

11 HSP kenmerken: lasten versus krachten

Kenmerk	Lasten (gewonde HSP)	Krachten (geheelde HSP)
1. Prikkelgevoeligheid	Snel overprikkeld en overwel- digd door zintuiglijke indrukken en emoties, snel moe in drukke omgevingen	Kan prikkels 'lezen', opmerkzaam, aandacht voor details en bewust van subtiele veranderingen
2. Diepgaande verwerking	Piekeren, overdenken, blijven hangen in details, moeilijk los- laten, moeite met beslissingen nemen, doemdenken	Diep inzicht, grote geheel zien, reflectievermogen, wijsheid, zelfkennis, weloverwogen beslis- singen nemen
3. Intense emoties	Heftige stemmingswisselingen, emotionele achtbaan, snel ge- triggerd, lang last van negatieve emoties	Diepe gevoelsrijkdom, intens genieten, emotionele intelligen- tie, emoties als informatie en kompas
4. Sterke empathie	Negatieve emoties overnemen, snel van slag, verliest zichzelf in anderen, frustratie bij onrecht	Groot inlevingsvermogen, goed luisteren, veel begrip en com- passie voor anderen
5. Intuïtief	Twijfel door tegenstrijdige sig- nalen, intuïtie vermengd met angst/projectie, verkeerde con- clusies trekken	Snel doorzien van situaties, ener- getisch aanvoelen, vertrouwt eigen innerlijke wijsheid
6. Perfectionistisch	Zelfkritiek, faalangst, verlamming door keuzestress, verstikkend perfectionisme	Zorgvuldig, toegewijd, gezond streven naar kwaliteit
7. Zorgzaam & verantwoordelijk	Oververantwoordelijkheid, zich- zelf wegcijferen, pleasegedrag, zwakke grenzen, kan geen 'nee' zeggen	Er voor anderen zijn zonder zich- zelf te verliezen, betrouwbaar, loyaal
8. Sociaal ingesteld	Relatieproblemen, aangetrokken tot nemers, snel leeggezogen voelen, codependentie	Gezonde relaties, trekt gelijkge- stemde zielen aan, authentieke verbinding
9. Creativiteit	Snel verveeld, overvol hoofd, cre- atieve blokkades, durft zich niet uit te drukken	Originaliteit, verbeeldingskracht, artistiek talent, vrije creatieve expressie
10. Zingeving	Gevoel van leegte, zinloosheid, vervreemding, moeite met aar- ding, vluchtgedrag, machteloos- heid	Betekenisvol en voldoende leven, verbondenheid, veel inzichten & inspiratie, positieve impact op de wereld
11. Zelfbewustzijn	Lage zelfwaardering, voelt zich 'anders' op negatieve manier, ziet gevoeligheid als zwakte, bang voor afwijzing, kritiek en conflict	Zelfverzekerd en assertief. Bewust van sterke kanten. Ziet HSP als gave. Accepteert zichzelf en houdt van zichzelf