



# DE 4 KENMERKEN VAN HOOGSENSITIVITEIT

**WERKBLAD**

# DE 4 KENMERKEN VAN HOOGSENSITIVITEIT

Volgens Aron



Ieder hoogsensitief persoon heeft veel kwaliteiten.  
Vaak zien ze die als heel normaal en zijn ze meer gefocust op de  
valkuilen



Hoogsensitiviteit heeft volgens Aron 4 kenmerken:

1. diepgaande verwerking van informatie
2. emotionele intensiteit
3. sensorische gevoeligheid
4. overactivatie (overprikkeling)

Bij punt 4 voeg ik onderactivatie (onderprikkeling) toe. Hieronder heb ik voor jou gemak een overzicht gemaakt van de kwaliteiten en valkuilen per kenmerk. Deze lijst is gebaseerd op literatuuronderzoek en mijn jarenlange ervaring als HSP-coach. De lijst is een combinatie van feiten, gedrag, gevolgen en effecten.

Kruis aan welke kwaliteiten en valkuilen je herkent. Zo krijg je goed in beeld wat de lusten en lasten zijn van jouw persoonlijke situatie, jouw hoogsensitiviteit. De lijst is niet uitputtend.

# 01

## DIEPGAANDE INFORMATIEVERWERKING

**Krachten & Kwaliteiten** diepgaande informatieverwerking

Krachten & kwaliteiten	Ik
Denken na, overwegen mogelijkheden voor de handeling, maken bewuste keuzes.	
Zien eerder problemen en mogelijke risico's.	
Doorzien eerder verbanden, zien de rode draad en hebben overzicht over het geheel	
Zien eerder kansen en mogelijkheden	
Houden groter geheel, de langere termijn, welzijn van mensen, dieren en de natuur in de gaten.	
Hebben vaak waarden als eerlijkheid, oprechtheid, openheid, diepgang, vrijheid, rechtvaardigheid, zelfstandigheid en loyaliteit.	
Zijn van nature vaak heel intuïtief.	
Zijn vaak creatief in het oplossen van problemen.	
Zijn plichtsgetrouw; zijn hardwerkend/ consciëntieus en verantwoordelijk.	
Hebben diepgaande inzichten.	
Hebben een rijke innerlijke belevingswereld; dromen, fantaseren en overwegen veel; richten de geest naar binnen; wat stil en intens maakt.	
Hebben een sterk reflectievermogen.	
Doen dingen graag in hun eigen tempo en op hun eigen tijd.	
Gewetensvol gedrag, bewust van oorzaak en gevolg.	
Werk en activiteiten moeten zinvol zijn.	
Hebben soms spirituele ervaringen.	
Hebben een existentieel gevoel anders te zijn, kunnen heel authentiek zijn bij voldoende zelfvertrouwen.	
Sommige hooggevoelige personen weten helder (mediamiek)	

## Valkuilen diepgaande informatieverwerking

Valkuilen	Ik
Loslaten van overbodige informatie en details gaat minder makkelijk.	
Negeren intuïtie door het nadenken.	
Hebben de neiging tot perfectionisme (kan ongezonde uiting zijn van rejection sensitivity).	
De sterke verbeeldingskracht kan ook gepieker versterken.	
Leven teveel in gedachten in verleden of toekomst, verliezen contact met het NU.	
Bij onzekerheid of onduidelijkheid de neiging hebben om veel in te vullen voor de ander. Hierdoor negatieve gedachtes en fantasieën krijgen. Blijven hangen in het uitdenken van allerlei scenario's en mogelijkheden en niet meer tot actie overgaan (rejection sensitivity: het goed willen doen).	
Gevoel niet goed begrepen te worden door het anders zijn, gaan aangepast gedrag vertonen dat niet bij hen zelf past (rejection sensitivity).	
Vergelijken zichzelf al jong op een negatieve manier met anderen. Blijven steken in weggestopte ambities en talenten. Faalangst (rejection sensitivity).	
Sneller last van hoge werkdruk of in hoog tempo te moeten presteren.	
Indirecte communicatie/ hints (omdat een HSP-er het overduidelijk en logisch vindt, tien stappen verder is, of zijn inzichten niet durft uit te spreken, bang om mensen voor het hoofd te stoten.)	
Lang nadenken over de optimale optie (de beste optie voor iedereen) te bedenken (die is er niet altijd), hierdoor neiging tot twijfelen/piekeren.	
Verliezen in alle details	

# 02

## EMOTIONELE INTENSITEIT

### Krachten & Kwaliteiten emotionele intensiteit

Krachten en kwaliteiten	Ik
Sterk ontwikkeld inlevingsvermogen, betrokken, warm, open, zorgzaam, bewust/ vriendelijk, meevoelend, begrijpend gedrag; staan snel klaar voor de ander; voelen aan wat de ander nodig heeft; zijn vaak altruïstisch; anderen delen graag hun problemen met een hoogsensitief persoon.	
Nemen allerlei subtiele emotionele of sociale signalen in zich op die anderen vaak niet opmerken.	
Hebben een rijk gevoelsleven, veel gevoel en oog voor schoonheid.	
Intens genieten/ blijheid.	
Diep geraakt voelen door een hartelijke attentie.	
Gevoel voor humor.	
Werken vaak bezield en succesvol, hebben vaak motiverende, inspirerende en stimulerende rol voor de omgeving.	
Voelen stemmingen , fysieke gesteldheid en gepieker van anderen aan	
Gericht op wat mensen verbindt i.p.v .wat mensen verschildt op basis van bv. status.	
Voelen veel liefde voor mens, dier en de aarde	
Energiek, actief, (doen dan diverse activiteiten die blij maken)	
Bevlogen, betrokken, enthousiast.	
Oog hebben voor het collectief, het grote geheel (gezin, familie, bedrijf, vereniging, de wereld)	
Zingeving ervaren	

## Valkuilen emotionele intensiteit

Valkuilen	Ik
Zijn vaak bang om anderen te kwetsen en kunnen daardoor moeite hebben met 'nee' zeggen en assertief zijn (kan uiting zijn van rejection sensitivity).	
De grote hoeveelheid aan prikkels van buitenaf of van binnenuit kunnen stressvol en vermoeiend zijn en daardoor de stemming snel doen omslaan	
Voelen zich vlug verantwoordelijk voor andermans problemen en reageren daarop met verzorgen, vaak ten koste van de zorg voor hun eigen behoeften; voelen zich schuldig als ze vinden dat ze niet voldoende hebben kunnen doen.	
Gedrag en onvriendelijke opmerkingen van de ander kan heftig binnenkomen, zijn snel en intens gekwetst.	
Blijven hangen in negatieve emoties.	
Hebben weggestopte ambities en talenten, omdat zij zichzelf al jong op een negatieve manier vergeleken met anderen en daarin zijn blijven steken.	
Gevoelens van boosheid, verdriet of vertwijfeling nemen snel een loopje met jou.	
Sterke stemmingswisselingen: pieken en dalen.	
Andere mensen vinden HSP soms te intens en hebben er last van als een HSP zijn gevoel ergens over wil opdringen.	
Langer de tijd nodig om informatie te herkauwen en te integreren met alle waarnemingen; alle extra signalen worden opgeslagen om later verwerkt te worden; een HSP blijft open staan voor nieuwe inzichten en kunnen van mening veranderen; dat is lastig voor de omgeving.	
Rejection sensitivity, aardig gevonden willen worden, erbij willen horen. Angst, schaamte, schuld teleurstelling en frustratiegevoelens.	

# 03

## SENSORISCHE SENSITIVITEIT

**Krachten & Kwaliteiten** sensorische sensitiviteit

Krachten en kwaliteiten	Ik
Gevoelig lichaamssysteem.	
Opmerkzaam, alert.	
Zien emoties op gezichten sneller, betere interpretatie van gezichtsuitdrukkingen	
Reageren goed op alternatieve therapieën.	
Diepe ontspanning.	
Intens genieten.	
Hebben een grote verbeeldingskracht waardoor ze vaak creatief zijn.	
Merken meer details en subtiliteiten die anderen niet opmerken, waarnemen of ervaren.	
Stemmingen uiten zich vaak in het lichaam (bijv. als buikpijn of spanning).	
Spirituele ervaringen (helder weten, horen, zien, voelen).	
Sterk zintuiglijk ingesteld (kunst, creativiteit, muziek natuur) en daar intens van genieten.	
Sterk observatievermogen, visueel geheugen, plaatjesdenker.	
Getalenteerd (expressievormen, schrijven, muziek, schilderen, etc).	
Sommige hoogsensatieve mensen zijn sterk zintuiglijk ontwikkeld. Zij kunnen helder zien en/of horen en/of voelen en/of ruiken en/of proeven (mediamiek).	

## Valkuilen sensorische gevoeligheid

Valkuilen	Ik
Reageren snel en heftig op warmte en kou en voor hen ongeschikt voedsel, drank, onfrisse lucht, drukke omgeving of op gebrek aan voeding of drinken op tijd; zijn gevoelig voor pijn bij zichzelf en anderen.	
Allergieën.	
Kunnen vaak niet goed tegen gewelddadige impressies en spanning (films, journaal, krant).	
Worden door zoiets als honger snel uit hun doen, worden snauwerig en licht in het hoofd.	
Hebben gauw last van stressverschijnselen zoals maagpijn, onrustige darmen, hoofdpijn, kriebelende zenuwen of een andersoortig gevoel van onbehagen.	
Harde geluiden onttrekken je aan jezelf.	
Merken veel op van wat er in het lichaam gebeurt; hebben een lage pijn- en tolerantiegrens.	
Sterke reactie op medicijnen, koffie, alcohol of drugs.	
Snel schrikken.	
Snel geïrriteerd.	
Ongewoon veel stress bij (grote) veranderingen.	
Zintuiglijk onder- of overprikkelend	
Je helderheid neemt een loopje met je. Je blijft hangen in je spirituele en/of energetische en/of mediamieke ervaringen en het functioneren in het dagelijkse leven kost je daardoor veel moeite.	



# 04

## OVERACTIVATIE & ONDERACTIVATIE

### Krachten en kwaliteiten overactivatie & onderactivatie

Krachten & Kwaliteiten	Ik
Houden van stilte en rust.	
Houden van afwisseling, diversiteit, uitdaging, verschillende activiteiten. Zoeken soms extremen op voor de spanning en de belevenis (hoogsensitieve HSS).	
Worden door details overweldigd en geboeid.	
Genieten van activiteiten zonder andere mensen.	
Komen snel weer bij zichzelf door de natuur, dieren, sport en beweging.	
Zijn gesteld en gevoelig voor meditatie, Yoga.	
Balans vinden in inspanning – ontspanning. In contact met hun grenzen & behoeftes.	
Kunnen zich goed concentreren en focussen als ze iets doen wat ze leuk vinden of interesseert.	

### Valkuilen overactivatie & onderactivatie

Valkuilen	Ik
Raken snel van slag door (on)uitgesproken negatieve gevoelens van anderen.	
Lijken volledig leeg te lopen in contact met iemand anders.	
Een paar uur winkelen, feesten, evenementen of iets dergelijks brengt ze aan de grens van hun vermogen. Ze willen dan naar huis, zich terugtrekken en niets meer aan hun hoofd willen hebben.	
Werken in een hectische - kantooromgeving kost veel meer energie dan de collegae.	
Hekel aan sleur, routine en herhaling (hoogsensitieve HSS).	
Vaak en snel vermoeid.	
Emotioneel. Huilen (soms niet weten waarom).	
Depressie, burn-out, bore-out, angststoornissen, paniek	
Slaapproblemen.	
Stress.	

Over eigen grenzen gaan. Uit contact met eigen behoeftes.	
Overbodige informatie, vastpinnen op details.	
Moeite met concentreren. Slechtere (werk)prestaties.	
Overgeactiveerd raken (hyper doen).	
Verliezen focus op zichzelf en het moment.	
Vecht-, freeze-, of vluchtreactie.	
Chaotisch gedrag, zaken vergeten, door elkaar halen.	
Fysieke spanningsklachten en/of slechte weerstand	
Symptomen rejection sensitivity	
Verstoorde dynamiek tussen onder- en overprikkeling, spanningsveld tussen actie-rust	

# 05

## MIJN GROOTSTE KRACHTEN EN VALKUILEN

**Mijn grootste krachten & kwaliteiten van mijn hoogsensitiviteit  
(wees er blij mee, dit zijn energiegevers)**

1

2

3

4

5

**Mijn grootste valkuilen van mijn hoogsensitiviteit (let erop, dit zijn je grootste energievreters)**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**