



EEN ANDERE KIJK OP HOOGSENSITIVITEIT

Peter Gerrickens

De gangbare visie op hoogsensitiviteit is dat dit van toepassing is op zo'n 20 % van de bevolking. In de aanvullende, vrij nieuwe visie die in dit artikel centraal staat is het uitgangspunt dat iedereen hoogsensitief is, maar dan wel op bepaalde onderwerpen ('thematische hoogsensitiviteit'). Bij deze thema's is er sprake van een groot talent, maar kun je je ook kwetsbaar voelen of anders dan anderen. Daarom is het belangrijk om te weten om welke onderwerpen het bij jou daarbij gaat.

Het uitgangspunt bij thematische hoogsensitiviteit is dat je hoogsensitief bent op de onderwerpen die je na aan het hart liggen. Daarbij kan het bijvoorbeeld gaan om zorg, communicatie, onderwijs, teams of natuur. Je voelt je erg betrokken bij deze thema's en je ervaart het als heel zinvol om ermee bezig te zijn. Als er echter iets gebeurt dat in jouw ogen niet klopt op dat gebied, kun je dat als heel pijnlijk ervaren. Deze onderwerpen hebben te maken met de essentie van wie je bent, met je ware zelf.

De mensvisie waar ik van uit ga is gebaseerd op het onderscheid binnen jezelf tussen persoonlijkheid en essentie. De essentie gaat niet alleen over de kern van je mens-zijn, maar ook over je verbinding met het grotere geheel waar je deel van uit maakt. Je kunt dat ook je spirituele kant noemen.

De algemene opvatting is dat hoogsensitiviteit een karaktertrek is die deel uit maakt van je persoonlijkheid (Hart, 2023). In de literatuur wordt regelmatig aangegeven dat HSP'ers een bovengemiddelde belangstelling hebben voor spiritualiteit (Aron, 2023). Spiritualiteit past echter niet binnen de gangbare definitie van het begrip 'persoonlijkheid'. In het mensbeeld waarin zowel de persoonlijkheid als de essentie deel uitmaken van ons mens-zijn, krijgt spiritualiteit wél een plek. De bovengemiddelde interesse van HSP'ers in spiritualiteit kun je dan ook verklaren vanuit de gedachte dat hoogsensitiviteit te maken kan hebben met je essentie.

In lijn met het bovenstaande maak ik onderscheid tussen twee vormen van hoogsensitiviteit: een die te maken heeft met je persoonlijkheid en een die samenhangt met je essentie. Iedereen is hoogsensitief als het gaat om onderwerpen die met zijn of haar essentie te maken hebben (Kerklaan, 2022). Daarnaast heeft een deel van de mensen ook nog een hoogsensitieve persoonlijkheid. Aan het einde van dit artikel zal ik ingaan op mijn ervaringen met deze indeling.

Kenmerken onderwerpen hoogsensitiviteit

Hoe krijg je de onderwerpen waarop jij hoogsensitief bent in beeld? Allereerst op basis van enkele specifieke kenmerken van deze thema's (Gerrickens, 2022). Een eerste kenmerk is dat op dat gebied veel meer prikkels bij je binnenkomen en je die diepgaander verwerkt,

daar dieper over nadenkt (Bergsma, 2019). Je kunt je daar (bijna) niet voor afsluiten. Daardoor kun je je heel kwetsbaar voelen op dat gebied. Je beleeft deze onderwerpen dan ook veel intenser dan andere.

Een tweede kenmerk is dat je als het ware door het onderwerp heen kijkt. Je ziet en voelt details die anderen ontgaan en die vanaf de buitenkant gezien vaak onzichtbaar zijn. Je maakt als het ware een röntgenfoto van het onderwerp. Doordat je meer ziet dan anderen op dat gebied, heb je een completer beeld en kun je kwalitatief betere beslissingen daarover nemen.

Een derde kenmerk is dat je 'open minded' bent op dat gebied. De onderwerpen waarop je hoogsensitief bent, maken deel uit van je essentie. Deze laat zich niet beïnvloeden door de omgeving en trekt zich dan ook niets aan van de geldende (sociale) normen en beperkingen op dat gebied. Daardoor kun je onbevangen en zonder oordeel kijken naar deze onderwerpen. Dat kan heel ongemakkelijk zijn wanneer je het niet eens bent met anderen. Aan de andere kant biedt het ook de mogelijkheid om vernieuwend te zijn op die thema's.

Levensgebieden

Een andere manier om meer zicht te krijgen op de onderwerpen waarop je hoogsensitief bent, is door gebruik te maken van beschrijvingen van hoe dit er bij verschillende onderwerpen uit kan zien. Daarbij maak ik gebruik van een indeling in twaalf levensgebieden (combinaties van onderwerpen die met elkaar samenhangen). Op deze manier kan thematische hoogsensitiviteit heel concreet en dus ook herkenbaar worden.

Onderstaande twaalf levensgebieden komt iedereen vroeg of laat tegen. Ze zijn afgeleid van de vier natuurelementen: vuur, aarde, lucht en water. Deze elementen houden ook verband met de vier basisfuncties van het menselijk bewustzijn: het willen (vuur), het doen (aarde), het denken (lucht) en het voelen (water). De levensgebieden 1, 5 en 9 horen bij het element vuur. Daarbij gaat het om inspiratie, ideeën en schepping. Het element aarde staat centraal bij de levensgebieden 2, 6 en 10. Hierbij gaat het om de praktische kant: doen en maken. Bij de levensgebieden 3, 7 en 11 gaat het om het denken en verbinding leggen dat hoort bij het element lucht. Het element water vertegenwoordigt het voelen en ervaren. Dit is de rode draad bij levensgebieden 4, 8 en 12.

Lees onderstaande beschrijvingen door en kijk waar je door geraakt wordt of waar je de meeste herkenning in vindt. Dat kunnen er enkele zijn, maar ook een heleboel. Als dat laatste het geval is, dan vind je na de beschrijvingen onder het kopje 'essentiële levensgebieden' vervolgstappen om te achterhalen welke levensgebieden voor jou het belangrijkste zijn.

Levensgebied 1: ondernemen en jezelf presenteren

Jij hebt de behoefte om volkomen jezelf te zijn in alles wat je doet. Je voelt heel goed aan of een ander zichzelf is in de wijze waarop de betreffende persoon zich presenteert of iets onderneemt. Deze gevoeligheid komt voort uit je vermogen om door het uiterlijk gedrag van mensen heen te kijken. Je registreert alles waarin mensen overdrijven en zich anders voordoen dan ze zijn.

Je bent heel gevoelig in al je contact met de buitenwereld en je neemt de omgeving heel intens waar. Dat geldt niet alleen in het contact met mensen. Kleuren, geuren, geluiden en vormen komen ook direct bij je binnen en je bent snel geraakt, zowel in positieve als in negatieve zin. Je hebt dan ook meer tijd dan gemiddeld nodig om wat je meemaakt te verwerken.

Levensgebied 2: bouwen en ontwikkelen

Je ziet welk niveau van kwaliteit mogelijk is en gaat daar ook echt voor. Daarin leg je de lat meestal hoger dan anderen. Je voelt ook aan waar waarde en kwaliteit geweld worden aangedaan, of waar iets niet goed is onderbouwd. Daar kun je veel last van hebben.

Je voelt de talenten en kwaliteiten van anderen feilloos aan en ook wat daarmee mogelijk is, wat ze daarmee kunnen bereiken. Je ziet ook welke voorwaarden er nodig zijn om deze tot ontplooiing te brengen of tot hun recht te laten komen. Aan de andere kant kun je makkelijk gekwetst worden in je gevoel van eigenwaarde als anderen jouw specifieke kwaliteiten niet erkennen.

Levensgebied 3: communicatie en informatie

Je bent heel sensitief in het contact met anderen. Je bent in staat om elke nuance in het contact waar te nemen. Je verlangt naar echt contact en je merkt meteen of je dat hebt of niet. Je hebt een hekel aan verplichte gesprekken die nergens over gaan, bijvoorbeeld op recepties. Je kunt ook direct de vinger leggen op dat wat het contact tussen jou en de ander verstoort.

Je kunt informatie snel plaatsen en van daaruit handelen. Je hebt een goed gevoel voor de juiste woorden en voor informatie die er werkelijk toe doet. Je bent in staat op het juiste moment de juiste vraag te stellen. Je legt intuïtief verbanden die anderen niet zien.

Levensgebied 4: zorg en bescherming

Je bent erg gevoelig voor sfeer. Je voelt scherp aan wat er nodig is om een veilige sfeer te scheppen waarin iedereen tot zijn recht komt. Je hebt zelf ook een sterke behoefte aan veiligheid. Je hebt een groot inlevingsvermogen en een scherp oog voor wat een ander nodig heeft. Je ziet dat vaak beter dan de betreffende persoon zelf.

Aan de andere kant ben je ook gevoelig voor alles wat afbreuk doet aan een veilig en geborgen thuis, ook op je werkplek. Je vindt het bijvoorbeeld heel pijnlijk wanneer je merkt dat echte behoeften van mensen niet serieus genomen worden.

Levensgebied 5: zelfexpressie en plezier

Je bent heel gevoelig voor creativiteit en zelfexpressie. Wanneer je geraakt wordt en enthousiast bent, kun je dit met grote kracht tot uitdrukking brengen en ben je in staat anderen daarin mee te nemen en te inspireren. Je hebt een grote behoefte jezelf te zijn en voelt heel snel aan of dat bij iemand mogelijk is.

Je kijkt door het uiterlijke gedrag van iemand heen en je maakt gemakkelijk contact met het innerlijke kind, met de speelse kant in ieder mens. Kinderen voelen dit en zullen hierop reageren en graag in je nabijheid zijn. Je vindt het heel pijnlijk als kinderen iets wordt aangedaan. Je voelt heel goed aan wanneer iemand het contact met het eigen innerlijke kind is kwijtgeraakt en het plezier verdwenen is.

Levensgebied 6: dienstbaarheid en aandacht voor details

Je voelt heel goed aan hoe je je dienstbaar en praktisch kunt opstellen. Je ziet wat er gedaan moet worden en wat de beste manier is om dit voor elkaar te krijgen. Je hebt een groot analytisch vermogen en je merkt details op die anderen ontgaan. Vakmanschap en integriteit in je handelen spelen daarbij een grote rol.

Bij de praktische werkelijkheid van alledag hoort ook het goed zorgen voor je gezondheid. Waarschijnlijk beschik je over een zeer gevoelig lichaam. Je pikt signalen vanuit je omgeving snel lichamelijk op. Het kan daarbij gebeuren dat je de pijn van een ander fysiek ervaart. Maar je kunt bijvoorbeeld ook buikpijn krijgen van inefficiënte procedures op je werk, terwijl je collega's zich daar niet druk over maken.

Levensgebied 7: relaties en balans

Je bent buitengewoon sensitief in intensieve een-op-een-relaties. Het kan daarbij gaan om een liefdespartner, maar ook om iemand met wie je nauw samenwerkt. Je voelt heel goed aan wanneer de relatie gelijkwaardig is en in balans, maar ook wanneer dat niet zo is. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren als een van beiden te veel zijn stempel drukt op de relatie. Als er een conflict is in de relatie, kun je daar veel last van hebben.

Je voelt direct aan wanneer de ander niet goed in zijn vel zit, waardoor een contact van hart tot hart op dat moment niet mogelijk is. Je legt de lat hoog in een relatie. Je verlangt ernaar dat de ander een 'soulmate' is en je zoveel mogelijk delen van jezelf kunt verbinden met delen van de ander.

Levensgebied 8: onderzoeken en transformeren

Je voelt heel goed aan wat zich onder de oppervlakte bevindt en wat niet aan het licht komt of mag komen. Onderwerpen die taboe zijn in teams of families weet je bijvoorbeeld feilloos te benoemen, maar ook kanten van zichzelf die mensen voor anderen verborgen willen houden.

Je bent in staat om door te dringen tot de kern van dingen en het verborgene aan het licht te brengen. Dat is noodzakelijk om oude patronen, gewoontes en werkwijzen die hun tijd gehad hebben, plaats te laten maken voor iets nieuws. Dat proces heet transformatie en gaat vaak gepaard met weerstand en onzekerheid. Dat is echter noodzakelijk om tot vernieuwing te komen.

Levensgebied 9: horizon verruimen en visie ontwikkelen

Je hebt een scherp zicht op en een grote gevoeligheid voor de waarheid. Je prikt alle beweringen, valse overtuigingen en meningen door die niet op waarheid berusten. Je hebt

snel in de gaten wanneer iemand liegt of een mening verkondigt die niet goed onderbouwd is. Je liefde voor de waarheid maakt dat je erg geraakt kan worden door situaties waarin deze geweld wordt aangedaan.

Je bent gevoelig voor andere culturen. Je vindt het interessant om te zien hoe men daarin op zoek is naar de waarheid en de betekenis van het leven. Dat kan je eigen horizon verruimen en je helpen een visie te ontwikkelen op datgene wat er in de wereld gebeurt.

Levensgebied 10: maatschappelijke positie en gezag

Je voelt feilloos aan wanneer iemand gezag heeft, in zijn eigen kracht staat en spreekt en handelt vanuit deskundigheid én een innerlijke overtuiging. Je hebt een scherp zicht op hiërarchische structuren in organisaties en je ziet waar deze structuren kloppen en passend zijn en waar deze falen. Als dat laatste het geval is, heb je daar veel last van, net zoals van een leidinggevende die niet goed functioneert.

Je werk is ten diepste verbonden met wie je bent. Je geeft daar op een originele wijze en helemaal vanuit jezelf invulling aan. Dat luistert voor jou heel nauw en die gevoeligheid maakt dat je je daar kwetsbaar in kunt voelen. Het kan jou dus meer moeite kosten dan anderen om een baan te vinden die echt bij je past.

Levensgebied 11: sociale leven en groepen

Je voelt heel goed aan wat er speelt in de groep, het team, de familie of de gemeenschap of organisatie waar je deel van uit maakt. Je kijkt daar als het ware doorheen. Je wilt graag dat iedereen gelijkwaardig behandeld wordt en zichzelf kan zijn. Je vindt het dan ook pijnlijk te merken als anderen onrecht aangedaan wordt, bijvoorbeeld doordat ze gepest worden.

Je ziet wat de bindende factor is in een groep, welke kwaliteiten aanwezig zijn bij de groepsleden en hoe je deze optimaal tot zijn recht kunt laten komen. Aan de andere kant kun je jezelf ook kwetsbaar voelen als deelnemer aan een groep. Zodra je niet meer jezelf kunt zijn en voelt dat er te veel aanpassing van je wordt verwacht, voel je je niet meer thuis in een groep en haak je af.

Levensgebied 12: spiritualiteit en het grotere geheel

Jij voelt heel goed aan dat alles met elkaar samenhangt en dat de werkelijkheid meer omvat dan alleen het zichtbare en het meetbare. Je kunt dat bijvoorbeeld ervaren als je in de natuur bent. Je bent dan heel goed in staat afstand te nemen van de dagelijkse hectiek of wat je meemaakt in een breder, spiritueel perspectief te plaatsen.

Bij het oog hebben voor het grotere geheel gaat het voor jou ook om de zorg voor onze aarde en voor medemensen die het moeilijk hebben. Jij hebt een groot inlevingsvermogen en ziet vaak meer dan met de zintuigen is waar te nemen. Anderen kunnen dat ontkennen omdat het voor hen onzichtbaar of ongrijpbaar is. Daardoor kun je je kwetsbaar voelen.

Essentiële levensgebieden

Als je je herkent in het merendeel van bovenstaande beschrijvingen, dat is er meestal sprake van een hoogsensitieve persoonlijkheid. De vraag is nu: hoe weet je welke levensgebieden bij je persoonlijkheid horen en welke bij je essentie? Deze laatste zijn uiteraard het meest essentieel! Er zijn drie vragen die je kunnen helpen bij het maken van dit onderscheid:

1. Op welk(e) levensgebied(en) heb jij een grote intuïtieve wijsheid? Je weet, ziet of voelt dan dingen waar je zelf verbaasd over bent en waarbij je geen idee hebt hoe je aan deze 'wijsheid' komt. De verklaring hiervoor is dat hoogsensitiviteit op een levensgebied vaak samengaat met intuïtieve wijsheid.
2. Op welk(e) levensgebied(en) ben jij in je jeugd afgewezen? De intuïtieve wijsheid op een levensgebied waarop je hoogsensitiviteit bent, had je als kind meestal ook al. Deze wijsheid werd toen vaak niet geaccepteerd door je omgeving. Als gevolg daarvan kun je je afgewezen voelen op dat gebied. Dat gaat vaak ook samen met je kwetsbaar voelen op dit levensgebied.
3. Op welk(e) levensgebied(en) kun jij behoorlijk vasthoudend of eigen-wijs zijn? Je intuïtieve wijsheid op een levensgebied gaat vaak samen met een sterke innerlijke overtuiging van de juistheid van wat je ziet of voelt. Als gevolg daarvan ben je vaak niet bereid om compromissen te sluiten op dat gebied.

Second opinion

Hopelijk helpen bovenstaande drie vragen je om te ontdekken welke levensgebieden voor jou essentieel zijn. Als je daarvoor openstaat, is de professionele astrologie ook een manier om hier meer inzicht in te krijgen. In je geboortehoroscoop kan ik meestal in een oogopslag zien op welk(e) levensgebied(en) je hoogsensitief bent. Als je dus een 'second opinion' wilt of gewoon nieuwsgierig bent naar het levensgebied dat in je geboortehoroscoop eruit springt wat betreft hoogsensitiviteit, stuur me dan een berichtje (naar peter@kwaliteitenspel.nl) met je geboortegegevens (datum, tijd, plaats). Je ontvangt dan gratis een beschrijving (A4) van hoe hoogsensitiviteit én het bijbehorende talent er op dat levensgebied bij jou uit kan zien.

Algemene vervolgvragen

De beschrijving(en) die je het meest raken of die je het meest herkent, kun je verder onderzoeken. De volgende vragen kunnen daarbij nuttig zijn:

- Hoe ben je tot nu toe in je leven omgegaan met je gevoeligheid op deze onderwerpen?
- Voel je je weleens kwetsbaar op dit gebied? Zo ja wanneer? Wat kun je daaraan doen?
- Wat heb je nodig om je comfortabel te voelen op dit gebied? Hoe kun je dat organiseren of daarvoor zorgen?
- Ervaar je de gevoeligheid op dit gebied als een talent waar je vertrouwen in hebt? Zo nee, wat heb je nodig om dat wel zo te ervaren?

Omgaan met thematische hoogsensitiviteit

Het omgaan met hoogsensitiviteit op bepaalde onderwerpen is maatwerk en ziet er per thema anders uit. In algemene zin kun je zeggen dat je op dat gebied veel vrijheid nodig hebt om hier in je werk of leven een eigen invulling aan te geven. Dat vraagt vertrouwen van je (werk)omgeving. Bestaande (omgangs)normen, procedures of hiërarchische structuren kunnen daarbij behoorlijk in de weg zitten.

Daarnaast is een grote mate van psychologische veiligheid noodzakelijk. Je voelt je immers kwetsbaar op deze onderwerpen. Die kwetsbaarheid is vooral voelbaar in situaties waarin deze thema's op een manier worden ingevuld die botst met hoe jij dat ziet of zou doen. Daar kun je erg gefrustreerd door raken, waardoor je in het uiterste geval in die situatie niet meer kunt functioneren. Stel je bent verpleegkundige en je voelt haarscherp aan welke zorg mensen nodig hebben. De dagelijkse praktijk is echter dat bestaande procedures en protocollen verhinderen dat (een deel van) de mensen die krijgt. Jij kunt dat elke dag weer opnieuw als heel pijnlijk ervaren. Dat kan aanleiding zijn om – met pijn in je hart – de zorg te verlaten.

Je legt de lat dus hoog bij de onderwerpen waarop je hoogsensitief bent. Je kunt niet anders. Alles moet voor jou kloppen op dat gebied. Vaak wordt dit verlangen sterker in de tweede helft van je leven of loopbaan. Dat maakt het omgaan met deze onderwerpen in een werkomgeving vaak tot een flinke uitdaging. Werk je in een team, dan is het belangrijk van elkaar te weten op welke thema's je hoogsensitief bent. Dan kunnen je teamleden rekening houden met je specifieke wensen op dat gebied én kan het bij jou aanwezige talent optimaal worden benut.

Ervaringen

Ik werk nu bijna tien jaar met het kijken naar hoogsensitiviteit vanuit onderwerpen. Deze visie heb ik bevestigd gezien in gesprekken met honderden mensen in consulten en workshops. Voor de meesten was het een eye-opener om te zien op welk gebied ze hoogsensitief zijn. Ze hadden er nooit bij stilgestaan dat bij deze onderwerpen alles voor hen zo nauw luistert. Velen onderschatten ook de impact van deze thema's op hun dagelijks leven. Een flink aantal mensen ontdekten ook dat in het zich bekneeld of gefrustreerd voelen op dit gebied, de oorzaak lag van hun (eerdere) burn-out. Ook kregen ze praktische tips om in de toekomst beter om te gaan met deze onderwerpen. In mijn boek 'Werken vanuit Bezieling', waar dit artikel op is gebaseerd, geef ik daar tientallen voorbeelden van.

Een deel van de mensen die eerst dacht dat ze een hoogsensitieve persoonlijkheid hadden, ontdekten dat het bij hen ging om hoogsensitiviteit op specifieke onderwerpen. Met name was dat het geval bij mensen die hoogsensitief waren op onderwerpen die je in het dagelijks leven vaak tegenkomt, zoals communicatie en contact.

Mijn ervaring is ook dat de gesprekken over de onderwerpen waarop je hoogsensitief bent, vaak een grote meerwaarde hebben. Het effect ervan is dat je je op dat gebied meer gezien voelt en je je kwetsbaarheid en het anders zijn dan anderen gemakkelijker kunt accepteren. Deze acceptatie geeft je vaak ook de ruimte om het grote talent dat je hebt op deze onderwerpen, in het licht te zetten.

Als je op dit artikel wilt reageren of met mij in gesprek wilt gaan over de onderwerpen waarop je hoogsensitief bent, dan ben je welkom (peter@kwaliteitenspel.nl). Voor groepen, netwerken en teams verzorg ik workshops op dit gebied.

Je mag dit artikel delen met anderen.

© 2025 Peter Gerrickens

Literatuur

- Aron, E. (2023). *Hoog sensitieve personen*. Bruna, Amsterdam.
- Bergsma, E. (2023). *Het hoogsensitieve brein*. Booklight, Sneek.
- Gerrickens, P. (2022). *Werken vanuit Bezieling*. Gerrickens Training & Advies, Den Bosch.
- Hart, S. (2019). *Leven met hooggevoeligheid*. Ten Have, Utrecht.
- Kerklaan, C. (2022). *Spirituele astrologie*. Hajefa, Zoetermeer.