

# Follow your senses

Alles wat jou nooit verteld is over  
hoogsensitiviteit

**Felix Brabander**

*Dè ingang naar meer energie, grotere  
creativiteit en een duidelijke richting*



**FOLLOW YOUR  
SENSES**

**Felix J. Brabander**

# **FOLLOW YOUR SENSES**

Alles wat jou nooit verteld is over  
hoogsensitiviteit

Wake-up Publishing - Bussum

© 2010 Copyright Felix J. Brabander  
© 2010 Wake-up Publishing, Dorotheagaarde 56, 1403 JW Bussum  
E-mail: info@wakeupcompany.nl

Omslag en vormgeving: Zinneprikkelend te Amersfoort  
Druk en afwerking: Scanlaser te Zaandam  
ISBN: 978-94-90686-02-4  
1e druk: 5 januari 2010  
2e druk: 5 december 2011  
3e druk: 27 maart 2014  
4e druk: 31 mei 2016  
5e druk: 31 augustus 2018

#### **Auteursrecht**

Beste lezer(es),

Graag wil ik je danken voor de aanschaf van dit door mij geschreven boek. Daarnaast wil ik je ook bij voorbaat danken voor het niet doorzenden, kopiëren of anderszins distribueren van dit boek aan derden. Mijn vriendelijke doch dringende verzoek is dit: wanneer anderen geïnteresseerd zijn in een exemplaar van 'Follow Your Senses – Alles wat jou nooit verteld is over hoogsensitiviteit', verwijs hen dan naar de website: [www.onesessioncoaching.nl](http://www.onesessioncoaching.nl) of [www.followyoursenses.nl](http://www.followyoursenses.nl). Hier kunnen zij het boek bestellen. Hiermee toon je respect voor mij als auteur en bevestig je je eigen zuiverheid en overtuiging te willen leven vanuit authenticiteit en echtheid. Daarnaast stel je mij hiermee in staat om te blijven doen waar ik goed in ben: Het doordringen tot de kern der dingen en dit op een indringende, begrijpelijke en vooral toegankelijke manier presenteren en verwoorden. Veel succes met alle stappen en ontwikkelingen en een hartelijke groet,

© Felix J. Brabander  
Amsterdam, 5 januari 2010

#### **Bij de tweede druk**

In de tweede druk is een extra hoofdstuk toegevoegd over HSP en gezondheid (hoofdstuk 21). Daarnaast zijn diverse onregelmatigheden uit de tekst gehaald die het oog zouden kunnen vermoeien. De leesbaarheid is hiermee nog verder verbeterd.

© Felix J. Brabander - Baarn, 5 december 2011

#### **Bij de derde druk**

Bij de derde druk is de vormgeving van de kaft aanzienlijk verbeterd en daardoor meer in overeenstemming met de hoge kwaliteit van de inhoud. Een boek dat je zowel qua vorm als inhoud cadeau wilt geven.

© Felix J. Brabander - Baarn, 27 maart 2014

#### **Bij de vierde druk**

Bij de vierde druk is de vormgeving van de kaft verbeterd. Daarnaast is voor de leesbaarheid de papiersoort van het binnenwerk aangepast en zijn nog enkele stijlaanpassingen doorgevoerd. Inmiddels is deze vierde uitgave hierdoor een monumentaal boek geworden.

© Felix J. Brabander - Den Haag, 31 mei 2016

#### **Bij de vijfde druk**

Om snel en flexibel dit boek te kunnen blijven leveren hebben we gekozen voor Printing On Demand. Daarmee is enkel het papiersoort van de cover en het binnenwerk aangepast. Hiermee blijft ook deze vijfde uitgave een uitermate leesbaar, zowel diepgaand als praktisch boek.

© Felix J. Brabander - Bussum, 31 augustus 2018

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, Wake-up Company, te Baarn.

**Dit boek draag ik op aan alle hoogsensitieve  
mensen die de moed hebben om kleur te bekennen**

Felix J. Brabander



## Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	10
1 Het moeras van hoogsensitiviteit	15
2 De essentie: HSP - een zaadje dat heel lang onder de grond blijft	26
3 Heel worden: Uit de overspanning en burn-out	36
4 Het reguleren van prikkels	51
5 Zorgen voor je basisveiligheid	58
6 Het omarmen van jezelf	72
7 Overeind blijven tussen 'alleen' en 'samen'	89
8 Het ontwikkelen van een eigen identiteit	103
9 Creativiteit? Wat heeft dat met HSP te maken?!	111
10 Creativiteit en de 7 fases waar je doorheen moet	119
11 Creatieve essenties	129
12 Handleiding voor het speelse kind	136
13 Werk: wat je vooral niet moet doen, en daarna	144
14 Voor jezelf beginnen – waar je op moet letten	149
15 Energetische communicatie, voor HSP's een specialiteit	157
16 Spiegels van je HSP-ziel	165
17 Spiritualiteit voor hoogsensitieve mensen	176
18 Onze stressmaatschappij: kansen voor HSP's	184
19 Werken van achter de schermen	192
20 Manifestatiekracht voor HSP's	198
21 HSP en gezondheid	206
Bijlage Noodplan voor een HSP	215
Nawoord	224
Over de auteur	226
Met dank aan	227

## Voorwoord

Het is bijzonder om je eerste boek te schrijven. Voor mij was het niet alleen een bevestiging van alles wat ik in het bijzonder de afgelopen zeven jaar heb ontdekt, maar ook een ontdekking van het plezier van schrijven. Het creatieve proces dat bij mij hoort heb ik er echt beter door leren kennen. Daar was alle ruimte voor. Ik voelde me bevoorrecht door de bijzondere stilte die als een cadeau in mijn schoot werd geworpen. In mijn nieuwe atelier was en is het doodstil, waardoor de diepere lagen in mij zich als vanzelf konden openen. Een stilte die ik iedere HSP zo ontzettend gun. Het is een voorwaarde voor een creatief en gelukkig leven. Ik voelde mij zeer gelukkig om dit aan anderen te kunnen overdragen. Hierbij gaan mijn gedachten uit naar al mijn cliënten die ik in de afgelopen zeven jaren in mijn praktijk mocht ontvangen. Kennismaken met de onbekende wereld van een aanvankelijk totale vreemdeling en dan stap voor stap door mogen dringen tot iemands essentie is heel bijzonder.

Hoogsensitiviteit heeft zelf een ontwikkeling doorgemaakt. Het is een begrip geworden waar je wat mee kan. Er mag over worden gepraat. Het herbergt bijzondere kwaliteiten. Sensitiviteit wordt ook in onze samenleving steeds meer gevraagd en verlangd in functies waar op een fijngevoelige en creatieve manier met mens en materie moet worden omgegaan. En eigenlijk zou dat de standaard manier moeten zijn waarop we leven. Het is essentieel om te beseffen dat jouw sensitiviteit de ingang is naar een wereld van creativiteit die bijna oneindig is. Om het echter in de wereld neer te zetten word je iedere keer weer uitgenodigd om een ambassadeur te zijn voor sensitiviteit.



Sensitiviteit is een bijzondere kwaliteit die niet voor iedereen vanzelfsprekend is, terwijl dat wel zo zou moeten zijn. Ambassadeur zijn voor sensitiviteit betekent dan dat je op gepaste wijze aandacht vraagt voor een benadering der dingen met meer diepgang dan men gewend is. En dat je laat zien wat dit oplevert in de uitvoering van het werk en in de onderlinge communicatie. Sensitiviteit betekent niet alleen maar zacht zijn en goed aanvoelen wat een persoon of een situatie nodig heeft. Het vraagt ook dat je handelt, in actie komt, volgens datgene wat je voelt.

Het overdreven accent dat onze westerse samenleving nog steeds legt op 'efficiency', daar wordt niemand blij van. In Nederland houden we wel van 'sensitief' maar ... niet teveel. Daarmee houden we onze ingebakken middelmatigheid in stand. Sensitiviteit houdt verband met kwetsbaarheid.

Ik heb dat niet alleen ervaren in het werken met cliënten, maar ook heel sterk tijdens het schrijven van dit boek. Er zit een onvoorspelbare factor in het creatieve proces die de kwaliteit van leven en werk naar een hoger niveau tilt. Deze onvoorspelbaarheid raakt aan diepe dingen. De persoon die mij in deze periode het meest geholpen heeft mijn kwetsbaarheid te omarmen is Antoinet. Ik ben haar hiervoor bijzondere dank verschuldigd.

Ik hoop dat dit boek zal bijdragen aan de kwaliteit van leven van hoogsensitieve mensen in het bijzonder en van iedereen die op zoek is naar een beter contact met zijn of haar eigen sensitiviteit.

## Inleiding

In dit boek ga ik uit van het worst-case scenario. Dat houdt in dat ik niet alleen inzichten en handvatten aanreik voor succesvolle HSP's maar ook voor HSP's die nog enorm worstelen met hun hoogsensitieve eigenschap.

Je kan uit dit boek dus kiezen wat jij nodig hebt, passend bij jouw ontwikkeling. HSP's die puur bezig zijn met overleven hebben andere dingen nodig dan HSP's die hun eigen kracht en missie al ontdekt hebben, maar wellicht nog worstelen met hun manifestatie in de samenleving.

Als HSP kan je jezelf helemaal de vernieling in helpen wanneer je niet goed omgaat met je eigen hoogsensitiviteit. Je hebt soms een lange weg te gaan om jezelf weer terug te vinden. Achter in dit boek vind je een 'noodplan' voor HSP's'. Wanneer je aan het eind van je Latijn bent, thuis op de bank zit en je afvraagt hoe het verder moet, dan ben je met dit plan al een stuk beter uitgerust om jezelf weer op de rit te krijgen.

Op weg naar een leven met vervulling begint de ene HSP met een redelijke tot goede bagage waardoor eventuele problemen op het levenspad redelijk te overzien zijn. Meestal blijft het dan bij het overwinnen van de angst om naar buiten te treden, het alert zijn om niet in de gebruikelijke valkuilen stappen van het eindeloze aanpassen en dienstverlenen, en het vinden van een vorm waarin je je talenten kan aanbieden.

In andere gevallen kan het fundament in jezelf zo minimaal zijn en het gevoel van identiteit zo klein, dat het jou in je leven totaal ontbreekt aan

focus. Het resultaat daarvan is dat je constant loopt te (ver)dwalen en dat alles je erg veel energie kost. Je kan dan met recht spreken van een lek in je energie.

In welke fase je ook zit, in deze 'gids' krijg je handvatten aangereikt om uit een eventuele vicieuze cirkel te komen. Een waarschuwing is hier echter op zijn plaats: de vraag of deze handvatten gaan werken en een positief effect hebben, hangt voor een heel belangrijk deel af van jouw eigen overtuigingen en manier van kijken naar hoogsensitiviteit. Er zijn HSP's die zoveel weerstand hebben tegen dit etiket dat ze alleen al daardoor niet in staat zijn om hun problemen op te lossen. En dit is nog maar een van de vele factoren die een HSP dwars kunnen zitten om zijn/haar eigen weg te vinden.

In dit boek zal ik daarom veel aandacht besteden aan onbewuste motivaties en drijfveren, aan verborgen agenda's en emotionele blokkades die er de oorzaak van zijn dat je door het lezen van boeken over hoogsensitiviteit meestal niet echt verder komt. Echte verandering betekent een verschuiving in diepe, soms ideële overtuigingen en het ontkrampen van je lijf. Dit laatste houdt in het loskomen van ervaringen waar je pijn en frustratie aan hebt opgelopen. Jouw eigen bereidheid om dit te onderzoeken is bepalend voor je vermogen om te groeien en te veranderen in de richting van meer geluk en een leuker leven.

Ik reik je in dit boek diepe inzichten aan en hulpmiddelen waarmee je er achter kan komen wat je allemaal hebt weggestopt, waardoor je niet vrij bent en niet met een open vizier de wereld in kan kijken. Pas wanneer je je in enige mate hebt weten los te maken van oude beelden,

komt er ruimte om te experimenteren met nieuwe dingen. Dit boek kan je daarom ook zien als een uitnodiging tot een nieuw experiment of avontuur: het houden van een grote schoonmaak in je geconditioneerde systeem en flink de bezem halen door alle dingen in je leven die jou meer energie kosten, dan dat ze jou opleveren. Voor de meeste HSP's is een dergelijk afscheid van vaak 'vertrouwde' elementen een van de moeilijkste dingen die er zijn.

Door mijn ervaring als coach met ruim 1000 hoogsensitieve personen weet ik hoe hardnekkig de weerstand kan zijn in je systeem om te beginnen aan iets nieuws. Met 'systeem' bedoel ik dan alles wat deel uitmaakt van jou als levend wezen: je gevoelens, je gedachten, je ervaringen, je angsten en je verlangens.

Besef echter dat het enige wat richting kan geven aan je leven, ook en vooral als HSP, het contact met je verlangen is. Als je, zoals veel HSP's, in je hoofd bent gaan zitten om de prikkels wat meer onder controle te houden, dan verlies je het contact met je gevoel en kom je daardoor ook niet meer bij je verlangen. Dan raak je je gevoel voor richting kwijt en word je een ongeleid projectiel of een zeilbootje dat overgeleverd is aan de willekeur van de elementen.

Zelfonderzoek is voor HSP's zo mogelijk nog belangrijker dan voor anderen. Alles waar je je niet van bewust bent, zal jou beïnvloeden en in de greep hebben tot in lengte van dagen. Maar er is hoop. Er is een weg uit de verwarring en chaos die je als HSP heel lang kan ervaren. In mijn sessies met cliënten valt na verloop van tijd altijd het kwartje. Soms al na twintig minuten, soms pas na drie uur. Het zijn in de kern meestal niet duizend dingen die jou blokkeren. Doorgaans zit er één 'angel' in

je, waar alle andere zaken zich bovenop hebben gestapeld. Het kost tijd om dat aan te durven gaan. Je moet vaak toegroeien naar zo'n moment waarop je zegt: 'ik word zo moe van mezelf, ik heb nu iemand nodig die er bij mij eens doorheen prikt'.

Het wonder van het leven is dat er soms maar weinig nodig is om een doorbraak te creëren. Het is een kwestie van het juiste moment en de juiste plaats. Timing is dus heel belangrijk. Ik krijg wekelijks reacties op mijn website op de artikelen die ik over hoogsensitiviteit heb geschreven. Soms komt zo'n tekst zo krachtig bij iemand binnen dat alles op z'n plek valt. Ik heb dat al vele malen van mensen gehoord die mijn website hadden bezocht.

De vraag die ik dan steeds kreeg was: heb je ook een boek? Dit boek heb ik daarom eigenlijk te danken aan al die mensen die mij daartoe hebben uitgenodigd. Het was, achteraf gezien, een logische stap. Ik heb het met groot plezier geschreven. Het betekent veel voor me om mijzelf en alles wat ik heb geleerd en ontdekt, zo indringend naar buiten te brengen. Ik ben iemand die erg diep gaat en de dingen intens beleeft. Dit te mogen delen met anderen is een voorrecht en erg leuk om te doen.

Ik hoop van harte dat de inzichten, tips, oefeningen en andere handvatten in dit boek je op de allereerste plaats in staat stellen om te verhelderen wat jou al jaren tegenhield om jezelf te ontdekken en om een weg te vinden om jezelf in de wereld neer te zetten. Als je dat eenmaal hebt ontdekt dan gaan de dingen zoveel makkelijker. Natuurlijk is het zo dat jouw kijk op de dingen niet de manier is waarop de meeste mensen kijken. Je kan je nog steeds af en toe geïntimideerd voelen door mensen die jij zelf op een voetstuk hebt gezet. Echter, onze samenleving is

enorm in ontwikkeling. Bij mensen die nu de richting bepalen, is er al jaren sprake van kortzichtigheid en verkramping. Er is dus geen enkele reden om hen op een voetstuk te zetten.

De problemen van onze wereld zijn enorm. Jij als HSP hoeft deze problemen niet op te lossen. Maar juist de huidige crisis in onze samenleving biedt nieuwe kansen, ook voor HSP's. Ik geloof dat het allerbelangrijkste is dat veel meer mensen in hun hart worden geraakt door wat hen werkelijk beweegt en drijft. Mensen raken op een creatieve en speelse manier, dat is een kwaliteit waar HSP's doorgaans ruimschoots van zijn voorzien.

HSP's hebben het vermogen om een ander licht te laten schijnen op het wezen der dingen. Bereid je er op voor dat op een goede dag mensen aan jou vragen wat de volgende stap is. Volg je gevoel, dan wordt de volgende stap vanzelf duidelijk. En jij hebt dat doorgaans sneller in de gaten dan de meeste anderen.

**Wat is hoogsensitiviteit?**

Een verhoogde tot extreme gevoeligheid voor externe prikkels/indrukken.

## 1 Het moeras van hoogsensitiviteit

Mensen die hoogsensitief zijn en die dit ‘label’ voor het eerst tegenkomen, weten vaak al jaren dat ze veel gevoeliger zijn dan anderen. Dat krijgen ze terug via opmerkingen als “goh, wat ben jij gevoelig”, of “wat ben jij overgevoelig”. Maar pas wanneer ze een boek lezen over hoogsensitiviteit valt ineens het kwartje en herkennen ze zich er echt in. Hoogsensitiviteit wordt ook aangeduid als hooggevoeligheid. Hoogsensitieve mensen hebben een verhoogde tot extreme gevoeligheid voor externe prikkels. Indrukken komen veel sterker bij hen binnen dan bij de meeste mensen. Hierdoor worden ze makkelijk afgeleid, niet alleen van hun bezigheden, maar ook van hun eigen ideeën, behoeftes, verlangens en dus ook van hun eigen identiteit.

Wat HSP's voortdurend doen is steeds afstemmen op anderen en zichzelf wegcijferen. Ze zijn eerder bezig met wat een ander belangrijk vindt dan met wat ze zelf belangrijk vinden. Als ze een eigen mening hebben, dan worden ze daar weer heel makkelijk van weggehaald. Het ontbreekt HSP's daardoor meestal aan richting en focus. Door de grote gevoeligheid voor externe prikkels vermijden ze het liefst grote drukte, veel mensen bij elkaar, grote festivals, discotheken en andere drukke bijeenkomsten. Het levert je namelijk als HSP zoveel prikkels op dat je daar soms dagen van moet bijkomen. Dit geeft vooral op het sociale vlak de nodige problemen. Maar er zijn ook HSP's die juist verslaafd zijn aan al die prikkels. Dat zijn de zogenaamde Highly sensitive Sensation Seekers (HSS'n). Dit zijn de echte specialisten in repeterende burn-out, want zij weten gewoon niet van ophouden, kennen hun eigen grenzen niet en willen die ook vaak niet kennen. Echter, zowel HSP's

als HSS'n zijn doorgaans bezig om zich permanent uit te putten. HSS'n zijn eigenlijk HSP's die nòg actiever op de vlucht zijn voor zichzelf.

De essentie van dit boek is om glashelder aan te tonen hoe dit komt en welke dynamiek hier aan ten grondslag ligt. Vervolgens beschrijft dit boek exact de wegen die je kan bewandelen om èn je hoogsensitiviteit centraal te stellen èn de echte vervulling, de liefde en het geluk in je leven toe te laten en te ontvangen.

Een waarschuwing is hier echter op zijn plaats: zonder bepaalde fundamentele randvoorwaarden kom je überhaupt niet toe aan jezelf en aan het ontwikkelen van een eigen leven. Deze randvoorwaarden hebben te maken met zorgen voor je basisveiligheid. Dit vraagt, nog meer dan bij de meeste andere mensen, om diepgaande bewustwording en het goed zorgen voor jezelf. Als je deze zaken verwaarloost dan blijft het juist voor jou als HSP overleven en niet meer dan dat.

Het hele vraagstuk van 'hoe sta ik in verbinding met de samenleving?', 'hoe ga ik mij aan deze maatschappij presenteren?' en 'wil ik dat wel?', kan je eigenlijk pas beantwoorden als je weet hoe je als hoogsensitief persoon in elkaar zit. Je dient zo scherp naar jezelf te leren kijken dat je daardoor alle valkuilen van het hoogsensitief zijn bij jezelf kan herkennen en doorzien. Anders stap je automatisch in de grootste valkuil en dat is jezelf continu aanpassen. De basis die dit boek wil leggen is dat het jou leert HOE straks in verbinding te staan met anderen, maar vanuit je hoogsensitiviteit.

Nù kom je daar totaal niet aan toe omdat je door een fysieke conditionering alleen maar bezig bent met af te stemmen op de ander in plaats van te



voelen wat belangrijk is voor jou. Met fysieke conditionering bedoel ik dat je een gevoelig zenuwstelsel hebt waardoor je al vanaf de geboorte bloot staat aan een voor jou overweldigende hoeveelheid prikkels van buiten.

Deze prikkels zorgen ervoor dat je als baby al en als klein kind, overpowered werd. En nog steeds. De intensiteit waarmee de wereld bij je binnenkomt geeft een stress- of schrikreactie. Het is geen reactie waar je bewust over kan nadenken. Je wordt automatisch weggehaald van jezelf, van je eigen bewustzijn. Je wordt naar buiten getrokken met al je aandacht. Je komt er pas later in je leven achter dat dat is wat er gebeurt en dat je dat ook heel makkelijk láát gebeuren. De eerste tien of vijftien jaar weet je dat niet eens van jezelf. Het is dus iets wat totaal onbewust is. Je gaat je eigenlijk pas vragen stellen over hoe moeilijk je blijkbaar in elkaar zit, doordat je steeds tegen je eigen fysieke grenzen aanbotst, iedere keer weer opnieuw.

Keer op keer merk je dat je in de overspanning terecht komt. Het zal per HSP verschillen, maar het is een steeds terugkerend patroon. Je gaat uit het arbeidsproces, je zit thuis en je kan niet ontspannen. Je doet alle mogelijke pogingen om te re-integreren, maar doordat je je niet kan losmaken van oude patronen, lukt dat niet. Je bent extreem ‘geprogrammeerd’ om steeds maar weer af te stemmen op je omgeving. Hierdoor kom je niet tot iets nieuws vanuit jezelf. Je blijft maar doorrennen en jezelf uitsloven voor anderen. Of je bent vooral erg druk met juist als verborgen doel om niet aan jezelf toe te komen, want dat geeft je óók een ongemakkelijk gevoel. Dichter bij jezelf komen is voor jouw systeem per definitie bedreigend. Je houdt dwangmatig

oude patronen in stand waardoor je niet leert van je valkuilen. Je bent zo gericht op je omgeving om er weer bij te horen dat je hals over kop weer probeert om terug te keren in het arbeidsproces. Want dan hoor je er weer bij. Ook kan je je op een overdreven manier zorgen maken over van alles en nog wat, zoals werk, financiën, woonruimte, etc.

Daarnaast ben je vaak overgeleverd aan allerlei instanties die het liefst zo snel mogelijk willen dat je re-integreert, want je kost anders alleen maar geld. Dat betekent echter dat je binnen de kortste keren weer in hetzelfde straatje zit en na één of twee jaar weer in de burn-out. Het aantal keren dat je burn-out krijgt neemt overigens toe. Het neemt zulke vormen aan dat je fysiek totaal 'op' bent. Dan kom je in de situatie waarin je nauwelijks meer in staat bent om jezelf te sturen. Het komt voor, in extreme gevallen, dat je uitgeput thuis op de bank zit, slechts hopen op betere tijden. Voor HSP's die het zover hebben laten komen heb ik zoals gezegd een 'noodplan' geschreven aan de hand waarvan je jezelf weer overeind kan krijgen en van waaruit je weer de beschikking krijgt over je energie. Ik zeg er wel bij: als je naast de basisvoorwaarden uit dit noodplan niet gaat werken aan het centraal stellen van je hoogsensitiviteit, dan kom je er nog niet. Het is cruciaal dat je na het invullen van de basisvoorwaarden direct start met jouw eigen persoonlijke groeiproces. Maar daar gaan we later uitgebreid op in.

Wat ik in dit boek eerst wil doen is je duidelijk maken welke dramatische effecten hoogsensitiviteit kan hebben, zeker zolang je je niet bewust bent van de essentie. Het is erg belangrijk om de focus weer te verleggen van je omgeving naar jezelf en te gaan kijken naar wie jij bent, met al je hoogsensitieve eigenschappen.

Dit boek legt feitelijk de basis om straks de interactie aan te kunnen gaan met een samenleving die jou in eerste instantie volledig weghaalt van wie je werkelijk bent.

Later zal je merken dat jij aan de samenleving kan geven wat deze het meest nodig heeft: een andere kijk op de dingen. Hoe je kan ontdekken wat je werkelijke talenten zijn, daar gaan we later op in. Eerst moeten we zorgen voor die ó zo belangrijke basis.

Een van de allerbelangrijkste dingen die je als hoogsensitief mens moet weten is dat je steeds weer opnieuw het gebrek aan innerlijke zekerheid en zelfvertrouwen probeert te compenseren door je eindeloos uit te sloven voor anderen. Dit doe je in de hoop om zo de bevestiging te krijgen die je meestal niet of onvoldoende hebt gehad.

De meeste HSP's worstelen met een enorm gebrek aan 'identiteit', maar ontdekken al heel snel dat zij in staat zijn om anderen erg goed aan te voelen. Zó goed zelfs dat je kan verwoorden hoe een ander zich voelt, wat een ander 'nodig heeft'. En daar krijg je regelmatig complimenten voor. Er zijn namelijk niet zo veel mensen die in staat zijn om een ander zo goed aan te voelen als jij dat kan. En dat geeft dus een geweldige kick. Het betekent dat jij een bepaald 'nut' hebt, dat je van waarde bent. Vervolgens ontdek je dat je je nog nuttiger kan maken door je (vaak op heel fanatieke wijze) voor een ander in te gaan zetten. Je voelt en verwoordt niet alleen wat een ander nodig heeft, maar je bent ook (zeer) bereid om het aan die ander te geven. En dat is het punt waarop je jezelf totaal verliest.

Het grootste risico is dan dat je een soort slaaf wordt van anderen. En

die anderen gaan jouw extreem dienstbare houding na verloop van tijd zien als iets vanzelfsprekends. Zodra je, vermoeid en uitgeput, eindelijk besluit om de aandacht weer meer te richten op jezelf en op wat JIJ nodig hebt, heb je de poppen aan het dansen. Anderen zijn intussen zo gewend aan jouw aandacht en steun dat ze er vervolgens stevast op rekenen. En zo wordt het een vicieuze cirkel. Je hebt de goedkeuring van anderen zo nodig voor je gevoel van eigenwaarde, maar hoe meer je daarin doorgaat hoe meer je jezelf kwijtraakt.

Je zal vroeg of laat de blik naar binnen moeten richten en bereid moeten zijn om de confrontatie met de eenzaamheid en de leegte aan te gaan. Het betekent dat je bijvoorbeeld onder ogen zal moeten zien dat je vaak een buitenbeentje bent geweest.

Zelfs al hebben je ouders heel veel van je gehouden, dan nog kan je het gevoel hebben dat je niet bent begrepen. Om begrepen te kunnen worden heb je ouders nodig die net zo gevoelig zijn als jij, en dan nog is het de vraag of ze jou echt begrijpen. Dus ondanks dat ouders wellicht zeer van je gehouden hebben kan je het gevoel hebben dat je altijd anders bent geweest. En dat is nog eens een extra reden om je aan te passen, met maar een doel: erbij te horen en vooral de aandacht en liefde te (blijven) ontvangen die je nodig hebt en die je naar jouw gevoel hebt gemist.

Dit maakt ook dat je heel lang, ook nog in je volwassen leven, keuzes maakt die eigenlijk bedoeld zijn om je eenzaamheid op te heffen, in plaats van dat deze keuzes jou helpen om je eigen weg te gaan.

Er zijn sterke aanwijzingen vanuit mijn praktijk dat de grootste barrière voor hoogsensitieve mensen vooral zit in de jarenlange frustratie van

niet begrepen zijn, niet gezien zijn in wie je bent, een buitenbeentje zijn, er niet bijhoren en vaak veel in je eentje moeten uitzoeken. Dit heeft tot gevolg dat er een verborgen maar krachtige stem zit in een HSP, die vooral erkenning lijkt te willen voor het feit dat hij of zij altijd heeft moet vechten en dat er geen eind aan lijkt te komen aan deze strijd. Deze stem is eigenlijk helemaal niet geïnteresseerd in manieren om zichzelf te ontwikkelen, of in aandacht voor het ontwikkelen van de persoonlijke talenten, het ontdekken van de eigen missie en het doel van het leven.

Vroeg of laat loop je aan tegen de volgende vraag: “Als het helpen van andere mensen zo’n grote valkuil is, waar gaat mijn leven dan écht over?”

Kijk, zeg ik dan, je kan er altijd nog voor kiezen om andere mensen te helpen, maar dat is niet de essentie van hoogsensitiviteit. In veel boeken over hoogsensitiviteit wordt beschreven dat hoogsensitieve mensen de helpers en de adviseurs zijn van onze samenleving. Ik denk dat dit slechts ten dele waar is en het komt zeker niet op de eerste plaats. Het allerbelangrijkste is dat je eerst geworteld raakt in iets dat helemaal van jou is. Je zal eerst moeten aarden in een eigen identiteit. Wat dat ‘iets’ is, daar zal je onderzoek naar moeten doen. En het zijn jouw eigen valkuilen en vluchtneigingen die je belemmeren om dat ‘iets’ te vinden.

Los van het feit dat we in een tijd leven waarin we collectief gevoeliger worden, wijzen de statistieken uit dat momenteel 15 tot 20% van de bevolking hoogsensitief is. Hoogsensitiviteit is op dit moment in ieder geval nog steeds iets ‘bijzonders’ en dat kan je maar beter accepteren. Hier in Nederland hebben we daar echter grote moeite mee. “Wij

Nederlanders” zijn niet graag anders, ‘wij’ willen er vooral heel graag bijhoren, bij ‘alle anderen’. Nou, ik kan je zeggen: als je hoogsensitief bent, dan ben je per definitie ‘anders’ dan de meeste mensen en dat blijf je de rest van je leven houden. Maar ja, dat etiket wil je nu eenmaal niet graag hebben. Als Nederlander niet en als HSP al helemaal niet, want dan sta je voor je gevoel echt alleen en daar zit nu juist je grootste wond.

Er is echter ook goed nieuws. Als je weet dat slechts 15 tot 20% van de bevolking hoogsensitief is, dan mag je ervan uitgaan dat wat jij in de wereld neer te zetten hebt, niet alleen niet erg voor de hand liggend is, maar vooral ook bijzonder, zelfs uitzonderlijk. Met andere woorden, je zal echt op zoek moeten naar datgene wat werkelijk bij jou hoort. Als je dat te pakken hebt, dan kan je het ook vol overtuiging in de wereld neerzetten, vertalen naar een product of een dienst en leren om daar geld voor te vragen.

Dat is een behoorlijk proces dat heel veel moed vraagt. Vaak heb je dan al de nodige administratieve baantjes versleten, waar je heel makkelijk in stapt - want dat is lekker dienstverlenend - het geeft structuur, je hoeft er niet al te veel over na te denken en het geeft ‘zekerheid’. Helaas, hoe langer je blijft zitten in administratieve banen, hoe moeilijker het wordt om weer terug te komen op je eigen pad.

Hoe kom je nu als HSP aan passend werk? Mijn eerste antwoord hierop is dat je vroeg of laat gedwongen zal worden om je niet meer op te stellen als een sollicitant, maar als iemand die bepaalde diensten aanbiedt. Een HSP heeft een heel eigen kijk op de dingen. Dat houdt in dat je niet zomaar in een standaard hokje past. De meest persoonlijke vervulling zal je als HSP hebben wanneer je uiteindelijk voor jezelf

begint. Wellicht is dat niet direct voor iedereen weggelegd en zal je eerst de nodige ervaring op moeten doen. Ik adviseer je echter om vanaf het begin in je werkzame leven een zo goed mogelijk beeld te krijgen van je eigen 'meerwaarde' - van wat jou anders maakt - zodat je niet meer slaafs gaat solliciteren. Waarom is dit zo belangrijk? Als je solliciteert dan moet je je onderscheiden. Het beste doe je dat door je op te stellen als iemand met, wat men noemt, een "uniek aanbod". Alleen dan heb je een kans dat iemand echt in jou gelooft en waardering heeft voor jouw diensten. Die waardering heb je keihard nodig om in een organisatie je hoofd boven water te houden.

Ik zal je kort een beeld schetsen van wat werken in een organisatie voor een HSP inhoudt en waar je vervolgens als HSP mee wordt geconfronteerd.

Organisaties zijn vaak echte slangenkuilen. Er worden altijd politieke spelletjes gespeeld, in de ene organisatie meer dan in de andere. De manier waarop er met mensen wordt omgegaan, verdient niet altijd de schoonheidsprijs. Ook worden er regelmatig oplossingen bedacht waarbij onvoldoende wordt gecheckt of er wel voldoende draagvlak voor is. Als hoogsensitief mens voel je dit soort dingen haarfijn aan. Je zal je zeker ooit hebben afgevraagd waarom 'ze deze of gene persoon in godsnaam hebben aangenomen', want dat geeft alleen maar problemen. En ja hoor, dat blijkt dan ook te kloppen. Je ziet van tevoren al aankomen waar het fout zal gaan, terwijl anderen nog niets in de gaten hebben. Je loopt er steeds tegenaan dat je dingen ziet waar je het totaal niet mee eens bent. Andere mensen lijken, in vergelijking met jou, soms wel blind of zien de dingen veel minder scherp dan jij. En als je geen baas

hebt die waardering heeft voor jouw bijzondere kijk op de wereld, dan zal er weinig ruimte zijn voor jouw ideeën.

Werken bij een werkgever geeft je vooral een stuk zekerheid, maar uiteindelijk weegt het nauwelijks op tegen de nadelen. Het punt is dat jij pas werkelijk gelukkig zal worden als je geen concessies meer doet in de manier waarop jij je werk wil doen of wanneer je besluit om voor jezelf te beginnen.

Hoogsensitiviteit is een groot talent. Een talent dat echter pas naar buiten komt wanneer je ophoudt met jezelf aan te passen. Hoewel hoogsensitiviteit absoluut algemene kenmerken heeft, heeft iedere HSP toch ook zijn/haar eigen 'kleur'. Het vraagt veel lef om dat talent en die eigen kleur te omarmen. Het kost doorgaans een flinke zoektocht om erachter te komen wat dat talent nu eigenlijk is. Maar als je die helderheid hebt, dan is de beloning groot.

Veel HSP's schrijven zichzelf al bij voorbaat af door de overtuiging dat ze niets bijzonders te bieden hebben. Dat komt dan omdat hun gevoeligheid jarenlang is bestempeld als iets lastigs, iets negatiefs. Ook ervaren HSP's hun eigen gevoeligheid eerder als een last dan als een talent. Dat laatste heeft echter ook te maken met het feit dat HSP's een bijna dwangmatige neiging hebben om erbij te willen horen terwijl ze juist zo anders zijn dan de meesten. Daardoor komen ze er nooit achter wie ze nou zelf zijn. Pas als je als HSP het aparte van hoogsensitiviteit kan accepteren, ben je klaar om te gaan ontdekken wat jouw bijzondere kwaliteiten zijn. Om dit ontdekkingsproces handen en voeten te geven



schets ik tevens in dit boek welke belangrijke problemen kenmerkend zijn voor onze maatschappij, welke consequenties dit heeft en welke mogelijkheden dit biedt voor HSP's in het bijzonder.

#### Oorzaken hoogsensitiviteit

Een zeer gevoelig zenuwstelsel, een gevoelige natuur, vaak in combinatie met diepgewortelde overlevingsmechanismen.

Wake-up Company - Bussum

© 2010 Copyright Felix J. Brabander

© 2010 Wake-up Company, Dorotheagaarde 56, 1403 JW Bussum

E-mail: [info@wakeupcompany.nl](mailto:info@wakeupcompany.nl)

Telefoon: +31(0)6-55384200

Omslag en vormgeving van het boek: Zinnenprikkend te Amersfoort

Druk en afwerking van het boek: Scanlaser te Zaandam

ISBN: 978-94-90686-02-4

1e druk: 5 januari 2010

2e druk: 5 december 2011

3e druk: 27 maart 2014

4e druk: 31 mei 2016

5e druk: 31 augustus 2018

**Heb je interesse in dit boek en wil je het bestellen?**

**Ga naar [www.onesessioncoaching.nl/hsp-boek](http://www.onesessioncoaching.nl/hsp-boek) of  
[www.followyoursenses.nl](http://www.followyoursenses.nl) en bestel jouw exemplaar.**