

WIST JE DAT...

Hoogsensitiviteit heel normaal is:

Het is een persoonlijkheidskenmerk dat wetenschappelijk aangetoond is in zo'n 15-20% van de populatie.

Hoogsensitiviteit een aangeboren eigenschap is:

Wetenschappers hebben de eigenschap zelfs in de meeste diersoorten ontdekt. Zowel in fruitvliegjes, vissen, honden, katten, paarden als primaten. Hoogsensitiviteit wordt gezien als een belangrijke overlevingsstrategie voor groepen; de kracht om doordacht te observeren wat nodig is alvorens in actie te komen. Het brein van hoogsensitieve mensen en diersoorten is dan ook anders afgesteld en werkt daardoor iets anders.

Er meer bewustzijn is van subtiele details in zowel anderen als de omgeving:

Dit komt doordat het hoogsensitieve brein binnengekomen informatie dieper verwerkt en erop reflecteert. Je ziet dus meer, doordat je meer informatie tegelijk opneemt en gelijk linkjes legt met eerdere ervaringen, zoekt naar oplossingen of hetgeen je ziet plaatst in een groter geheel.

Hoogsensitiviteit niks nieuws is, maar het wel nog vaak verkeerd begrepen wordt:

Als je hoogsensitief bent, heb je de behoefte eerst even te kijken voordat je nieuwe situaties aangaat. Vaak wordt dat als verlegenheid gezien. Maar verlegenheid is aangeleerd, het is vaak een eerste indruk die iemand kan geven als hij nog even aan het observeren is.. 30% van de hoogsensitieve mensen is juist extrovert! Hoogsensitiviteit wordt vaak verward met enkel de eigenschappen introversie, angstig zijn en neuroticisme. Sommige hoogsensitieve mensen laten dit gedrag wel zien, maar het is eerder een gevolg van minder goede ervaringen, dan dat het een eigenschap van hoogsensitiviteit is!

Door het 'diep geraakt kunnen worden' HSP'ers ook intenser kunnen genieten:

Al die informatie die dieper verwerkt wordt, maakt ook dat je vlugger geraakt wordt en intens kunt genieten van de kleine dingen in het leven. Genieten van een liefdevolle blik, het eerste sneeuwkllokje in het voorjaar, of een muziekstuk waarvan je gewoonweg kippenvel krijgt.

Hoogsensitiviteit in verschillende culturen anders gewaardeerd wordt:

In culturen waar gevoeligheid minder gewaardeerd wordt, kunnen hoogsensitieve personen een laag zelfbeeld ontwikkelen, doordat ze verteld wordt dat ze niet zo gevoelig moeten reageren, Hierdoor kunnen ze zich erg abnormaal gaan voelen. In grote delen van Azië wordt sensitiviteit en bedachtzaamheid juist als hooggewaardeerde eigenschappen gezien.

Hoogsensitieve mensen creatief zijn:

Doordat ze hun omgeving zo subtiel waarnemen en alles vanuit meerdere perspectieven kunnen bekijken, zijn hoogsensitieve mensen creatieve denkers, die 'out of the box' kunnen denken, die van taalgrapjes houden, die aanvoelen wat een ander nodig heeft en met innovatieve ideeën komen met oog voor wat nodig is voor de toekomst!