**Workshop HSP in werk en kerk door Guus Molenaar, www.inperspectiefcounseling.nl**

Juni 2017

*Samenvatting*

* Vragen

Wie scoorde op de HSP test als echte HSP’er?

Wat zijn je meest gewaardeerde kwaliteiten? (dat mag je echt wel zeggen hoor!)  
Noem eens een belangrijke valkuil waar je tegen oploopt

*Inzicht* in HSP kan *uitzicht* geven op de kwaliteiten van HSP,

zowel in privé, gemeente als op de werkvloer.

*Filteren*

* Heb je in privé veel aan je hoofd, én werk je één of meerdere dagen, wat veel van je vraagt, dan is het belangrijk om het gemeente / kerkelijke werk eveneens (net als thuis en in het werk) je goed te begrenzen.
* Jezelf begrenzen m.b.v. een ‘soort van filter’.

**‘Filteroefening’** om jezelf te leren begrenzen.

*Vragen*

I. Waarom heeft een HSP’er op het werk of in gemeentetaken vaak meer last van minderwaardigheid? Enkele gedachten ..

* HSP’ers worden vaak door de zakelijke wereld *ondergewaardeerd*. De HSP’er kan *niet altijd meekomen*, omdat de HSP’er zoveel indrukken gelijkertijd moet verwerken en dat ook zo diepgaand doet, met inbegrip van alle aspecten die de HSP’er kan bedenken. Ze kunnen ook vaak allerlei klachten hebben, die tot ziekteverzuim leidt.
* Ze hebben een *andere kijk op de wereld*, die niet door anderen wordt gezien, wat hen onzeker maakt.
* HSP *twijfelt sneller aan zichzelf door bovenstaande en is sneller van slag* dan de gemiddelde persoon.
* Is meer dan gemiddeld *gevoelig voor kritiek door twijfel aan eigen kunnen* en soms ook eigen *waarnemingen*, die niet door anderen gedaan worden. Dat begint al als vader of moeder zelf geen HSP eigenschappen heeft en waarnemingen van kinderen bagatelliseert..

II. Wat is wezenlijk voor HSP om met minderwaardigheid om te gaan? Enkele gedachten ..

* *Accepteer je gevoelige kanten én kwaliteiten*. *Richt / focus je op de laatste*!!
* *Accepteer* dat niemand al jouw kanten zal kunnen begrijpen. (171)
* *Accepteer* dat je eenzaamheid gepaard gaat met een of andere vorm van begaafdheid!
* *Je ‘ik-sterkte’ vergroten* om beter grip op jezelf te verkrijgen. (Zegenen, bevestigen, erkenning, oefeningen…etc.)
* *Kijk naar wat al wel lukt*. Ontwikkel daar een ‘oog’ voor en oefen een houding van dankbaarheid voor wat goed gaat.
* Coaching / counseling vragen om in je kracht te komen staan
* Tracht op ervaringsniveau Vader Gods liefde te ontvangen (Zegenen, Vaderhartschool..)
* **Oefening i.v.m. bovenstaande**

III.Wat is belangrijk voor een HSP om in een sollicitatie te doen? Enkele gedachten ..

1. Noem in sollicitaties (brieven, gesprekken) uitdrukkelijk je ***positieve kenmerken***. Doe dat onbeschroomd. Die positieve zaken horen bij jou. Communiceer waarin je getalenteerd bent, en als dat past, zoals..

- Je bent in staat om overzicht te creëren over de meest ingewikkelde situaties.

- Je hebt een intuïtieve benadering van zaken waarin je vaak zeer snel weet wat er aan de hand is en zelfs wat er nodig is op organisatieniveau.

- Je hebt bovendien oog voor details, je bent eerlijk, loyaal en consciëntieus.

- Je hebt het vermogen om snel en creatief te denken, je bent emphatisch, je hebt inzicht in mensen en processen en je hebt het vermogen om verbanden te leggen. Benoem evt. je kunstzinnigheid. Je bent ‘van nature’ attent op behoeften van klanten/relaties

- Vertel je *sterke behoefte* *aan kwaliteit van werk* te leveren, wat natuurlijk relatief iets meer tijd vraagt.

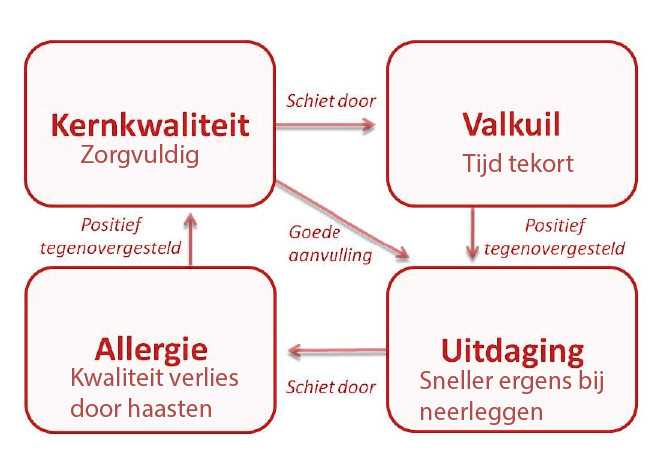
1. Zo mogelijk: naast sterke punten *ook je* ***behoeften*** *aangeven en motiveren waarom je die behoefte hebt.* Zoals een eigen rustige werkplek, verwerkingstijd om t.t.v. een vergadering of anderszins je gedachten op een rijtje te zetten. Of überhaupt om even allerlei indrukken te laten bezinken omdat je zo intens en breed waarneemt en verwerkt. Misschien herken je je in de behoefte om jouw eigen werktempo aan te geven. Dat alles kan anderen helpen om begrip voor jou te tonen. Voor jezelf heb je dan het gevoel dat je er alles aan gedaan hebt om een fijne werkplek te vinden en om burn-out en of voortijdig ontslag te voorkomen.
2. *Vraag om bescherming tegen je sterke loyaliteit*. Leg het uit. Ook dat door je positieve kwaliteiten de neiging hebt om zaken eerder dan anderen te zien; verzoek om gehoord te mogen worden daarin. Vraag of de bedrijfscultuur daarin kan en wil voorzien. Wees zo eerlijk en open als mogelijk voor jou.
3. Zet voor je zelf eens al je kwaliteiten in een kernkwadrant. Je zult dan snel weten wat je valkuil is. Zet die eens af tegen wat er allemaal van je gevraagd wordt in de functie..

Bovendien helpt een kernkwadrant je evenwicht te zien tussen je kracht en je zwakte.

**Oefening** (i.v.m. minderwaardigheid)

IV. Vraag jezelf eens af: Welke behandelde tips kan ik ook in mijn bestaande werkkring toepassen?

V. Evenwicht in kwaliteit en valkuil zien met hulp van het kernkwadrant.



Vertrek nu vanuit de kernkwaliteit: HSP: emphatisch, sensitief & bevlogen en vul het kwadrant in.

We gaan deze gangbare kernkwadrant in groepjes **oefenen**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kernkwaliteit**:  HSP: emphatisch, sensitief & bevlogen  *in staat om mensen, sfeer, teams en trends intuïtief goed aan te voelen* | *Als het doorschiet*  *🡪* | **Valkuil**: |
|  |  |  |
| **Allergie** | *Als het doorschiet*  *🡨* | **Uitdaging**: |

VI. *We breiden dit nu uit met de* ***HSP kernkwadrant[[1]](#footnote--1)***.

Dit vertrekt vanuit de gedachte dat HSP’ers gewoonweg een coping nodig hebben om met het overvloedige dat tot hen komt om te gaan.

Het probleem bij HSP’ers is echter dat niet altijd goed gereageerd wordt op hun coping. Dat kan allerlei redenen hebben. Bijvoorbeeld je wordt afgewezen omdat je niet goed begrepen wordt, omdat jij wel bepaalde informatie hebt ontvangen via je zintuigen, die anderen gemist hebben. Het kan zijn dat jouw analyse te scherp wordt ervaren, omdat anderen niet in staat zijn de verbanden te leggen of dingen te doorzien, die jij als HSP’er automatisch waarneemt. Je gaat twijfelen aan je waarneming of interpretatie of zelfs aan jezelf. Het gevolg is dat je bijvoorbeeld óf nog meer je best doet om waar te nemen, óf jezelf terugtrekt en zombie gedrag gaat vertonen. In beide voorbeelden is je coping/strategie niet meer functioneel. Angst en onzekerheid voeren de boventoon. De uitdaging is dit te veranderen.

Je kunt direct vanuit je kernkwaliteit beginnen, maar ook vertrekken vanuit je valkuil omdat je aan de slag wilt met waar je last van hebt.

We vertrekken nu dus vanuit de valkuil: HSP: *Ongelimiteerd alles* waarnemen, waardoor (=effect) je hoofd vol en jij overprikkeld raakt en vul de hele HSP kernkwadrant in. Hieronder is zelfs een uitbreiding: de *HSP* kernkwadrant. Let s.v.p. op! De normale kernkwadrant, zoals hierboven, loopt in de richting van de klok. De *HSP* kernkwadrant wijkt hier iets vanaf, om reden die we nu gaan bezien.

Als je vanuit je valkuil vertrekt, is het de eerste uitdaging te ontdekken wat je HSP kernkwaliteit is. Ongelimiteerd waarnemen is een doorgeschoten variant van het vermogen goed waar te nemen. HSP’er hebben veelal een overtreffende trap van goed in hun kernkwaliteit. Dus vul je sterk waarnemend vermogen in. Je hebt nu de 1e en 2e ingevuld. Dan ga je naar punt 3.

Wat is je coping geworden om daarmee om te gaan, waar je last van hebt? Dat kan zijn sponsgedrag. Je zuigt jezelf vol met alles en nog wat, wat je verlamt of afwezig doet worden. Wat het ook is, dat vul je bij punt 3 in. Vervolgens vraag je je af: wat was mijn *oorspronkelijke* doel van mijn coping? Denk daar goed over na. Vaak is dat iets als beperking van het aantal prikkels. Als dat helder is, vul je dat ook bij 3 in en ga je naar 4. Dan bedenk je wat je nodig hebt om weer een gezonde coping te ontwikkelen, zodat je de HSP kernkwaliteit kunt inzetten.

**HSP Kernkwadrant[[2]](#footnote-0)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. HSP Kernkwaliteit of eigenschap**  Sterk waarnemend vermogen | *Als het doorschiet*  *🡪* | **2. Valkuil (met effect)**  *Ongelimiteerd alles* waarnemen, waardoor (=effect) je hoofd vol en jij overprikkeld raakt |
| *Ga van 1 naar 2; naar 3; naar 4.* |  |  |
| **3. Coping/strategie**  ‘Sponsgedrag’, met als gevolg dat je niet tot gepaste actie komt, verlamt, uitstelt, afwezig wordt.  Wat was het oorspronkelijke doel van je coping?[[3]](#footnote-1)  (allergie: niets opmerken) | *🡪 ga naar 4.* | **4. Uitdaging (betere strategie)**  Bijvoorbeeld:  Terug naar *functie* van de kernkwaliteit. Nl. dat het je helpt om bijv. gevaar / of wat je nodig hebt om te kunnen functioneren te onderscheiden, tot gepaste actie te kunnen komen.  Daartoe ‘filter’ op signalerend vermogen van je zintuigen nodig’ ..  Focus op wat voor jou(w werk) functioneel is.  Je hoeft dus niet alles binnen te laten komen.  Leef dus uit een betere coping afgeleid van punt 3 en neem naar behoefte tijd voor afzondering om indrukken te verwerken. Bedwing je nieuwsgierigheid |

Nu gaan we met elkaar aan de slag met de volgende HSP kernkwadrant. We beginnen met punt 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. HSP Kernkwaliteit**:  Vermogen verbanden te leggen |  | **2. Valkuil (met effect)** |
| *Ga van 1 naar 2; naar 3; naar 4.* |  |  |
| ***3. Coping/ strategie***  Wat was het *oorspronkelijke* doel van je **coping[[4]](#footnote-2)**?  (allergie: …………………………) |  | **4. Uitdaging (betere strategie):** |

Voor thuis:

VII. Vraag: Wat is belastend voor jou als HSP in het kader van werk? Waarom vind je dat? Hoe zou je met bovenstaande in gedachten er anders mee kunnen leren omgaan?

VIII Vraag ter bespreking: Welke ontspanningsvormen werken voor jou het beste?

*IX Tot slot*: ‘Banen kwadrant’**,** met enkele voorbeelden

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kernkwaliteit**:  HSP creatief, empathisch, snel overziend wat nodig is en samenhang in ingewikkelde processen  Gaat niet voor het gemiddelde resultaat etc. etc. |  | **Valkuil:**  Aan eigen behoeften voorbij gaan  Teveel willen en daarmee niet kunnen dealen  Uitstellen  Prikkels niet goed reguleren  Accepteren dat er geen waardering is  Teveel aanpassen  Etc.  Etc. |
|  |  |  |
| **Allergie t.a.v. werk[[5]](#footnote-3):**  Werk waarin teveel prikkels / stimuli, zoals overwerk, te lange werkdagen, omgevingslawaai, geen rustige eigen werkruimte; te weinig zelfbeschikking, veel zorgberoepen,  sfeer van hiërarchische organisatie, macht, eigen belang, de verkoopbranche (nl. moeten presteren..) |  | **Uitdaging:**  - Jezelf serieus nemen; behoefte delen; Goed voor jezelf zorgen;  Creatief werk. Reden: dit is een kracht  - Zelfstandig werk, Reden: je bepaalt zelf je werktijden, de mate van stimulatie, het soort mensen waarmee je te maken hebt. Coach, trainer.  - Zelfstandig werken binnen een grotere organisatie. Zoals werk *achter* de frontlinie en vooral strategie ontwikkelen. Zeker in soort werk waartoe HSP aangetrokken wordt: de zorg i.v.m. intuïtief bewustzijn van het lijden van anderen en theologie..  Reden: is minder prikkelend, minder activerend voor zenuwstelsel én het helpt om jezelf gezond en op het juiste prikkelingsniveau te houden. Dat is de eerste voorwaarde om anderen te kunnen helpen[[6]](#footnote-4)!  - Werk waarin je zelf tijden kunnen indelen, bijv. werk waarin je zaken kunt overzien en uitbesteden  - Werk in mensgerichte leidinggevende organisatie, onderwijs (..) kunstsector |

1. Het begrip HSP-Kernkwadrant is ontwikkeld door Guus Molenaar, voorjaar 2017, met dank aan Annek Tol voor, in haar boek *Hoogsensiviteit professioneel gezien*, gedeelde inzichten. [↑](#footnote-ref--1)
2. idem [↑](#footnote-ref-0)
3. Kan zijn: De hoeveelheid aan informatie te beperken, om m.b.v. die vele informatie tot gepaste actie te komen / om niet overprikkeld te raken. [↑](#footnote-ref-1)
4. Dat zal *niet* direct zijn om problemen te tackelen op het werk, want dat hoort bij de uitdaging. Het zal *eerder* zijn om met HSP gevoeligheden om te kunnen gaan. Als voorbeeld meer specifiek om te *voorkomen dat je teveel mogelijkheden ziet, waardoor je tussen de bomen het bos niet meer ziet* 🡪 overprikkeling. [↑](#footnote-ref-2)
5. Je hoeft niet de baan te nemen die uitzonderlijk veel stress en overprikkeling veroorzaakt. Je hoeft ook geen lange werkdagen te maken. Het kan *zelfs je ‘plicht’ zijn om korte werkdagen te maken.* Jezelf gezond en op het juiste prikkelingsniveau houden is de eerste voorwaarde *om anderen te kunnen helpen*! E. Aron. [↑](#footnote-ref-3)
6. E. Aron [↑](#footnote-ref-4)