

Algemene kenmerken van een Hoog Sensitief Persoon (HSP)

Heb je net de HSP test gedaan van Elaine N. Aron en wil je nog wat meer kenmerken weten van hoogsensitieve personen? Lees dan onderstaande kenmerken opgesteld door A. van Staveren, HSP therapeut (Instituut EszenzZ) en HSP professional van het jaar 2019.

Een kenmerk van een HSP is dat deze het liefst niet 'in een hokje' gestopt wil worden. Toch is er vaak een grote opluchting te bekennen indien men zich herkent in de kenmerken van een hooggevoelig persoon. 'Ik ben toch niet enige, nu weet ik wat het al die jaren was, ik ben toch niet gek!'

Hoogst waarschijnlijk zijn veel van de onderstaande kenmerken op jou van toepassing. Logischer wijs hoeven niet alle kenmerken van toepassing te zijn en kun je op bepaalde gebieden hoog sensitief zijn:

- HSP's nemen erg veel in zich op. Het zijn alle subtiele signalen die anderen niet oppikken. Hierdoor is men eerder geprikkeld en voelt men zich niet op zijn gemak.
- Ze kunnen heel snel verliefd worden.
- Er is vaak interesse in spiritualiteit. Een wens om verlicht te zijn van de stimulaties om vrijheid te verkrijgen is op te merken.
- Er is gevoeligheid voor prikkelingen van de omgevingsfactoren. Blozen, trillen, een snelle hartslag, niet kunnen nadenken zijn van voorbeelden van symptomen. Niet te verwarren met angst.
- Indien de HSP wordt bekeken, gemeten, geëvalueerd functioneren ze niet voor 100%.
- Ze onthouden en begrijpen op lange termijn meer dan andere personen.
- Meestal is een HSP goed in talen en leren.
- Ze hebben een neiging tot afzondering, en kunnen zich bijv. terugtrekken in bed.
- Vaak denken ze na over het leven en de dood.
- De sensitiviteit is meestal aangeboren onder deze groep.
- Ze nemen vaak een adviesrol aan, zoals schrijvers, geschiedkundigen, filosofen, rechters, kunstenaars, onderzoekers, theologen, therapeuzten en leraren.
- Een HSP heeft veelal geen (harde en ambitieuze) zakelijke carrière.
- Ze kunnen, indien ze erg moe zijn, er niet van slapen.
- HSP's hebben vaker last van nachtmerries.
- Sommigen kunnen ook moeilijk doorslapen. Na het wakker worden is het moeilijk om weer in slaap te vallen.
- Een HSP kan zo sterk in een ervaring of een ander mens opgaan dat hij zichzelf erin verliest. Het kan ondraaglijk worden. Zo is een HSP sneller geboeid en sneller vermoeid.
- HSP kinderen jouden niet van ruige spelletjes.
- Er is een grote fantasiewereld en er wordt veel overwogen om te ondernemen. Het daadwerkelijk vormgeven is vaak een minder sterke eigenschap.
- Een HSP biedt vanuit een goedbedoelde houding anderen hulp aan. De inzichten die een HSP ervaart ter ondersteuning van andermans lijden is groot. Anderen kunnen dit echter als opdringerig opvatten daar er veel hulp wordt aangeboden zonder een expliciete hulpvraag.
- Een relatie wordt zeer intens beleefd. Het nadeel is dat de HSP dezelfde intensiteit van de ander terug verwacht.
- Muziek en kunst worden vaak erg gewaardeerd.
- Ze komen voor anderen verlegen over, maar zijn dat niet. Het zijn juist zeer sociale personen. Anderzijds is men weer gevoelig voor meningen van anderen doordat ze de blikken van de ander waarnemen. Een niet HSP ziet dat meestal niet. Het is als een gemoedstoestand, tijdelijk dus. Maar het kan ook chronisch worden.
- Ze kunnen midden in het leven staan, mits er geborgenheid aanwezig is.
- Hongergevoel heeft een grote invloed op de stemmingen van HSP's.
- Men wordt hierdoor eerder chagrijnig en er is veelal een licht gevoel in het hoofd merkbaar.
- Er zijn niet meer jongens of meisjes met HSP.

- Veel HSP's dragen een bril of contactlenzen.
- Men werkt met nadruk het liefst in een eigen tempo.
- HSP's houden van stilte en rust.
- HSP's kunnen heelheid in het menselijk bewustzijn teweegbrengen.
- Storingsfactoren uit de omgeving worden zeer sterk opgemerkt.
- Onuitgesproken negatieve gevoelens van anderen doen hen van slag raken. Met name van naasten. Ook vriendelijkheid maakt hen eerder van streek.
- Er zijn snel stressverschijnselen zoals maagpijn, onrustige darmen, hoofdpijn, kriebelende zenuwen of een algeheel onbehaaglijk gevoel.
- Men heeft het gevoel 'leeg te lopen' in contact met andere mensen.
- Er is meer dan gemiddelde wens geaccepteerd te worden in wie of wat ze zijn.
- Een HSP is vaak 'onbegrensd' en daardoor gevoelig voor externe prikkels in het algemeen.
- Er is veel stimulatie van buitenaf zoals geluiden, gesprekken, geuren, drukke straten, drukke klas, etc. Dit kan vrij snel leiden tot vermoeidheid.
- Men is gevoelig voor sensaties in de lucht, dus vaker last van hooikoorts en/of eczeem.
- De HSP is beïnvloedbaar voor stimulerende middelen zoals cafeïne, alcohol.
- Een HSP is zeker niet neurotisch (= altijd angst zonder oorzaak).
- Ze zetten zichzelf vaak op de laatste plaats.
- Ze zijn niet het type voor ploegendiensten of nachtdiensten. Ook heeft men vaker last van jetlags.
- HSP's zijn vaak perfectionisten. Ze leven regels na om afkeuring van anderen te voorkomen. Bang om fouten te maken.
- Men heeft vaak moeite met planning en structuur krijgen. Uitstellen van 'moet' activiteiten.
- De cv van een HSP is vaak opvallende divers en/of lang. Het voordeel is dat de weg die wordt afgelegd om het ware beroep te vinden hun een ervaringsdeskundige maakt.
- De meeste mensen varen door het leven als tankers door de zee. HSP's zijn net zeilboten. Een tegenwind of een hoge golfslag doet ze van hun koers geraken.
- Vaak weet een HSP niet welke gevoelens eigen zijn of een ander toebehoren.
- Er is veelal een gevoel zingevend bezig te zijn in activiteiten, daar er een verbondenheid is met anderen en de natuur.
- Diezelfde natuur is een bron om nieuwe energieën op te doen. Het verblijven in de natuur wordt daarom als prettig ervaren.
- Een HSP heeft een opvallende afkeer tegen geweld, onrecht en onrechtvaardigheid.
- Ongeveer 30% van de HSP's zijn extravert (volgens Aron) maar wel snel overprikkeld.
- Er zijn zowel rustzoekers als spanningzoekers onder de HSP's.
- Liefde geven is erg belangrijk voor HSP's, dus ook zorgen voor anderen. Ze kunnen daardoor vaak eenvoudig zichzelf vergeten.
- Rust, Orde en Regelmaat (ROR) zijn de drie belangrijkste peilers voor de HSP om een evenwichtig leven te leiden.