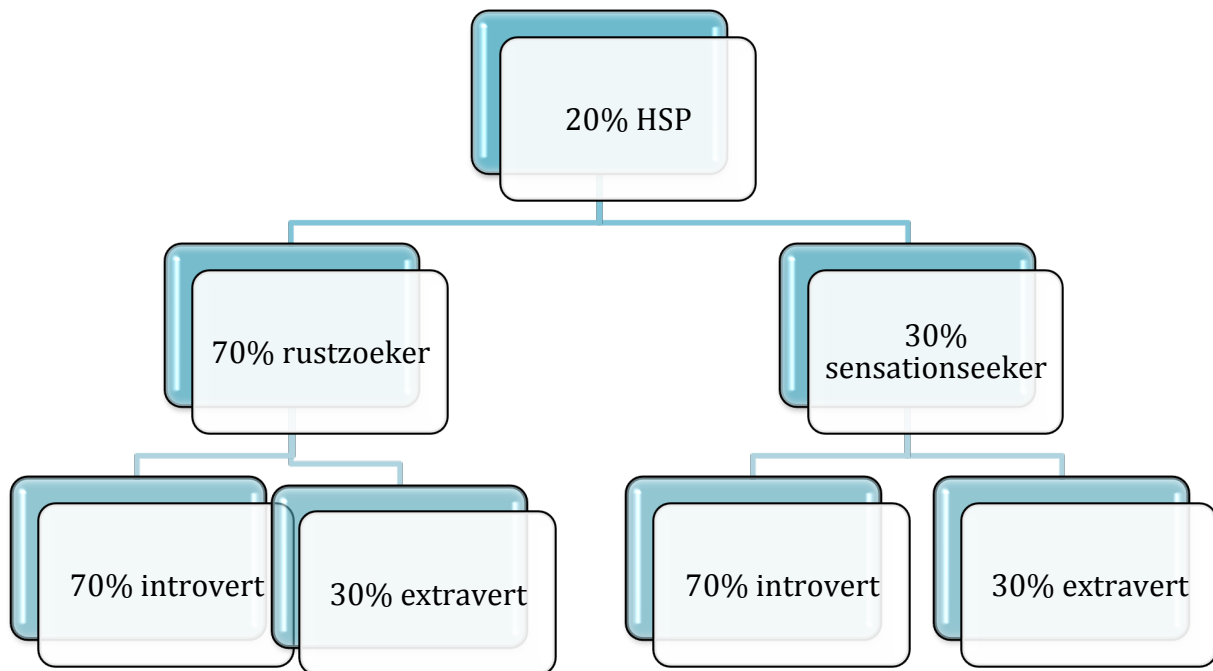


Soorten Hooggevoeligheid

In de animatie zijn de soorten hooggevoeligheid uitgelegd. Hieronder zie je een overzichtelijk schema voor jouw begrip.



Van de 100 hooggevoelige personen zijn er 70 een rustzoeker en 70 personen introvert. Zo zijn er 49 introverte rustzoekers. Slechts 9 personen zijn een extraverte sensationseker.

Introvert of extravert zijn volgens Elaine Aron aangeleerde gedragsstrategieën die iemand met een bepaald temperament helpen om zich in de samenleving te handhaven. Het wordt sterk bepaald door het gezin en de cultuur waarin je opgroeit. Het is dus een logisch gevolg dat veel boeken in gaan op de rustzoekers en de introverte kant van hooggevoeligheid. Veel sensationsekers herkennen zich niet goed in deze beschrijvingen. Ook lijkt het in de literatuur of alle sensationsekers extravert zijn. Dat is niet het geval. En dan spreken we nog niet eens over de mensen die niet uitgesproken extravert of introvert zijn.

Ik ben bijvoorbeeld een sensationseker, die in het werk behoorlijk extravert is. Maar mijn gedrag in mijn prive leven is veel introverter. Dat is nog wel eens verrassend voor mensen.



Voorbeeldbeschrijvingen types HSP:

Introverte Rustzoeker

Deze persoon is graag alleen, doet het liefst activiteiten in zijn of haar eentje of in 1 op 1 contact. Houdt van rust en regelmaat en enige routine. Zoekt de rust op, houdt zich vooral bezig met eigen gedachten, emoties en ideeën. Gevaar van overprikkeling door alle gedachten en emoties en activiteiten tussen meerdere of een groep mensen.

Extraverte Rustzoeker

Deze persoon voelt spanningsveld tussen de innerlijke behoefte aan rust, regelmaat, routine aan de ene kant en aan de andere kant de naar buiten op de ander gerichte energie. Aan de ene kant wil de rustzoeker in zijn eentje activiteiten doen, maar uit zich sterk naar buiten, naar anderen. Moet sterk op zijn persoonlijke grenzen en behoeftes letten. Gevaar van overprikkeling door te veel activiteit tussen andere of een groep mensen.

Introverte sensationseeker

Deze persoon wil graag activiteiten, diversiteit en afwisseling in het leven, maar niet perse in een grote sociale context. Kan veel verschillende en uitdagende activiteiten doen in zijn eentje of in 1 op 1 contact. Zoekt nieuwe ervaringen meestal niet via het contact met andere mensen, maar via bijzondere emotionele ervaringen en verkenningen (kunst, spiritualiteit, dromen, kennis verwerven over een onderwerp dat hen fascineert). Er is gevaar van onderprikkeling door te veel zichzelf af te remmen in het leven. Overprikkeling ontstaat door alle gedachtes en gevoelens of te veel activiteiten te doen.

Extraverte sensationseeker

Deze persoon is erg druk met allerlei activiteiten en uitdagingen en mensen en gaat door, omdat het allemaal leuk is. Deze persoon vertelt daar graag over en houdt van een actief sociaal leven. Het gevaar is overprikkeling door een te actief leven en plotseling niets meer kunnen. Tijdig ruimte nemen voor rust en op jezelf zijn is heel belangrijk. Aandachtspunt zijn grenzen. Onderprikkeling kan ontstaan door niet te luisteren naar de behoefte om verschillende activiteiten te doen of tussen de mensen te zijn. Het verschil met niet hoogsensitieve extraverte personen is dat een hoosensitief persoon altijd de behoefte voelt om op een gegeven moment alleen te zijn, vanwege de vermoed

