

De begeleiding van hoogsensitieve personen

auteur: Luc de Boer

1. De begeleidingsvraag van hoogsensitieve personen

De problemen van hooggevoeligen (zoals weergegeven in het artikel “hoogsensitief in een notendop”) zijn te vertalen naar twee kernvragen:

1. Hoe kan ik beter omgaan met ...? (mijn sensitiviteit, met wat er op mij af komt, mijn leidinggevende, enzovoorts);
2. Hoe kan ik beter ontdekken wie ik ben?

Deze vragen kunnen zich los of tegelijk aandienen.

De eerste vraag is een procesvraag (gedragsvraag) en daarmee zeer geschikt voor coaching. Dat helpt je immers om in jezelf bronnen te ontdekken waarmee je bewust en actief oplossingen vindt. Om je sensitiviteit actief, bewust en als kracht te gebruiken. Om de buitenwereld wel te erkennen, maar je niet te laten domineren of overrompelen.

De tweede vraag kan een procesvraag zijn, maar ook een inhoudelijke vraag: een behoefte aan inzicht, het invullen van een zoektocht, het voelen meer bewust ervaren. En je zou niet hoogsensitief zijn als je niet zeer ontvankelijk bent voor de vele uiteenlopende therapieën, begeleidingsvormen, geneeskunden, levenswijsheden enzovoorts, die worden aangeboden.

Begeleiding kan hier helpen:

- als je eerst wilt uitzoeken welke specifieke ondersteuning het meest relevant is, in welke richting het eerst inzicht gewenst is;
- als je eerst in kaart wilt brengen waar je huidige situatie het meest afwijkt van je gewenste situatie;
- als je een concreet probleem of concrete veranderingsvraag hebt;
- als je (nog) geen behoefte hebt aan antwoord op “waarom-vragen”, niet willekeurig wilt graven in jezelf of het verleden, maar vanaf nu wel zaken wilt veranderen.

2. HSP coaching

HSP coaching helpt om beter met je (hoog)sensitiviteit om te gaan in de werksituatie, via informatie, advies, training, coaching. De begeleiding sluit uitstekend aan bij de twee kernvragen die hoogsensitieve mensen hebben.

De werkwijze is oplossingsgericht, opbouwend, concreet, met een focus op de toekomst en met aansprekende resultaten. Het onderscheidt zich op drie punten van andere begeleidingsvormen rondom hoogsensitiviteit:

1. **De aanleiding zijn vragen, problemen of wensen in de werksituatie.**

De privé-situatie en je persoonlijkheid zijn hieraan natuurlijk verbonden, maar de kern van de vraag en het resultaatgebied zijn het werk. Ik heb uitgebreide ervaring met in loondienst werken, de rol van manager, zakelijke structuren en processen en het hedendaagse ondernemingsklimaat. Samen kunnen we goed de vertaalslag maken naar je concrete werksituatie.

2. **De aanpak is nuchter, realistisch, concreet, helder, resultaatgericht.**

Er is voldoende ruimte voor je sensitiviteit en ook de diepere vragen mogen aan de orde komen, maar de aanpak is niet alternatief, spiritueel, in het verleden gravend, abstract of zweverig.

3. **Het stempel van hoogsensitiviteit is niet het uitgangspunt.**

De waarde van het begrip “hoogsensitief” of “hooggevoelig” ligt voor veel mensen in de herkenning van alle verschijnselen die daarbij horen. In die zin is het nuttig dat er één etiket is voor al die dingen waarin je ervaart dat je anders bent.

Het stempel heeft ook nadelen. Om oplossingen te genereren voor je vragen, helpt het om jezelf niet te beperken tot zo'n algemene type-omschrijving. Het risico is dat je aan de hand van die typering alles gaat verklaren, je ernaar gaat gedragen, je het gaat zien als je lot. Uitgangspunt is dat je uniek bent, met eigen situaties en vormen waarin je sensitiviteit zich openbaart, en ook eigen kwaliteiten en ervaringen om de gewenste verandering te realiseren.

Disclaimer:

Dit artikel is onderdeel van *HSP coaching*, het begeleidingsprogramma voor mensen die beter met hun (hoog)sensitiviteit willen omgaan in de werksituatie. De inhoud is gebaseerd op overwegingen, inzichten en ervaringen, verzameld via begeleidingsgesprekken en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusies of rechten aan verbinden.

© 2007 Luc de Boer consulting & coaching, www.lucdeboer.nl

Uit diverse modellen en methodieken zijn componenten verzameld die aansluiten bij sensitiviteit en de oplossingsgerichte werkwijze. Als je hebt ontdekt wat jouw specifieke kracht is, benutten we die vervolgens om oplossingen te vinden. Dat is maatwerk.

Het vermogen om dingen van veel kanten te bekijken wordt ook ingezet. Je wordt geholpen met nieuwe kaders, met het aanbrengen van structuur, logica, volgorde, prioriteiten. Vanaf de start wordt gewerkt aan jouw nieuwe, goede spoor.

Dat spoor vul je telkens weer in met nieuwe activiteiten. Concrete, alledaagse veranderingen waardoor je nieuwe ervaringen en inzichten genereert (en misschien ook nieuwe drempels tegenkomt). Je bouwt dus op een toekomst- en actiegedreven manier aan zelfinzicht, persoonlijke ontwikkeling, gedragsverandering en de realisatie van jouw "veranderwens".

3. Meer weten?

Ontdek meer over *HSP coaching* in een kennismakingsgesprek. Dat gesprek is gratis en geheel vrijblijvend. We kijken of het klikt en stellen kort aan de orde:

- wat je probleem/vraag is;
- wat je wens is;
- of en hoe de begeleiding van *HSP coaching* kan helpen.

Als alles goed voelt krijg je direct een voorstel mee.

Meer weten? Kijk op www.hspcoaching.nl

Disclaimer:

Dit artikel is onderdeel van *HSP coaching*, het begeleidingsprogramma voor mensen die beter met hun (hoog)sensitiviteit willen omgaan in de werksituatie. De inhoud is gebaseerd op overwegingen, inzichten en ervaringen, verzameld via begeleidingsgesprekken en literatuurstudie. Het wordt aangeboden als suggestie: de lezer kan er geen persoonlijke conclusies of rechten aan verbinden.

© 2007 Luc de Boer consulting & coaching, www.lucdeboer.nl