

## Kenmerken hoog gevoeligheid

Hieronder een opsomming van kenmerken van hoog gevoelige personen in 4 categorieën verdeeld: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel.

### Fysiek

- Zintuigen
- Veel zien, waarnemen, details
- Graag observeren
- Scherp gehoor, geluiden zijn snel te hard
- Snel geïrriteerd door natte kleren, labeltjes, naden
- Gevoelige ogen, licht is snel te fel
- Scherp geurvermogen
- Scherp smaakvermogen
- Intens genieten van geuren, muziek en smaken

Je zintuigen zijn gevoeliger zijn dan die van anderen. Je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt meer dan anderen. Het maakt dat je fijngevoeliger bent, meer details waarneemt en daar stem je je op af, dat kan je inzetten als jouw kompas.

Zintuigelijk nemen hoog gevoelige mensen dus scherp waar en daardoor komen geuren, kleuren, vormen, sferen en emoties intenser binnen.

### Emotioneel

Gevoelens en emoties

- Snel zorgen maken
- Aanvoelen van sfeer en emoties
- Intens genieten van kleine dingen
- Houd niet van verrassingen
- Moeite met veranderingen
- Kan moeilijk tegen conflicten
- Behoefte om de “zwakkeren” te helpen
- Vroeg in staat tot zelfreflectie
- Behoefte aan rust en alleen zijn
- De kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen

- Empathisch
- Niet graag in het middelpunt van de belangstelling staan
- Sociaal, makkelijk kunnen delen
- Behoeft aan “echte” vriendschap, houdt niet van oppervlakkig
- Kunnen eigenwijs en koppig zijn, vanuit een gevoel van rechtvaardigheid
- Doorzien van onecht gedrag
- Liefde voor dieren en natuur
- Behulpzaam

Hoog gevoelige mensen zijn empathisch. Door hun hoge opmerkzaamheid nemen ze heel veel details waar. Ze zullen het snel opmerken als iemand niet goed in z'n vel zit of als er iets veranderd is. Vaak zijn hoog gevoelige mensen hele goede luisteraars en voelen mensen zich enorm begrepen. Doordat zij veranderingen en dingen in hun omgeving snel opmerken zie je ook een snelle alertheid bij gevaar. Dit past ook bij een zorgende, behulpzame functie van de hoog gevoelige mens.

Wanneer een hoog gevoelig persoon (hsp-er) iemand ontmoet die niet oprecht is dan voelt hij dat meteen. Alarmbellen gaan af. Als de hsp-er hier niet goed tegen beschermd is, kan er heel veel energiestromen waardoor hij moe wordt. Zo weet een hoog gevoelig persoon ook heel snel wanneer iemand liegt.

Openbare plaatsen zoals winkelcentra, supermarkten of stadions kunnen overweldigend zijn. Er is zoveel energie en emoties bij elkaar die je van slag kunnen brengen. Geweld of wreedheid vind een hsp-er ondraaglijk. Zelfs tv kijken en het lezen van de krant kan te hard binnenkomen.

## **Mentaal**

### Leren en informatieverwerking

- Beter in taal en vreemde talen dan rekenen
- Snel van de ene gedachte naar de andere associëren
- Verbaal vaardig, makkelijk verbindingen maken
- Gesloten vragen zijn lastig
- Goed geheugen
- Goed kunnen observeren
- Diepzinnige vragen stellen
- Altijd meer willen weten; “waarom”
- Oog voor details

- Beelddenkend
- Moeite met structureren en organiseren
- Fantasierijk, duidelijk verschil met de werkelijkheid
- Buiten de lijntjes denken
- Creatief, het liefst vanuit eigen ideeën en mogelijkheden
- Hekel aan oefenen en herhalen
- Kennis creatief toepassen ipv letterlijk
- Grote woordenschat
- Slim, vaak hoogbegaafd
- Perfectionist, alles goed willen doen
- Gevoel voor humor
- Eerlijk, directe antwoorden kunnen geven
- Rechtvaardig
- Aan afspraken houden, trouw

Hoog gevoelige mensen zijn vaak intelligent. Naast een grote nieuwsgierigheid en leergierigheid, beschikken ze vaak ook over een rijke fantasie en belevingswereld. Dat maakt ze creatief en vindingrijk. Doordat alles wat ze waarnemen intens binnenkomt, zie je ook dat de hoog gevoelige mensen vaak intens leven. Aan allerlei observaties worden creatieve uitdrukkingvormen gegeven. Dat kan variëren van schrijven tot schilderen, van dansen tot muziek maken, maar ook in het doelgericht en oplossingsgericht werken komt de creativiteit tot zijn recht.

## **Spiritueel**

Besef van en zingevende context

- Sommige hsp-ers zijn paranormaal
- Contact met het universum
- Spiritueel gericht
- Gericht op vrede, harmonie en liefde
- Geïnteresseerd in de wereld
- Verbonden voelen met alles om zich heen
- Waarheid staat voorop
- Eigenwijs, je eigen weg willen volgen

- Sterke band met natuur en dieren
- Diep nadenken over levensvragen en de dood
- Besef van het universum
- Laten diepgang zien, “volwassen” in gesprek
- Mediator zijn bij onrust
- Vol levenslust, heel blij en enthousiast kunnen zijn
- Blijk geven van respect voor het leven en voor andere mensen
- Houdt zich graag bezig met de zin van het leven
- Diep innerlijk weten
- Als kind komen ze wijs over

Onze intuïtie werkt als een kompas die je de weg wijst. Zonder te weten hoe je het weet, zonder te begrijpen waarom, is er een sterk innerlijk weten, waar de hoog gevoelige mens op kan en mag vertrouwen. Doordat de hoog gevoelige persoon zich verbonden voelt met Moeder Natuur en het universum, voelt hij zich één met alles om zich heen. Dat zijn mensen, dieren, engelen en de natuur. Door het gevoel van verbondenheid is er meer begrip en betrokkenheid.

Heel veel hoog gevoelige mensen zijn zich bewust dat ze verbonden zijn met het grote geheel. Ze hebben een ‘lijntje’ met ‘iets’ waar ze informatie van krijgen. Dat kan een engel of gids zijn. Er is vaak een verlangen om zichzelf te ontwikkelen en hoog sensitieve mensen hebben een sterk zelf reflecterend vermogen.

Hoog sensitieve mensen houden ook van eenvoud en diepgang in plaats van ‘meer en veel’, dat oppervlakkig kan zijn. Zo denken hoog gevoelige mensen na over het leven, over het waarom. Hoog gevoelige kinderen van 4 jaar kunnen al bezig zijn met de dood en het leven na de dood. Zeker wanneer een jong kind zijn overleden opa ziet, is het belangrijk dat het kind leert dat dit normaal is en dat opa bij hem is uit liefde. Als een kind ouder is, kan hij leren communiceren met degenen die hij ziet. Tot die tijd is een goede begeleiding van belang, eventueel met hulp van een professional.

#### Authenticiteit

Alle bovenstaande eigenschappen maken je in essentie tot een authentiek mens omdat je als hoog gevoelig mens durft te luisteren naar je eigen intuïtie en daarop je mening durft te baseren. Het reflectievermogen is groot, waardoor de hoog gevoelige mens bij zichzelf te rade gaat in zijn oordeelsvorming en keuzes maakt op basis van eigen behoeften, vanuit zijn eigen kernwaarden. Datgene dat hem drijft te doen, wat hij “moet” doen maakt dat hij bepaalde kwaliteiten nog verder ontwikkelt.

Belangrijk is dat de hoog gevoelige mens zijn verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen leven, daarnaast zie je oprechtheid, eigenheid en oorspronkelijkheid. Te durven en kunnen zijn, wie je in wezen wilt zijn. Dat maakt een mens authentiek. En het is heel goed om hulp te vragen, als het even niet alleen lukt.

