

inclusief
**HSP en
burn-out
test**



Sensitiviteit en werk

Bewustwording en praktische tips

Margo Vermolen

Inspireer | Eigen uitgave juli 2016

Margo Vermolen

Sensitiviteit en werk

Bewustwording en praktische tips

dit e-book
wil jou informeren,
bewust maken en inspireren

Iedere mens is uniek, jij en ik ook.
Iedere hoogsensitieve persoon is uniek, anders.
Dit e-book is een handreiking. Herken wat bij jou past en doe er je voordeel mee. Laat los
wat je niet herkent.

Heb je ideeën, vragen of opmerkingen, mail ze naar margo@inspireer.nl

Inhoud

Inleiding

De vier kenmerken van Hoogsensitieve Personen (HSP)

- Ik ga graag diep
- Ik ben sneller overprikkeld
- Emotie voel ik intens
- Subtiliteiten neem ik makkelijk waar

Ideale werk

- Ideale werk
- Ideale werkplek
- Ideale leidinggevende
- Ideale werksfeer

Zelfzorg

Tenslotte

Over Inspireer

Bronnen

Test: Ben ik hoogsensitief?

Test: Heb ik een burn-out?

Notities

Achterblad

Inleiding

Anders

Veel Hoogsensitieve Personen (HSP) weten niet dat ze HSP zijn. Ze voelen zich anders, denken en reageren anders dan anderen. En ze weten niet waardoor dat komt. Omdat ze makkelijk overprikkeld raken en dingen emotioneel intens beleven, denken ze soms dat ze iets mankeren. Ze vinden zichzelf extreem verlegen, voelen zich chronisch vermoeid, of ze vermoeden dat ze een psychische stoornis hebben.

De druk van de maatschappij

De druk van de maatschappij om je aan te passen is groot. Veel sensitieve mensen schamen zich voor hun gevoeligheid. Ze praten er niet over, verbergen het. Dat is vooral herkenbaar bij jongens en mannen. Van een man wordt immers eerder agressie en competitie verwacht dan een rijk emotioneel leven en creativiteit. Jongens onderdrukken en verstoppen sensitieve elementen van zichzelf meer om te voldoen aan de eisen van hun omgeving en de maatschappij. Gelukkig heeft men steeds meer aandacht voor gevoeligheid, met name bij kinderen. Voor hen, de nieuwtijdskinderen of indigo-kinderen is al veel meer ruimte om zich te ontwikkelen zoals ze van nature zijn.

HSP of hoogsensitiviteit

HSP of hoge mate van zintuiglijke verwerkingsgevoeligheid, kortweg hoogsensitiviteit, is nog redelijk onbekend. Door die onbekendheid hangt een zweem van zweverigheid om HSP heen.

HSP is een aangeboren eigenschap, een sensitief brein werkt anders dan dat van een niet-HSP.

Alle HSP's zijn verschillend, ze hebben andere karaktereigenschappen, andere achtergronden. Ze zijn bovendien niet altijd en overal heel opmerkzaam, gewetensvol en geweldig aardig.

Is hoogsensitiviteit nu een gave of een last?

Iedere hoogsensitieve persoon zal een ander antwoord geven op die vraag. Het is maar net hoe je met je gevoeligheid omgaat. Ga je goed met je hooggevoeligheid om, dan geniet je van jouw diepe emotionele leven, jouw gevoeligheid, creativiteit, sensitiviteit en de compassie die je voelt voor anderen.

Ga je minder handig met je sensitiviteit om dan kunnen overprikkeling, onbegrip en onwetendheid tot burn-out en depressie leiden.

Neem je gevoel serieus, en zorg goed voor jezelf. Maar liefst 40% van alle hoogsensitieve personen krijgt ooit een burn-out, het landelijk gemiddelde is 12%.

De vier kenmerken van hoogsensitiviteit

De vier kenmerken van hoogsensitiviteit, ik ga graag diep, ik ben sneller overprikkeld, emotie voel ik intens, subtiliteiten neem ik makkelijk waar, zijn voor veel HSP's herkenbaar. Ze hangen samen, werken op elkaar in, zijn niet los van elkaar te zien.

Ideale werk

Hoogsensitieve personen kunnen overal werken, er is geen werk dat ze niet kunnen doen. De mate van jouw sensitiviteit en de sterkte van de kenmerken maken je wel meer of minder geschikt voor bepaald werk. Veel HSP's wisselen in hun carrière regelmatig van werk, voordat ze een goede werkplek hebben gevonden.

Bewustworden en veranderen

In dit e-book wil ik je bewuster maken van jouw sensitiviteit, bewuster van hoe je jezelf ziet en hoe anderen jou zien. Per onderwerp vind je ook een aantal tips als handreiking om jouw houding en/of situatie nu al te veranderen.

Notities

Maak aantekeningen voor jezelf terwijl je dit boek leest, op die manier maak je de informatie in dit boek je meer eigen. (Als je het boek uitprint, vindt je achterin een pagina voor jouw notities en opmerkingen.)

Klare taal

Bewust zijn de teksten in dit e-book beknopt en eenvoudig leesbaar gehouden. Daarmee spreek ik jouw onderbewuste rechtstreeks aan, dat houdt namelijk van klare taal. Jouw onderbewuste maakt voor jou de meeste keuzes en zet verandering door. Daarom spreek ik graag jouw onderbewuste aan. Dat doe ik ook als we samen werken in een sessie, daardoor gaan veranderingen snel en moeiteloos.

Margo Vermolen, juli 2016

De vier kenmerken van HSP

Ik ga graag diep



Als een uil ben ik bewust van wat bij mezelf en om me heen gebeurt.

Ik

- ben serieus, gewetensvol, gedisciplineerd, gefocust, georganiseerd, doelgericht, doelbewust in mijn denken en handelen, betrouwbaar.
- voel op een diepere manier plezier of andere sensitieve ervaringen. Negatieve ervaringen maken een diepere indruk op me en het duurt langer om ze te verwerken.
- ben kritisch vooral op mezelf. Ik zie wat verbeterd kan worden. Ik wil dingen graag goed doen.
- vertrouw op mijn intuïtie¹. Ik verwerk prikkels meer, ik verbind ze, vergelijk ze met eerdere vergelijkbare ervaringen, automatisch, zonder bewustzijn.
- ga soms tot het uiterste en dan ben ik een perfectionist.

¹ Intuïtie = innerlijk weten = handelen zonder dat daar een bewuste redenering aan ten grondslag ligt

Sterke intuïtie: Je neemt een besluit, zonder dat je precies weet of snapt hoe je daar toe gekomen bent.

Anderen

- vinden jou soms te serieus, zwaar op de hand, een diepgraver.
- vinden je kritisch, daardoor ben je een verbeteraar, maar soms ook een punaisepoetser.

Je voelt je niet altijd begrepen, niet serieus genomen, voelt je anders, alleen.
Ga jij te diep, tot het gaatje, dan loop je het risico om een burn-out te krijgen.

Tips

Zorg voor jezelf.

- Je verwerkt zintuigelijke prikkels dieper (jouw hersenen zijn responsiever). Dat kost je tijd en energie; neem regelmatig een pauze, even tijd voor jezelf. Zorg dat je niet 'overloopt'.

Leer je grenzen aangeven.

- Hoogsensitieve mensen zijn harde werkers, loyaal aan hun doel, organisatie. Leer wanneer het genoeg is voor vandaag, morgen is er weer een dag.

Ben milder voor jezelf

- Jij bent kritisch, vooral op jezelf. Geef jezelf meer armslag, ruimte. Wees liefdevol voor jezelf.

Ik ben sneller overprikkeld



Ik bescherm me als een egel, ik trek me terug

Ik

- ben opmerkzaam, elk klein detail pik ik op. In complexe (dus veel te onthouden) of heftige situaties (lawaai, drukte, onbeschoft gedrag) die te lang duren (twee uur reizen) ben ik eerder uitgeput. Ik moet al die informatie zien te verwerken, daardoor ben ik sneller moe. Ik vermijd die situaties zoveel mogelijk.
- ben gevoelig voor stemmingen en sferen.
- voel me afgeleid en word overprikkeld door lawaai, geluid van airco, te dicht op anderen zitten, straling van beeldscherm.
- empathie helpt me om iemands ervaring te voelen. Het geeft me energie, inspireert bij positieve energie of maakt me kwetsbaar voor negatieve, arrogante, cynische en manipulatieve personen.
- heb in groepen na een tijdje behoefte om me terug te trekken. In groepen is druk en luidruchtig zijn normaal. Ik voel me leeggezogen door de energie van anderen.

Anderen

- verbazen zich over jouw opmerkzaamheid en waarderen je erom.
- vinden dan je minder in de groep past wanneer je je eerder terugtrekt dan anderen. Ze vinden dat minder leuk aan jou. In teamgericht werken kan dat negatief uitvallen.
- beoordelen je soms als te stil, schuchter, arrogant, neurotisch of contactgestoord.
- geven je de boodschap "doe niet zo flauw, stel je niet aan, wen er maar aan. Doe gewoon mee."

Bij overprikkeling voel je, stress, onrust en irritatie, hoofdpijn, hartkloppingen en voel je je moe en opgejaagd. De omgeving lijkt je op te slokken.

In een voor jou stressvolle omgeving raak je gefocust op jezelf en heb je minder oog voor anderen. Jij zwijgt, gaat te veel prikkels uit de weg, trekt je terug, past je aan, belast jezelf.

Iedere HSP is uniek, anders, terwijl er ook overeenkomsten zijn. Ongeveer 30% HSP reageren juist extrovert, zijn een 'sensatiezoeker' te noemen. Zij houden van de rush die fysieke inspanningen geven, ze willen graag nieuwe ervaringen opdoen, treden graag buiten gebaande paden en ze vinden herhaling en routine vervelend.

Als je moe bent ga je sneller fouten maken, voel je minder werkplezier en vervreemd je van je collega's. Op die manier vergroot je/zich het risico van uitval door stress en burn-out.

Veel HSP's passen zich zo sterk aan, verstoppen zichzelf, dat ze niet meer weten wie ze zelf zijn.

Tips

Leer jezelf af te schermen.

Sensitieve mensen hebben een gevoeliger zenuwstelsel.

- Leer de prikkels beter filteren, zodat je niet overspoeld raakt.
- Leer scheiden welke prikkels voor/van jou zijn en welke van anderen.
- Voorkom overprikkeling, stress en uiteindelijk burn-out.

Open jezelf

- Stop je gevoel niet weg. Onderzoek wat je voelt, neem waar.
- Voel wat er met je gebeurt en vertel dat. Jouw omgeving kan alleen adequaat op je reageren als jij vertelt wat er zich in jou afspeelt.

Emotie voel ik intens



Ik ben een emotie/energiekameleon, ik weerspiegel het gevoel van een individu, groep of zelfs een ruimte.

Ik

- neem makkelijk non-verbale signalen waar. Ik richt me op subtiele gezichts-uitdrukkingen, lichaamstaal en absorbeer de emotionele energie die iemand uitstraalt.
- kan gevoelens en bedoelingen van anderen beter inschatten. Ik weet hoe een ander zich voelt, ik voel me tot op bepaalde hoogte ook zo.
- ben empathisch², pik sferen op, voel wanneer een collega, opdrachtgever of klant problemen heeft.
- kan me goed aanpassen, spiegel en voel de diepte van de emotionele impact.
- lijd op emotioneel niveau sterk onder negatieve reacties. Ik wil dan graag weg van die negatieve bron. Ik denk dan zelfs aan ontslag nemen.
- reageer sterker bij positieve emoties zoals: nieuwsgierigheid, ergens naar uitkijken, succes, een aangenaam verlangen naar iets, tevredenheid, geluk of een gevoel van voldaanheid.

² Empathie is het vermogen om direct de ervaring van de ander te ervaren en je met hen te verbinden op een diep menselijk niveau van gedeelde gemeenschappelijkheid.

Anderen

- zijn blij met jouw empathie, ze zoeken je op om dingen met je te bespreken.
- zijn verbaasd hoe makkelijk je werkelijk contact hebt met collega's en klanten.
- zijn verbaasd omdat jij zo makkelijk jouw vinger precies op de zere plek kunt leggen.
- zijn verbaasd omdat jij wel kunt verwoorden wat zij voelen en zichzelf nog niet. Dat beangstigt hen soms ook.
- Weten niet wie jij bent, omdat jij je niet uitspreekt.

Tips

Leer je grenzen aangeven.

- Sensitieve mensen maken hun eigen behoeften ondergeschikt aan de behoeften van anderen. Zorg dat je zelf ook aandacht krijgt, neem ook ruimte en tijd voor jezelf.
- Sensitieve mensen zijn bereid zich aan te passen, ze zijn flexibel. Zorg dat je zelf ook plaats hebt, dat er ook ruimte is voor jou. Dat doe je door helder en vriendelijk maar beslist je grenzen aan te geven.

Open jezelf

- Leer om ook bij jezelf je vinger op de zere plek te leggen.
- Richt je aandacht naar binnen en leer verwoorden wat je voelt.
- Spreek je uit, geef mensen de kans om jou te leren kennen.

Subtiliteiten neem ik makkelijk waar



Ik ben als een kanarie in een kolenmijn³, ik pik signalen en problemen eerder op dan anderen.

Ik

- ben opmerkzaam, ik heb een scherp oog voor subtiliteiten, nuances en details.
- pik veel informatie op uit de omgeving. Ik zie dingen die anderen niet opmerken, of voordat anderen het opmerken, doordat ik informatie dieper verwerk.
- lees moeiteloos tussen de regels door, doorgrond situaties vlot en makkelijk.
- ben gevoelig voor subtiliteiten. Ik heb oog voor detail, zie waar dingen fout kunnen gaan.

³ Vroeger namen mijnwerkers een kanarie in een kooitje mee de mijn in. De kanarie signaleerde sneller dat de lucht slecht was dan de mijnwerkers.

Anderen

- waarden wat je signaleert, of ze begrijpen je niet; je loopt op de tijd vooruit.
- zien niet wat jij ziet, kunnen het zelfs niet zien als je ze erop wijst.
- kunnen je niet volgen; jij zet grote stappen, slaat voor hun gevoel stappen over. Ze vinden jou soms chaotisch.
- balen soms van het 'extra werk' wat je 'veroorzaakt'.
- vinden je soms een control freak.

Als je moe bent, bestaat het risico dat je teveel gaat controleren. Je wilt alles perfect.

Je voelt je soms èn erkend èn ook anders, alleen staan, niet begrepen.

Tips

Schat in wat geschikt is in een situatie.

- Je denkt snel, in grote stappen die kan niet iedereen volgen. Stem je af op anderen, geef ruimte, stel vragen, leg uit, zodat ook zij stappen kunnen zetten. (Wees een secret agent of change)

Zorg voor jezelf.

- Je verwerkt zintuigelijk prikkels dieper (jouw hersenen zijn responsiever). Dat kost je tijd en energie, neem regelmatig een pauze, even tijd voor jezelf.

Leer prioriteren

- Mooi dat jij zoveel en zo makkelijk signaleert wat verbeterd kan worden. Maar jij bent niet verantwoordelijk voor alles, en alles hoeft ook niet meteen. Doe wat je kan en wat bij jou past. Leer andere dingen te laten zijn zoals ze zijn.

Ideale werk

Je wilt zijn wie je bent, niet 'gedwongen' worden om buiten jezelf te reageren. Immers alles waar je aandacht aan moet besteden, bijvoorbeeld jezelf aanpassen, kost energie. Daarmee houd je minder energie over voor werk.

Je bent nieuwsgierig en hebt behoefte aan groei. Je wilt een werkomgeving waar je zinvol werk kunt doen, dat je met veel voldoening kunt doen en waar je professioneel kunt groeien.

HSP's stellen betekenisvol werk op prijs, net als diepe verbindingen met anderen en een groot stuk autonomie⁴ in het uitvoeren van hun taken. Gevoel van voldoening en weten dat je werk er toe doet geeft energie.

Je hebt behoefte aan zinvol werk, maar niet overprikkelend.

Veel HSP's ervaren geen *flow*⁵ in hun werkomgeving. Ze moeten presteren binnen een bepaalde tijd, niet per se op de toppen van hun kunnen. Het leven wordt dan al snel een sleur. Spanning en frustratie gaan dan samen met een gevoel van verveling en leidt tot onmogelijk langer kunnen blijven op die werkplek.

Hoogsensitieve mensen proberen vaak meerdere banen uit in hun carrière.

Flow lijkt van vitaal belang voor een HSP door zijn temperament dat creatief, leergierig, onderzoekend, diep bewust en complex is. *Flow* is voor HSP's belangrijk omdat HSP's unieke complexe individuen zijn met een natuurlijke voorkeur voor uitdagend werk dat betrokkenheid vraagt en groeikansen biedt.

Flow geeft het leven vonken, maakt het leven bijzonder.

⁴ Autonomie is het vermogen van een persoon om zelfstandig taken te doen met minimale supervisie of bemoeienis.

⁵ *Flow* is een concept ontwikkeld door psycholoog Mikaly Czikentmihaly om een ervaring te vangen die we hebben als we een project of taak uitvoeren die bij onze capaciteiten hoort, die je capaciteiten oprekt. Je bent dan volledig bewust en betrokken in het moment en je jaagt een uitdagend doel na. Je gaat helemaal op in het moment om dat doel te bereiken. Als we in zo'n dergelijke staat zijn, verliezen we tijdelijk ons zelfbewustzijn, vergeten de tijd en geven we onszelf een groeispuurt (duw).

Anderen

- Vinden het fijn dat jij zo verantwoordelijk bent en zelfstandig kan werken
- Stellen jouw zorgvuldigheid en nauwkeurigheid op prijs.
- Komen naar jou, omdat je klussen zo grondig aanpakt.
- Vinden het wel makkelijk dat je alle werk naar je toe trekt
- Als je het zo nodig allemaal zelf wilt doen...
- Anderen leggen hun werk makkelijk bij jou neer...

Tips

- Leer herkennen wat jouw verantwoordelijkheid is en welke niet. Geef collega's het werk wat bij hen hoort terug.
- Geef je grenzen aan.
- Laat anderen weten dat iets niet goed is/gaat.
- Vraag om een betere werkomgeving.
- Zit je in een situatie waar je zelf dingen kunt veranderen, zelf invloed hebt? DOE het dan.
- Je kunt niet altijd een ideale werksituatie hebben. Leer jezelf beschermen. Zorg goed voor jezelf.
- Wees je ervan bewust dat je omgeving je veel energie kost, dus plan rust voor jezelf in, of soms ook een rustige werkplek.

Ideale werk

Ik

- houd van werk waar mijn creativiteit wordt aangesproken
- doe het liefst werk dat voldoening geeft, betekenisvol werk.
- functioneer het best in authentiek werk dat ik doe met hoofd en hart.
- ben nieuwsgierig, houd van complex denken. Bekijk problemen van meerdere kanten. Ik heb oog voor detail, zie subtiliteiten en nuances. Ik denk buiten gebaande paden, 'out of the box'.
- haal meer uit dezelfde informatie. Ik leg makkelijk verbanden die anderen niet zien. Ik ben creatief, vind nieuwe wegen, kom met nieuwe ideeën, oplossingen en alternatieven.
- heb een sterke intuïtie, ik schat moeiteloos kansen en gevaren in. Ik besluit doelbewust en zorgvuldig. Ik kan goed doordachte adviezen geven.
- ben empathisch, ik verplaats me makkelijk in anderen, ik stem me op hen af, verbind me met hen.
- ben goed in contact met klanten, ik kan goed inschatten hoe de ander zich voelt, ik voel aan wat de ander nodig heeft en ik kan op basis daarvan geschikte oplossingen aanreiken. Anderen helpen geeft mij veel voldoening.

Empathie leidt tot duurzame klantrelaties, kwalitatief beter advies, stabielere omzet. Empathie is nodig voor verandering en innovatie.

Kortere werktijd, parttime geeft meer resultaat. Parttimers zijn per gewerkt uur productiever dan fulltimers. Een mens kan beter pieken gedurende korte periodes.

Ideale werkplek

Jouw ideale bedrijf, organisatie bestaat niet omwille van winst, maar is in de eerste plaats gericht op het creëren van waarde. Daarom tref je relatief veel HSP's aan in zorg-, onderwijs- en non-profit organisaties.

Ik

- heb behoefte aan een werkplek die stil is en waar ik controle en privacy heb.
- werk graag in een rustige omgeving of alleen. In groepjes wordt vaak gekletst, dat levert geen meerwaarde.
- ben extra gevoelig voor omgeving, omgeving en collega's zijn belangrijk.
- reageer sterker op beelden met een positieve lading. Ik word ook beïnvloed door een positieve omgeving, daar bloei ik van op.
- werk graag constructief samen, dus soms samenwerken en soms rustig alleen.
- vind een plek waar ik me kan afzonderen prettig.
- weet dat de waardevolste gesprekken met collega's buiten het gehoor van andere collega's plaats vinden.

HSP's presteren het best in een werkomgeving met niet teveel negatieve prikkels; weinig lawaai; veel privacy; prettige verlichting; positieve werksfeer. Geen geroezemoes; mensenmassa, felle lampen, hectiek.

'Men' vindt werken in groepjes beter dan hard doorwerken in afzondering. Werken in een aparte ruimte vinden anderen vaak non-coöperatief. Voor een HSP is een combinatie beter, een combinatie van succesvol samenzijn en anderzijds in alle rust en privacy werken. Er ontstaan betere contacten dankzij rust en privacy en elkaar soms zien. Een slechte werkplek geeft overprikkeling, je energie gaat uit naar je omgeving in plaats van je werk.

Tips

- Trek bij je leidinggevende aan de bel.
- Wees je bewust van je behoeften, geef ze aan op je werk, wees assertief.
- Vertel je leidinggevende dat werken in een onrustige situatie jouw resultaten van werk schaadt. Dat je dat graag anders wilt.

Ideale leidinggevende

Een ideale leidinggevende voor HSP's

- Stimuleert eigen verantwoordelijkheid en autonomie van medewerkers, laat controle los.
- Waardeert datgene wat goed gaat
- Kent de pluspunten en valkuilen van zijn HSP medewerkers⁶ en kan daardoor een optimale werkomgeving faciliteren.
- Neemt regelmatig een moment om van gedachten te wisselen met zijn HSP-medewerkers, bij voorkeur in een 1-op-1 gesprek.
- Neemt de signaalfunctie die een HSP kan hebben serieus.
- Zorgt voor een positieve werksfeer op de afdeling.
- Faciliteert rustige werkplekken voor HSP werknemer.
- Creëert kansen om parttime of deels vanuit huis te werken.

⁶ HSP als werknemer

Pluspunten

- Zeer loyaal en trouw.
- Gewetensvol en verantwoordelijk, loopt niet snel de kantjes ervanaf.
- Productiever.
- Hoog zelfbewust en ze willen hun werk goed doen (consciëntieus).
- Creatieve, intuïtieve, bedachtzame en empathische medewerkers, zien bedreigingen en kansen in de markt.
- Kunnen zich verplaatsen in de klant. Zijn attent op behoeften van de klant.
- Hebben positieve invloed van het sociale klimaat op de werkplek.
- HSP's denken dieper dan wie ook na over het nut van hun werk.

Valkuilen

- Moeite met grenzen stellen en nee-zeggen.
- Trekken zich kritiek enorm aan.
- Vervelende opmerking brengt hen flink van hun stuk.
- Meer moeite met verwerken van negatieve ervaringen, lijden onder negatieve werksfeer.
- Zijn niet goed in zichzelf agressief promoten, ze hopen op te vallen door eerlijk en hard werken.
- Eerder gestrest.
- Eenmaal gestrest, zijn ze niet meer aardig, empathisch e.d.
- HSP's denken dieper dan wie ook over het nut van hun werk.

Ideale werksfeer

Wat geeft energie?

- Je wilt het contact met je collega's en tussen collega's onderling graag goed houden. Wanneer spanningen ontstaan, vind je een oplossing waarin voor iedereen iets goeds zit.
- Je bent eerder coöperatief dan competitief. Je wilt een zinvolle bijdrage leveren aan het bedrijf en de wereld. Je wilt werken aan het succes van de organisatie.
- Je hebt overzicht en oog voor detail en ziet veel wat verbeterd kan worden.
- Je bent sterk empathisch en hebt behoefte om taken goed te plannen en uit te voeren, dat werkt prima in teams.
- Je kunt je makkelijk verplaatsen in anderen.
- Je werkt graag met kleine groepen intens samen, betrokken.
- Je houdt van diepgang bij voorkeur in 1-op-1 contact, in relatie met één persoon tegelijk in alle veiligheid en rust.

Wat kost energie?

- Je kunt jouw emoties goed verbergen maar je voelt de energie van anderen diep.
- Je reageert vaak emotioneler dan anderen.
- Je houdt van gesprekken met inhoud, betekenis en niveau. Kletsen voelt oppervlakkig en kost je dus energie, daarom heb je moeite met oppervlakkige gesprekken en oppervlakkige personen.
- Je hebt moeite met arrogante of sterk competitieve personen.

Tips

Laat geen energie verloren gaan.

- Ga in overleg met je leidinggevende hoe de organisatie het meest en best gebruik kan maken van jouw kwaliteiten.
- Geef aan wat voor jou de beste werkomstandigheid is.
- Zoek zoveel mogelijk positieve omgevingen op en vermijdt negatieve indien mogelijk.
- Je hebt overzicht en oog voor detail en ziet veel wat verbeterd kan worden. Je hebt de neiging om dat 'even' zelf te doen. Signaleren van problemen, genereren van ideeën is prima. Maar leg ze neer bij je leidinggevende, je team. Doe het samen, je hoeft het niet alleen te doen.
- Stem je af, stel vragen. Sommige HSP's vinden het moeilijk om zich uit te spreken. In het verleden was niet iedereen blij met hun originele inzichten. Ze worden niet altijd begrepen en gewaardeerd. Ze lopen regelmatig vooruit op de muziek.
- Positieve feedback werkt beter voor jou (je bent zelf al kritisch genoeg).

Zelfzorg

Voldoende vrije tijd is cruciaal, je hebt tijd nodig om indrukken te verwerken, te herstellen van alle indrukken overdag. Je hebt oplaadtijd nodig.

Zorg goed voor jezelf: eten, lichaamsbeweging, regelmatig en genoeg rust. Dus niet te snel, te ongezond en te stressvol en te veel.

Als je jezelf fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niet in balans kunt houden, dan kan je niet met kracht functioneren.

Zorg goed voor jezelf, geef de behoeften van anderen geen voorrang.

- Vindt als HSP balans tussen verveling en flow.
- Stel grenzen, leer nee-zeggen zonder excuses.
- Kan je niet van werkomgeving wisselen, zorg dan goed voor jezelf.
- Scherm je af, word minder gevoelig voor bepaalde prikkels.
- Leer met overprikkeling om te gaan.
- Vind een goede werksituatie. Doorsta de strijd, spanning, frustratie en angst, die het je kost om een voor jou goede werkplek te vinden.

Voor jezelf zorgen in een omgeving met collega's die je niet zelf hebt gekozen, maakt je kwetsbaar. Kwetsbaar om negatieve energie te ervaren en alle gevolgen van dien, zoals emotioneel, boos, en angstig zijn. Angst om die persoon weer te ontmoeten, en mee om te gaan in de toekomst. Angst om je baan te verliezen.

Hoe bescherm je jezelf effectief tegen ontmoetingen met mogelijk verontrustende personen en situaties?

- Soms een nieuwe functie in jouw bedrijf, of een nieuwe baan elders.
- Leren omgaan met deze interacties.
- Voor jezelf gaan werken als zelfstandig professional (ZPer) of in je eigen bedrijf.

Tenslotte

Bewustzijn, acceptatie, ontwikkeling en genieten...

HSP zijn is goed zijn zoals je bent. Je hoeft niet flink te zijn, niet minder serieus, of een dikke huid te krijgen.

Juist 'de rest' mag werken aan het verbeteren van hun compassie, empathie en vriendelijkheid.

Wees bewuster van wat bij jezelf en om je heen gebeurt.

Accepteer

Accepteer wie je bent, accepteer dat je een HSP bent.

Reflecteer erop hoe HSP zijn-ijn jouw leven en de keuzes die je hebt gemaakt heeft beïnvloed. Vergeef jezelf slechte keuzes die je ooit hebt gemaakt. Accepteer dat je in het vervolg betere keuzes kunt maken met jouw kennis over jouw temperament als HSP. Nu kan je meer jezelf zijn en minder degene die je niet wilt zijn.

Ontwikkeling

Zie jezelf als een proces in ontwikkeling; je bent continu flexibel en in ontwikkeling/verandering. Stem je leven beter af op je behoeftes. Stop met de maatschappelijke verplichtingen/conditionering en maak je eigen keuzes.

Neem je gevoel serieus, en zorg goed voor jezelf. Maar liefst 40% van alle hoogsensitieve personen krijgt ooit een burn-out, het landelijk gemiddelde is 12%.

Geniet

Vind een werkplek waar je gesteund wordt in wie je bent, duurzaam en correct voor jouw unieke temperament. Of vind een betere balans door zelfstandig ondernemer te worden, dan heb je meer controle.

Geniet van jouw mooie rustig-zijn en jouw diepe spirituele geest. Geniet van je anders zijn. Geniet van de meerwaarde die jij kunt toevoegen aan jouw gezin, organisatie, omgeving, de wereld.

Jij mag er zijn! Authentiek, uniek, onmisbaar! Wat mooi dat jij er bent.

Tests

Ben jij hoogsensitief?

Herken jij veel in dit boekje, en vraag je je af of je ook hoogsensitief bent? Als bijlage tref je de test aan die psycholoog en universitair docent Elaine N. Aron heeft ontwikkeld om hoogsensitiviteit te herkennen (pagina 26).

Heb jij mogelijk een burn-out?

Twijfel je of je een burn-out hebt, of burning bent (voorstadium), dan kan je het best naar je huisarts gaan. Je huisarts kan een diagnose stellen.

Wil je nu meteen meer weten? Dan kan je een indicatie krijgen of je een (dreigende) burn-out hebt door de test achterin dit boekje maken (pagina 28).

En nu verder

Is dit boek een eye-opener voor je? Een feest van herkenning? Hebben de tips je geïnspireerd? Of levert dit boek juist vragen op?

Wil je ook voldoening, balans en welzijn in je werk, maar weet je niet hoe? Je kunt altijd op zoek gaan naar een coach die bij je past.

Gratis oriënterend gesprek

Neem jij jezelf serieus en wil je het beste uit jezelf halen? Dan ben je welkom voor een gratis oriënterend gesprek bij mij. In dat gesprek maken we jouw vraag helder en maak je kennis met de manier waarop ik werk.

Je bent welkom voor een oriënterend gesprek bij Inspireer, Margo Vermolen.

margo@inspireer.nl

Tel. 06-288 285 98

Meer tips

Bevallen de tips je? Wil je regelmatig meer tips en inspiratie ontvangen van inspireer?

[Hier kan je je inschrijven.](#)

Eenmaal per maand ontvang je via e-mail concrete en direct toepasbare tips en inzichten om krachtiger en met meer voldoening te leven. Als je op mijn mailinglist staat ontvang je die vanzelf.

Over Inspireer

Anders



Margo Vermolen (1956)
Coach, therapeut, adviseur, docent, kunstenaar

Als kind voelde ik me **anders**. Ik voelde me buiten de groep staan. En daarom ben ik mijn best gaan doen om me aan te passen, flexibel te zijn. Ik werkte hard om waardering te krijgen, erbij te horen. En daarbij had ik een groot doorzettingsvermogen. Anderen vonden mij sterk en stressbestendig, ikzelf uiteindelijk ook.

En dus belandde ik in een burn-out.

Ik was moe, op, leeg. Ik wist niet meer wat ik wilde, wie ik was.

In de zoektocht daarna ontdekte ik dat ik me teveel op anderen had gericht, **grenzeloos**. Ik leerde met vallen en opstaan om mijn eigen weg te bepalen. Om te gaan doen wat ik goed kan en leuk vind om te doen. Om te gaan doen wat me makkelijk afgaat en energie geeft. Ik ontdekte dat ik hoogsensitief ben.

Sinds 2004 doe ik werk dat me veel energie en voldoening geeft, ik ben coach en therapeut, **ik inspireer sensitieve mensen het beste uit hun leven te halen en met veel energie en voldoening te leven.**

Margo Vermolen, juli 2016

Ervaringen van cliënten (resultaten)

“Het resultaat was veel meer omvattend dan ik had kunnen denken. We hebben gewerkt aan een heleboel vragen die mij allang parten speelden, niet alleen aan de directe oorzaak van het afbranden.”

“Bovendien heb ik het idee dat de verandering die door Margo is aangezwengeld niet is opgehouden na de laatste afspraak. Ik ben mij bewust van de ontwikkeling die ik nog elke dag door maak.”

“Margo heeft mij op nuchtere en professionele wijze begeleid naar het loslaten van mijn streven naar perfectie en controle en het terugvinden van mijn kracht en mijn 'zijn'.”

“Eindelijk iets wat werkt! Perfecte balans tussen rationeel en gevoel. Ik heb nog weinig stress, terwijl bijvoorbeeld mijn werkdruk nog steeds heel hoog is. En ik kan weer van dingen genieten. Je hoeft hier ook niet de rest van je leven iedere week voor terug te komen, maar kan zelf verder.”

“Voor mij werkte het werken met en vanuit het onderbewuste perfect (waardoor ik niet steeds heel spastisch hoefde te onthouden wat we precies hadden gedaan). Dat zou ik van tevoren nooit hebben verzonnen.”

“Begeleiding zonder nonsens of medicalisering. Maar toch bijzonder door de diverse methodieken zonder zweverig te worden. Dat is wat ik waardeer, kan volgen en kan uitleggen.”

Bronnen

Mijn bronnen zijn allereerst, mijn persoonlijke **ervaringen** en de **ervaringen van cliënten** waar ik sinds 2004 mee heb mogen werken. En daarnaast **kennis** die ik in diverse opleidingen en uit boeken heb vergaard.

De volgende boeken zijn misschien voor jou ook interessant:

Hoog sensitieve werknemer

Hoe organisaties hun rendement verhogen met hoogsensitieve medewerkers.

Pieter Offermans

Paderbornbooks, Nijmegen, 2015

ISBN 978-90-824654-0-2

Hoog sensitieve personen

Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt

Elaine N. Aron

A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht, 2013

ISBN 987-94-005-0247-5

Thrive: The highly Sensitive Person and career

Tracey M. Cooper, Ph.D.

Invictus Publishing, LLC, August 2015

ISBN 13- 1230000556569

Test: Ben ik hoogsensitief?

De meest gebruikte HSP-test om erachter te komen of je hoogsensitief bent, is de vragenlijst van psychotherapeute en universitaire docent dr. Elaine N. Aron. Deze test vind je ook in haar boek "Hoog sensitieve personen. Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt?" Deze test is wetenschappelijk onderbouwd.

Hoe vul je de test in?

- Stap 1 Je kan middels onderstaande 23 vragen testen of je een hoogsensitief persoon bent. Vink aan in welke onderstaande 23 uitspraken je jezelf (enigszins) herkent. Beantwoord alle vragen. Denk niet teveel na.
- Stap 2 Tel het aantal hokjes dat je hebt aangekruist.
- Stap 3 Lees het testresultaat.

- 1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- 2. Stemmingen van de mensen om mij heen hebben invloed op mij.
- 3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- 4. Ik bespeur bij mezelf de behoefte om mij op drukke dagen terug te trekken in een donkere kamer of een andere plek waar het stil is en ik alleen kan zijn.
- 5. Ik ben zeer gevoelig voor cafeïne.
- 6. Ik word makkelijk overdonderd door fel licht, sterke geuren, grove weefsels of sirenes.
- 7. Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld
- 8. Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
- 9. Ik kan diep geroerd raken door kunst of door muziek.
- 10. Ik ben consciëntieus (gewetensvol).
- 11. Ik schrik gemakkelijk.
- 12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- 13. Als mensen zich niet op hun gemak voelen in een bepaalde ruimte, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te verbeteren, zoals het licht dimmen of het meubilair verplaatsen.
- 14. Ik kan geïrriteerd raken als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.

- 15. Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- 16. Ik kijk nooit naar gewelddadige films of televisieprogramma's.
- 17. Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
- 18. Als ik erge honger heb, heeft dat invloed op mijn concentratie of mijn humeur.
- 19. Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- 20. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
- 21. Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overstelpen, heeft bij mij een hoge prioriteit.
- 22. Als iemand mij op de vingers kijkt of als ik met iemand moet wedijveren, dan zijn mijn prestaties veel minder dan gewoonlijk.
- 23. Als kind werd ik door mijn ouders en leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Evaluatie van de HSP test

Tel het aantal aangekruiste hokjes.

0-7 punten

Je bent waarschijnlijk geen HSP. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. Want als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou, kan het zijn dat je wel hoogsensitief bent.

8-14 punten

Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief maar mogelijk niet hoogsensitief. Dat kan een groot voordeel zijn, omdat je wel veel dingen aan kan voelen, maar niet de problemen hebt die de hoogsensitieven hebben.

15-23 punten

Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief, HSP. Je bent gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen. Het zal een feest van herkenning zijn om een boek te lezen over hoogsensitiviteit of kennis te maken met andere HSP's. Waarschijnlijk herken je heel veel en wordt je daardoor iets bewuster van deze eigenschap van jou.

Test: Heb ik een burn-out?

Als je wilt weten welke risico's je loopt, doe dan deze test. De vragenlijst is opgezet door dr. Beverly Potter⁷ en geeft je een indicatie van het risico dat je loopt om een burn-out te krijgen. De test geeft je slechts een indicatie. Voor het stellen van de diagnose burn-out ga je bij je huisarts langs en eventueel daarna naar je bedrijfsarts.

Toelichting bij het invullen

Neem de **afgelopen zes maanden** in gedachten, je werk en je privé-leven. Lees de lijst met symptomen op de volgende pagina door en geef aan hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is. Bereken daarna de totaalscore.

Beoordelingsschaal:

- 1 = nooit of zelden
- 2 = soms waar
- 3 = in de helft van de gevallen
- 4 = vaak waar
- 5 = bijna altijd waar

⁷ Uit "Overcoming job burnout: how to renew enthusiasm for work" by Dr. Beverly Potter, published by Ronin Publishing, 1998, Copyright 1993: Beverly A. Potter.

1 2 3 4 5

Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.

Ik ben ontevreden met mijn werk.

Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.

Ik ben vergeetachtig.

Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.

Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privéleven.

Ik heb slaapproblemen omdat ik me zorgen maak over mijn werk.

Ik ben vaker ziek dan vroeger.

Mijn houding ten opzichte van mijn werk is 'waar zou ik me druk maken?' Ik sta er wat onverschillig tegenover.

Ik raak vaker betrokken in conflicten.

Het werk lijdt hieronder.

Ik gebruik meer alcohol, drugs, of kalmerende middelen om mij beter te voelen. Met andere mensen communiceren is een bron van spanning

Ik kan mij niet meer zo goed concentreren op mijn werk als voorheen.

Het werk verveelt me.

Ik werk hard, maar bereik weinig.

Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.

Ik zie er tegenop naar het werk te gaan.

Sociale activiteiten putten mij uit.

Seks vraagt te veel energie.

Ik mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk TV, of surf wat op internet.

Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.

Ik pieker over mijn werk in mijn vrije tijd.

Mijn gevoelens over mijn werk zitten me dwars in mijn persoonlijk leven.

Mijn werk lijkt zinloos.

1 2 3 4 5

Evaluatie van je burn-out indicatie

Jouw score

... X 1=

... X 2=

... X 3=

... X 4=

... X 5=

totaal

25-50	Je doet het goed, maar let op de items waar je hoger scoort.
51-75	Tref preventieve maatregelen.
76-100	Je loopt het risico burn-out te raken, of je bent aan het herstellen.
100-125	Je bent burn-out aan het raken.

Heb je meer dan 50 punten?

Wil jij voorkomen dat je een burn-out krijgt? Dan geven de maandelijkse Inspireertips je meer houvast. Heb je dit e-book zelf gedownload, dan sta je al op de mailinglijst. Indien jij dit e-book van iemand heb doorgestuurd gekregen, schrijf je dan [hier](#) in voor de maandelijkse "Inspireertips".

Heb je meer dan 100 punten?

Neem je symptomen serieus. Ga naar je huisarts, deze kan een diagnose stellen. En zoek hulp om sneller uit je burn-out te koemen. Je huisarts stuurt je mogelijk door naar een psycholoog. Zoek je een praktischer aanpak, kies dan voor een coach.

Gratis kennismaken met coach Margo Vermolen

Wil je graag kennis maken met Margo Vermolen, jouw coach en therapeut bij Inspireer? Ons eerste gesprek is een oriënterend gesprek en dat is gratis. Jij krijgt je vraag scherp en ervaart hoe Margo werkt. Het gesprek duurt 60 minuten.

[Ja, ik wil graag een afspraak voor het oriënterend gesprek maken.](#)

Notities

Noteer jouw eerste ideeën en opmerkingen bij wat je in dit e-boek hebt gelezen.

Datum:

Volgende punten kan je als leidraad gebruiken.

1. Ik herken sterk ...
2. Ik vind normaal ...
3. Ik vind lastig ...
4. Ik ga op wilskracht. Dit speelt al sinds ...

Margo Vermolen



Coach, therapeut bij Inspireer
HSP, vermoeidheid en burn-out coaching en therapie

Margo brengt hoogsensitieve mensen met burn-out weer snel in hun kracht. Ze creëert ruimte voor verandering. Daarbij is ze gericht op het versterken van het eigen sturend vermogen van hoogsensitieve mensen.

Haar intuïtieve vorm van coaching en energetisch lichaamswerk is gericht op ontspanning, bewustwording en ontwikkeling en heeft in de praktijk zijn effectiviteit voor hoogsensitieve mensen bewezen.

[Ik wil graag een gratis oriënterend gesprek](#)

Mail margo@inspireer.nl
of bel Tel. 06-288 285 98



Hoge Wal 95
5053AP GOIRLE (onder Tilburg)