HSP= HOOGSENSITIEVE PERSONEN

Volgens dr. Elaine N. Aron is 15-20 % van de mensen hooggevoelig. Dit is een aangeboren kwaliteit. Vervolgens beïnvloeden omgevingsfactoren de ontwikkeling van een HSP. => ***Doe grondingsoefeningen (zie site), beweeg en relax voldoende.***

Een andere, positievere benadering van hoogsensitiviteit:

Door een positieve waardering van en betere omgang met de aangeboren kwaliteiten zullen veel HSP's een gelukkiger geestelijk leven leiden.
HSP's voelen zich meer dan gemiddeld aangetrokken tot kunst en wetenschappen en adviserende en verzorgende taken, en minder tot leidinggevende functies en competitieve beroepen.
HSP's zijn vaak de 'ideale werknemer': consciëntieus, loyaal, gericht op kwaliteit en met een hoog inzicht in mensen en processen.

Valkuilen versus kracht:

In interne zin zijn HSP's gevoeliger voor emoties, pijn, genot en andere lichamelijke en geestelijke ervaringen. In externe zin zijn HSP's niet alleen gevoeliger voor geluiden en geuren en voor visuele en tactiele stimulatie, maar blijken zij ook meer indrukken op te nemen, waardoor zij zich eerder en meer bewust zijn van details en het aantal mogelijke scenario's die een omgeving in zich bergt. HSP's zijn daardoor meer alert op mogelijke gevaren en zijn eerder geneigd tot het overdenken en inschatten van situaties.
Ook zijn HSP's geneigd tot minder sociale omgang en assertiviteit als gevolg van noodzakelijke aanpassing aan hun aangeboren eigenschap die hen noopt voorzichtiger met zichzelf en hun omgeving om te gaan.
Tevens zijn HSP's vanwege hun aangeboren opmerkingsvermogen meer geneigd tot empathie en blijken zij in met name een rustige omgeving in staat te zijn informatie beter dan gemiddeld in zich op te nemen en tot in alle details en nuances uit te werken.

Praktische tips van dr. Elaine N. Aron: Het is belangrijk dat HSP's

1. zich bewust worden van die aangeboren eigenschap
2. hun levenswijze daaraan aanpassen
    a. meer rust nemen
    b. vaker alleen zijn of de natuur opzoeken
    c. overprikkeling (zoals drukke, competitieve omgevingen) beperken
3. schuld-/minderwaardigheidsgevoelens over met HSP samenhangende beperkingen loslaten
4. zich beter niet trachten te conformeren aan het gedrag van niet-HSP's
5. waken voor
    a. overdrijven,
    b. dramatiseren
    c. slachtoffergedrag
6. beseffen dat hooggevoeligheid sterkere emoties kan oproepen dan reëel gerechtvaardigd is (de interne sensitiviteit bewaken),
7. enige assertiviteit ontwikkelen (ontbreekt vaak bij HSP's).
8. blijven deelnemen aan het maatschappelijke leven.
9. juiste omstandigheden creëren (een rustige werkomgeving zonder een overmaat aan druk en kritiek en overdreven toezicht)
10. beseffen dar ze zo beter en uitgebreider informatie kunnen verwerken en aanzienlijk aan de samenleving kunnen bijdragen.

Verzamelde tips (feb 2012):

- HSP’ers houden zich i.h.a. het liefst inhoudelijk bezig. Ze zijn niet bezig om een beeld van zichzelf voor de omgeving (en voor zichzelf) te creëren.
Anderen zijn vooral bezig een bepaald eigen beeld te handhaven. De werkelijke inhoud is daardoor ondergeschikt.

- Een inhoudelijk iemand presteert uiteindelijk veel meer dan iemand die op concurrentie gefocust is. Alleen lijkt dat in het begin niet zo en wordt aan HSP’ers (die inhoud voorrang geven boven prestatie) gevraagd zich te verantwoorden. Hun eigen status laten ze buiten beschouwing.
Door je je te verantwoorden, wordt je minder geloofwaardig, je maakt je ondergeschikt aan de vraagsteller.

- Spreek niemand tegen en doe vooral wat je zelf belangrijk vindt.
(“hij/zij zijn/haar gelijk en ik m’n zin”).

- Positieve Feedback. Geef mee waar men jouw tegenstand verwacht.
Ze schieten dan door en corrigeren daarna zichzelf.

- Geef feiten weer en laat iedereen zelf zijn conclusies trekken. Hoe makkelijk die conclusie ook is.

- Cultuur en opvoeding beïnvloeden onze manier van redeneren en interpretatie van ons gevoel. Daardoor kun je op een verkeerd spoor komen.
Wees kritisch op je aangeleerde redeneringen en duik dieper in je gevoel.

- Als HSP’er kun je als geen ander de juiste weg voor jezelf aanvoelen.
Luister goed naar anderen, maar geloof vooral in je eigen kunnen.