

HSP kenmerken Wat betekent het om hoogsensitief te zijn?

Een opsomming met daarbij de aantekening dat ieder mens uniek is en niet alles op iedereen van toepassing is!

- HSP's zijn zich zeer bewust van hun denken, voelen en handelen. Van al dat bewustzijn kunnen ze heel vermoeid raken. Zo zijn ze slechter gegrond en verliezen makkelijker het contact met hun lichaam en de realiteit. Snel geboeid, snel vermoeid.
- Hoogsensatieve personen (HSP) nemen erg veel subtiele informatie in zich op welke andere mensen minder snel opnemen. Men is eerder overprikkeld met als gevolg dat je jezelf niet prettig voelt. Hierdoor kan men eerder geprikkeld zijn en voelt de hooggevoelige persoon zich eerder ongemakkelijk.
- Een hoog sensitief persoon is gevoelig voor prikkels uit de omgeving. Blozen, trillen, een snelle hartslag, niet kunnen nadenken zijn voorbeelden van symptomen. Verwar het niet met angst of verlegenheid.
- Een HSP vindt het lastig bekeken, gemeten of te worden geëvalueerd. Ze functioneren dan niet voor de volle 100%.
- HSP zijn zeer goed in het zorgen en verzorgen van anderen. Dat komt omdat ze de nood van anderen 'aanvoelen'. Ze vergeten echter vaak goed voor zichzelf te zorgen. Hun hulp komt vaak opdringerig voor omdat zij meer aanvoelen dan de persoon in kwestie en die nog geen hulpvraag heeft gesteld.
- HSP kunnen snel verbindingen leggen door hun sterke intuïtie. Deze verbindingen worden vaak door anderen niet begrepen.
- Veel HSP's zijn creatief, kunstzinnig, hebben een rijke fantasie , een groot gevoel voor schoonheid en hebben een sterke intuïtie.
- Een hsp heeft behoefte aan filosofische, diepgaande en spirituele gesprekken. Echter hierin kunnen ze ook doorschieten en dan worden hun gesprekken 'zweverig'.
- HSP hebben een beter ontwikkeld 6e zintuig maar zijn niet per definitie paranormaal.
- Een HSP is minder goed in feitenkennis al zijn ze meestal goed in talen en leren.
- Nagenoeg alle hoogbegaafden zijn HSP.
- Een HSP trekt zich graag terug in een voor hem veilige ruimte, bijv. het bed.
- Een HSP voelt snel aan hoe de sfeer is. Ze willen harmonie en in een omgeving waar die ontbreekt (zakelijk, competitief of vijandig) functioneren ze minder goed. Bij stress en werkdruk presteren ze minder.
- HSP hebben vaak een laag zelfbeeld omdat ze vaak afgewezen werden en ervoeren dat ze 'anders' zijn dan anderen.
- Ze lijken verlegen, maar zijn dat niet. Ze zijn juist zeer sociaal. Wel zijn ze zeer gevoelig voor de meningen van anderen. Die ervaren door het gedetailleerd waarnemen van lichaamstaal welke een niet-HSP meestal niet of minder registreert.
- Ze kunnen midden in het leven staan. Een voorwaarde is dat zij zich geborgen voelen.
- HSP hebben een grote fantasiewereld. In deze wereld creëren zij veel. Het daadwerkelijk gaan vormgeven is meestal een minder sterke eigenschap.
- HSP kunnen anderen goed motiveren en inspireren. Ze zijn visionair en zien de mogelijkheden vanaf een zeer pril stadium, waar dat voor anderen nog niet zichtbaar is. Hierbij kunnen zij het contact met de omgeving verliezen.
- Er zijn niet meer jongens of meisjes met hooggevoeligheid.
- Een HSP is zeer gevoelig voor fysieke of psychische pijnen bij zichzelf of anderen.
- Hoog Sensatieve Kinderen (HSK) houden niet van ruige spelletjes en zonderen zich makkelijker af.
- HSP willen vanuit hun hart kunnen werken en creëren. Ze presteren dan optimaal.
- Veel HSP's zijn perfectionistisch en ze zijn bang om fouten te maken. Het voordeel is dat ze zeer

zorgvuldig en accuraat zijn en fouten eerder signaleren.

- HSP leven regels meer dan anderen na om afkeuring en commentaar te voorkomen.
- Storingsfactoren uit de omgeving worden zeer sterk opgemerkt. Onuitgesproken negatieve gevoelens van anderen doen hen snel van slag raken. Ook onvriendelijkheid maakt hen eerder van streek.
- Een HSP heeft sneller last van stressverschijnselen zoals maagpijn, onrustige darmen, hoofdpijn, kriebelende zenuwen of een algeheel onbehaaglijk gevoel.
- Een HSP kan snel 'leeglopen' in contact met andere mensen.
- Een HSP een grote wens geaccepteerd te worden wie hij is.
- Een HSP is vaak 'onbegrensd', (ook wel een groot energieveld of aura genoemd) en daardoor extra gevoelig voor de externe prikkels. Grenzen (h)erkennen en aangeven vinden zij moeilijk.
- Zij nemen veel externe prikkels op zoals geluiden, gesprekken, geuren, drukke straten, sferen etc. Hierdoor zijn ze sneller moe.
- Een HSP denkt veel na (intelligentie, reflectie, piekeren) en dit kost veel energie.
- Een HSP heeft vaker last van hooikoorts en/of eczeem door (over)gevoeligheid.
- Een HSP is als geen ander in staat te beluisteren wat in communicatie niet gezegd wordt. Stemm nuances, klank, toonhoogte en lichaamstaal worden gemakkelijk waargenomen en hierdoor wordt de ander doorzien (ook hulpverleners).
- Andere mensen voelen zich vaak op hun gemak bij HSP's en delen hen hun problemen. Het nadeel is dat de HSP zich teveel inleeft wat ervoor zorgt dat zij hun eigen kracht weggeven met leeglopen en vermoeidheid tot gevolg.
- Een HSP is gevoeliger voor stimulerende middelen zoals bv drugs, cafeïne, alcohol en vaak ook voor medicijnen en kruiden (bijv. Ginseng)
- Als een HSP zich ergens mee verbindt, gaat hij er ook volledig voor.
- Een HSP is authentiek en origineel. Zij hebben een grote rijkdom aan plannen en nieuwe ideeën. Echter als zij moeten functioneren met vaste taken en rollen, presteren ze duidelijk minder. Ze willen alles te goed, te diep en te perfect. Het woord 'te' is de grootste valkuil.
- Een HSP neemt vaak een adviesrol aan, zoals schrijvers, geschiedkundigen, filosofen, rechters, kunstenaars, onderzoekers, theologen, therapeuten en leraren.
- Een HSP is niet het type voor ploegendiensten of nachtdiensten.
- Een HSP houdt van rust en stilte.
- Een HSP heeft veel eigen tijd nodig. In deze tijd is het belangrijk dat hij zijn ziel voedt. Hierdoor is hij echter niet egoïstisch omdat juist in deze eigen tijd veel werk verricht wat uiteindelijk ten goed komt aan anderen.
- Een HSP is allergisch voor alles wat MOET. Planning en structuur verkrijgen kan problematisch zijn. Ze zijn goed in het uitstellen van 'moet' activiteiten wat voor hen zelf een nadelige uitwerking kan hebben.
- Een HSP weet vaak niet welke gevoelens, emoties of lichamelijke klachten van zichzelf zijn of zijn overgenomen van anderen.
- HSP's hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel en een grote afkeer van geweld.
- Onder de HSP's zijn zowel rustzoekers als spanningzoekers. Ongeveer 30% van de HSP's zijn extravert maar wel snel overprikkeld.
- De meeste mensen met een eetstoornis zijn hooggevoelig.
- Een HSP heeft een diepe verbondenheid met de natuur, de planten- en de dierenwereld.
- Voor een HSP zijn Rust, Orde en Regelmaat belangrijke peilers om een evenwichtig leven te leiden.
- Veel mensen met een vermoeidheidsziekte zijn hooggevoelig

Onderstaande figuur laat zien wat er kan gebeuren als het je moeite kost om je eigen ruimte in te nemen, bij je eigen kracht te blijven, je eigen kleur te behouden.



1

Je staat in open contact met de omgeving en tegelijkertijd behoud je je eigen kleur. Je ziet, hoort en voelt alles op zo'n manier dat je jezelf daarin niet verliest.



2

De omgeving vermengt zich met een deel van jezelf. Binnenin zit nog een eigen kern. Je probeert je tegen ongewenste invloeden te beschermen. Tegelijkertijd zijn meningen van anderen belangrijk. Het kost moeite jouw kleur te behouden en naar buiten te brengen.



3

De omgeving dringt je kern binnen. Voor jezelf én voor de omgeving is nauwelijkelijk zichtbaar wie je bent, welke "kleur" je hebt. Je probeert je verdediging te versterken. Het kost veel energie om te functioneren, om te doen wat anderen verlangen.