

Inhoudsopgave

1	Inleiding	11
1.1	Aanleiding	13
1.2	Onderzoeksachtergrond Leeswijzer	13 15
DEEL 1	DE HOOGSENSITIEVE HIGH SENSATION SEEKER	19
2	Wat is hoogsensitiviteit?	20
2.1	Informatie opmerken	24
2.2	Informatie verwerken	29
2.3	Reageren en reflecteren	32
2.4	Biologische sensitiviteit Om te onthouden	33 37
3	Vier types hoogsensitieve personen	39
3.1	Rustzoekende HSP en hoogsensitieve HSS	39
3.2	Introversie en extraversie Om te onthouden	42 45
4	De hoogsensitieve High Sensation Seeker	46
4.1	Zoeken naar fysieke kick en avontuur	48
4.2	Het opdoen van nieuwe ervaringen en realiseren van verandering en vernieuwing	52
4.2.1	Werk	56
4.2.2	Hobby en vrijetijdsbesteding	56
4.2.3	Sociale contexten	59
4.2.4	Nieuwe of andere omgevingen	62
4.3	Ontremming	63
4.4	Neiging tot snel vervelen Om te onthouden	68 74
5	Andere aanverwante eigenschappen	76
5.1	Strong-willed	76
5.2	Hoogbegaafdheid	76
5.3	AD(H)D Om te onthouden	81 86
DEEL 2	GEDRAGSDYNAMIEK DOOR ONDER- EN OVERPRIKKELING VERSUS FLOW	87
6	Stress	89
6.1	Stress in relatie tot het brein	90
6.2	Wat is de biologische oorzaak van stress?	92
6.3	Stress in relatie tot gronding en lichaamsbewustzijn	95
6.4	De optimale prikkelcurve in relatie tot bore- en burn-out	98

6.5	Wat helpt bij een burn- en bore-out? Om te onthouden	99 102
7	Overprikkeling	103
7.1	De fasering van overprikkeling	106
7.2	Reageer je actief of passief op overprikkeling?	109
7.3	Wat helpt bij overprikkeling? Om te onthouden	110 114
8	Verveling	116
8.1	Wat is verveling?	117
8.2	Wat doet het brein bij verveling?	118
8.3	Wat is een biologische oorzaak van verveling?	121
8.4	Het nut van verveling Om te onthouden	123 126
9	Onderprikkeling	127
9.1	Fasering van onderprikkeling	127
9.1.1	Je jeugd	129
9.1.2	Langetermijnonderprikkeling	132
9.1.3	Tijdelijke onderprikkeling	134
9.1.4	Kortetermijnonderprikkeling	135
9.1.5	Dagelijkse onderprikkeling	136
9.2	Reageer jij actief of passief op onderprikkeling?	136
9.3	Wat helpt bij onderprikkeling Om te onthouden	140 145
10	Flow	147
10.1	Schaal van flow versus onder- en overprikkeling	148
10.2	Flow en hoogsensitieve HSS Om te onthouden	150 152
11	Ik, de ander en afwijzingsgevoeligheid	153
11.1	Voordelen en bijbehorende spanningsvelden in de interactie met anderen	153
11.2	Valkuilen in de interactie met andere mensen	154
11.3	Afwijzingsgevoeligheid	156
11.4	Wat veroorzaakt afwijzingsgevoeligheid?	157
11.5	Wat helpt bij afwijzingsgevoeligheid? Om te onthouden	164 168
12	HSS en werk	169
12.1	Hoe herken je de kwaliteiten van de hoogsensitieve HSS in het werk?	171
12.2	Onderprikkeling en bore-out op het werk	174
12.2.1	De vier fases bij een bore-out	179

12.2.2	Belemmeringen en kansen bij een bore-out Om te onthouden	182 186
DEEL 3	HET HSS-KOMPAS, DE WEGWIJZER VOOR DE HOOGSENSITIEVE HSS	189
13	De hoogsensitieve HSS in bloei	191
13.1	Je accepteert en bent jezelf	191
13.2	Je hebt energie	194
13.3	Je hebt een gezonde verbinding met anderen	195
13.4	Je blijft bij jezelf en leeft je eigenwaarde(n)	197
13.5	Je hebt zelfzorg en zelfregulatie	200
13.6	Je vernieuwt en verandert	201
13.6.1	Jobcarving	201
13.6.2	Ondernemerschap en zzp-schap	203
13.6.3	Jobcrafting Om te onthouden	208 213
14	Denken, voelen en doen afstemmen	214
14.1	Je bent authentiek Om te onthouden	214 223
	Nawoord	225
	Bijlagen	227
	Bijlage 1. Onderzoeksachtergrond	227
	Bijlage 2. HSP-vragenlijst	229
	Bijlage 3. HSS-vragenlijst	232
	Bijlage 4. De definitie van hoogsensitiviteit volgens Elaine Aron en Elke van Hoof	234
	Bijlage 5. Overprikkelbaarheden Dabrowski	236
	Noten	239
	Literatuurlijst	245
	Wil je meer weten?	254