet alleen meer prikkels waar dan een niet-hsp, het zijn ook nog eens meer prikkels die je als negatief kunt ervaren. Je brein werkt zich op zo'n moment een slag in de rondte om al die indrukken te onderzoeken en om te beoordelen of het echt signalen zijn van een gevaarlijke situatie of niet.

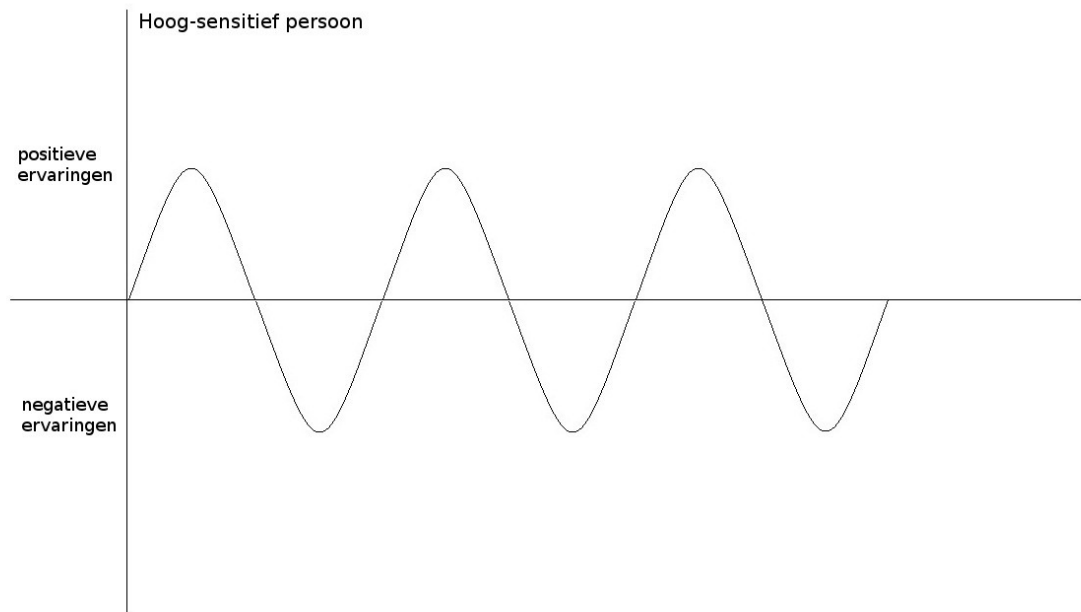
Omdat je bovendien een rijke innerlijke belevingswereld hebt en over al die dingen nadenkt, brengen ook je gedachten nog weer extra spanningen met zich mee. Je voelt je overmand door de situatie en gespannen.

Het effect hiervan kun je in de grafieken hieronder goed zien. Een niet hsp die eenzelfde gebeurtenis meemaakt, reageert daar innerlijk minder heftig op. Dat geldt voor de positieve dingen, maar ook voor de negatieve dingen.

De golflijn laat zien hoe sterk bepaalde emoties ervaren worden:



Bij een hsp ziet de impact van een zelfde gebeurtenis er heel anders uit als je kijkt naar hoe sterk de emoties zijn die iets teweeg brengt:



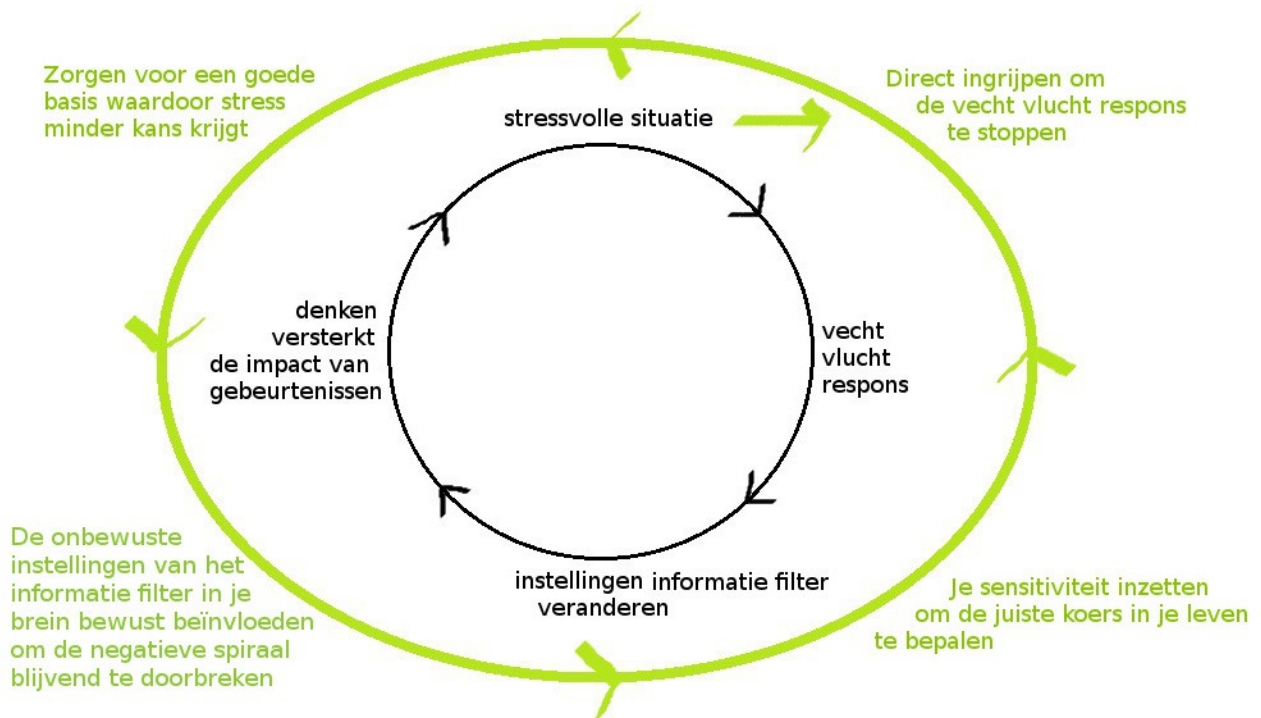
Gelukkig kun je er in de meeste gevallen ook snel weer uitkomen. Maar je begrijpt nu waarschijnlijk wel hoe het kan dat jij dingen intenser ervaart. En misschien heb je zelfs last van stemmingswisselingen.

Die processen zijn immers allemaal onbewust. Het is dus maar afwachten wat er gebeurt. Je bent eraan overgeleverd.

9. Het is tijd om je leven in eigen hand te nemen

Hoewel je de werking van deze processen niet echt kunt veranderen, kun je wel dingen doen waardoor het negatieve effect heel veel minder groot wordt. Met de juiste technieken kun je zelfs leren om de negatieve effecten in veel gevallen niet meer te ervaren.

In het schema hieronder kun je in de groene cirkel lezen hoe je dat kunt doen.



Als eerste is er nog steeds die stressvolle situatie. Die nemen we weer als uitgangspunt.

Wanneer je hebt leren herkennen dat dat gebeurt, kun je direct de vecht-vlucht-respons uitzetten.

En om te zorgen dat die vecht-vlucht-respons minder snel geactiveerd wordt, kun je met behulp van bepaalde technieken een basis aanleggen. Je zou het kunnen vergelijken met het leggen van een fundering als je een huis gaat bouwen. Met een goede basis hebben stressvolle gebeurtenissen een veel minder heftig effect op je.

Door vervolgens het filter in je brein op de juiste manier te stimuleren, kun je het als het ware her-opvoeden zodat gebeurtenissen die je nu als stressvol ervaart je niet langer van je stuk brengen. En dan staat je niets meer in de weg om je leven voluit te leven.

10. Je hoogsensitiviteit als kompas

Wanneer je al die stappen genomen hebt, kun je gaan ontdekken dat je sensitiviteit een eigenschap is die je precies laat weten welke dingen in je leven bij je passen en welke niet. Simpelweg door te leren hoe je er op de juiste manier naar kunt luisteren en hoe je er op de juiste manier op kunt reageren.

Als hsp heb je daarmee een heel goed werkend ingebouwd navigatiesysteem om inzicht te krijgen wat op dit moment bij jou en in jouw leven past. Dit navigatiesysteem is bij jou als hsp gevoeliger afgestemd dan bij de meeste andere mensen. Dat betekent dat het voor jou gemakkelijker kan zijn dan voor een ander om de juiste keuzes te maken. En om te kiezen voor dingen die helemaal bij je passen.

Dat klinkt eenvoudig, maar er zit wel een addertje onder het gras. De meeste hoogsensitieve mensen hebben gedurende hun leven zoveel oordelen gekregen over hun gevoelige aard, dat die oordelen op een heel diepe onbewuste laag meespelen bij alles wat ze doen. Dat kan ervoor zorgen dat je je grenzen niet goed meer voelt en dat je niet meer weet wat precies bij je past en wat niet. Je eigen ingebouwde navigatiesysteem kun je dan niet meer gebruiken. Het is nodig om opnieuw te leren hoe je hiermee om kunt gaan.

Dat is een proces en gaat niet van de een op de andere dag. Maar wanneer het je lukt wordt je leven makkelijker, mooier en leuker. Juist omdat je hoogsensitief bent!

Je hoogsensitiviteit kun je dan gaan zien als een soort kompas. Een kompas waarop je de weg naar een gelukkig leven kunt aflezen.

Het enige wat je nu nog hoeft te doen, is leren om dat kompas te lezen.

Nawoord

Dit rapport geeft je inzicht in de werking van je sensitiviteit op lichamelijk, geestelijk en emotioneel gebied. Voor de meeste hsp geldt dat ze hulp nodig hebben om dit proces succesvol door te maken.

Wanneer je je hebt aangemeld op de website <https://stralendsensitief.nl> dan ontvang je nadat je dit rapport kreeg automatisch een bericht waarin je kunt aangeven dat je extra informatie wilt die je kan helpen om hier beter mee om te gaan.

Vind je dit rapport waardevol en wil je het met anderen delen?

Deel dan onderstaande link, zodat ze het e-book eenvoudig zelf kunnen aanvragen:

<https://stralendsensitief.nl/gratis-e-book/>