

*Gratis ebook over begaafdheid
& zelfontwikkeling*

Het mooiste dat je kunt worden is je authentieke zelf!



EEN INTENSE REIS



BUTTERFLY PEOPLE

Bedankt voor het downloaden!

Je bent op zoek naar meer informatie over hoogbegaafdheid en hoe jij je authentieke zelf kunt worden. Tijdens je zoektocht heb je dit ebook gedownload. Wat fijn! Via dit boek zal ik proberen je verder op weg te brengen tijdens jouw zoektocht waarin je ontdekt wat hoogbegaafdheid voor jou betekent en hoe je jouw manier van zijn in kunt zetten om de persoon te worden die je wilt zijn en van binnen bent..

Ik zal informatie met je delen en wil je uitnodigen om dit boek te lezen alsof het een spiegel is en onderzoek welke onderdelen voor jou reflecteren. Je zult merken dat je sommige dingen herkent en andere een stuk minder. Dat is logisch. Dé hoogbegaafde bestaat immers niet. Iedere hoogbegaafde is anders.

Misschien vraag jij je nu af waarom het dan toch belangrijk om te ontdekken of je hoogbegaafd bent en wat dit voor jou betekent? Veel hoogbegaafden voelen zich al hun hele leven anders, eenzaam en lopen tegen veel zaken aan. Dit kan binnen relaties zijn, maar ook op school of op het werk. Je probeert je namelijk staande te houden in een wereld die helemaal niet gemaakt is voor mensen zoals jij. En ja, dat kan best frustrerend zijn!

Als je weet hoe jij in elkaar steekt, kun je ontdekken wat jij nodig hebt om gelukkig te worden in deze wereld en hoe je energie uit het leven kunt halen.

Als je dus...

- ✓ Meer wilt weten over hoogbegaafdheid om te ontdekken wat jij herkent;
- ✓ Je vaak anders, eenzaam of onbegrepen voelt;
- ✓ Velen roepen dat je zo veel potentieel hebt, maar jij het gevoel hebt dat je worstelt om je leven zo in te vullen dat je er energie van krijgt.
- ✓ Je jezelf weleens afvraagt "Is dit het nou?"

Dan is dit ebook voor jou. Veel leesplezier!

Warme groeten,

Marije

INHOUDSOPGAVE

WAT IS HOOGBEGAAFDHEID - 4

Intensiteiten - 5

Psychomotorische overexcitability - 5

Zintuiglijke overexcitability - 6

Intellectuele overexcitability - 6

Creatieve of verbeeldende overexcitability - 7

Emotionele overexcitability - 7

Rechtvaardigheidsgevoel & kritische instelling - 8

Behoefte aan autonomie & moeite met autoriteit - 8

Perfectionisme & faalangst - 10

Spirituele overexcitability - 10

DE ZOEKTOCHT NAAR JEZELF - 11

De gevolgen van een niet-passende schoolomgeving - 12

De gevolgen van een niet-passende werkomgeving - 13

Jouw waarden - 14

Energiegevers en -slurpers - 14

COACHING - 15

Holisitische Visie - 16

Positieve Desintegratie - 17

Het mooiste dat je kunt worden is jezelf! - 18

MEER WETEN? - 19

Boeken - 19

Podcasts - 19

Ebook - 20

1

WAT IS HOOGBEGAAFDHEID?

“Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, intens levend. Hij of zij schept plezier in creëren.”

Om te bepalen of iemand al dan niet begaafd is, wordt er normaal gesproken een IQ-test afgenomen. Als de score die je haalt op deze IQ test 130 of hoger is, dan wordt dit aangeduid als ‘hoogbegaafd’. Dit is het geval bij ongeveer 2,5% van de bevolking. Er bestaat echter geen eenduidige definitie wat hoogbegaafdheid precies is. Ik hou zelf van de bovenstaande definitie die wordt gebruikt binnen het Delphimodel van hoogbegaafdheid. Een IQ-test is namelijk maar een momentopname. Er kan van alles aan de hand zijn waardoor je die dag wellicht minder goed scoorde. Misschien ervaar je stress op school of het werk en slaap je slecht? Misschien is er net iets vervelends in je leven gebeurd of had je totaal geen klik met de tester en zat je gewoon niet lekker in je vel toen je de test deed? Het niet scoren van 130 hoeft dus niet per definitie te betekenen dat er geen sprake is van hoogbegaafdheid. Wel dient er bij hoogbegaafdheid altijd sprake te zijn van grote cognitieve vermogens.

Het wél scoren van 130 op deze test wil ook niet zeggen dat je per definitie hoogbegaafd bent. Hè wat??? Dat is verwarrend. Met een score van 130 of hoger was je toch hoogbegaafd? Dat stond zelfs in het testverslag! Hoewel veel mensen je met een score van 130 echt wel zullen zien als hoogbegaafd, omvat hoogbegaafdheid meer dan enkel het IQ-cijfer. Buiten hun cognitieve vermogens, beschikken hoogbegaafden over een aantal kenmerken die typerend zijn voor hoogbegaafde personen. Ik zal je hier in de volgende paragrafen kort meer over vertellen. Je zult merken dat je het ene punt wellicht meer herkent dan het andere. Dat is ok. Er is niet één soort ‘hoogbegaafde’. Probeer tijdens het lezen voor jezelf na te gaan wat het punt voor jou betekent. En als je uiteindelijk niet het gevoel hebt dat jij hoogbegaafd bent, is dat ook helemaal ok! Als je maar inzicht krijgt in wat jij nodig hebt om gelukkig te zijn.

Intensiteiten

Eén van de punten die terugkomt in de genoemde definitie van begaafdheid is 'intens levend'. En dit is direct ook een van de punten, waardoor het leven voor hoogbegaafden vaak meer kleur heeft. Maar meer kleur is niet altijd makkelijker. De prikkels die het leven mooi maken komen intens binnen, maar uiteraard geldt dit ook voor de prikkels die je liever buiten had gehouden.

Als je informatie opzoekt over intensiteit, dan lees je vaak al snel over 'overexcitabilities'. In de jaren zestig van de vorige eeuw was er een Poolse psycholoog en psychiater genaamd Kazimierz Dąbrowski. Hij ontdekte dat veel hoogbegaafde mensen bepaalde prikkels intenser ervaren. Hij noemde dit *overexcitabilities* en herkende vijf verschillende gebieden waarin dit optreedt, namelijk op psychomotorisch, zintuiglijk, intellectueel, creatief en emotioneel vlak. Veel hoogbegaafde mensen ervaren prikkels op één of meerdere van deze gebieden intenser dan andere mensen, omdat de hersenen hier daadwerkelijk anders op reageren. Er zijn zelfs aanwijzingen dat hoogbegaafden een gevoeliger zenuwstelsel hebben en dat hun brein meer en snellere verbanden legt en op meer plekken actief is dan bij "neurotypische" mensen het geval is.

Volgens Dąbrowski's *Theorie van Positieve Desintegratie* maken overexcitabilities deel uit van de factoren die het ontwikkelpotentieel van mensen bepalen en in dit kader horen deze overexcitabilities ook niet los geplaatst te worden van deze theorie. Dit ga ik echter wel doen, omdat het hebben van deze overexcitabilities een grote invloed hebben op het *anders zijn* en *zich anders voelen* van hoogbegaafden. Dąbrowski zelf noemde het hebben van overexcitabilities een *tragisch cadeau*. Als je prikkels intenser ervaart dan anderen, neem je ook veel meer op uit je omgeving, waardoor je meer ervaart dan anderen en kunt groeien als persoon. Het kan echter ook erg vervelend zijn als dit door je omgeving als raar wordt ervaren, je niet de ruimte krijgt om jezelf te zijn en jij je daardoor compleet anders voelt dan de rest.

Onderstaand zal ik kort beschrijven hoe de verschillende overexcitabilities tot uiting kunnen komen. Indien je hier meer over wilt weten, dan staan er goede leestips in de boekenlijst of ben je welkom om dit samen te verkennen tijdens een coachingsgesprek.

Psychomotorische overexcitability

Het woord psycho duidt aan dat de oorsprong in het brein ligt en motor staat voor bewegen. Dus psychomotorische intensiteit betekent dat je lichaam en hersenen bedraad zijn om te bewegen – de energie van de activiteit van de hersenen komt er als het ware lichamelijk uit.

Dit manifesteert zich als een te veel aan energie en nervositeit. Soms wordt dit ten onrechte gezien als een kenmerk van ADHD.

Hoe kan het zich uiten?

- ✓ Heel bewegeijk zijn
- ✓ Snel & veel praten
- ✓ Lichamelijke onrust
- ✓ Clownesk gedrag
- ✓ Impulsief gedrag
- ✓ Gedrevenheid / een workaholic zijn
- ✓ Altijd bezig willen zijn
- ✓ Competiviteit

Zintuiglijke overexcitability

Als er bij jou sprake is van deze overexcitability ben je heel gevoelig voor prikkels die via de zintuigen binnenkomen en beleef je dus bijvoorbeeld geluiden, aanrakingen, geuren en smaken veel intenser. Ook kan het zijn dat je overgevoelig bent voor zonlicht of heb je een goed oog voor details en esthetische zaken.

Als je hier last van hebt, heb je misschien ook vaak het gevoel dat je jezelf moet beschermen tegen de prikkels. Dat voelt soms fijn en veilig, maar je zult merken dat je deze prikkels ook nodig hebt om tot leren of werken te komen! Het is dus belangrijk dat je een goede balans vindt in je leer- of werkomgeving zodat je niet overprikkeld raakt, maar tegelijkertijd wel goede prikkels binnenkrijgt!

Hoe kan het zich uiten?

- ✓ Sterk genieten van zintuiglijke waarnemingen
- ✓ Een drang naar comfort en luxe
- ✓ Snelle geprikkeldheid van de huid (geen labeltje aan kleren kunnen verdragen)
- ✓ De behoefte om bewonderd te worden en in de schijnwerpers te staan
- ✓ Plezier in zien, ruiken, proeven, aanraken en horen
- ✓ Verheugd en verrukt over mooie voorwerpen, mooie woorden, muziek, vormen en kleuren, harmonie en evenwicht
- ✓ Altijd bezig willen zijn
- ✓ Vaak en veel aandacht zoeken

Intellectuele overexcitability

Is er bij jou sprake van intellectuele overexcitability? Dan heb je een grote intellectuele honger. Je kunt snel nadenken en intens in dingen opgaan. Je observeert alles wat er om je heen gebeurt, leert waarschijnlijk snel en kan je dingen gedetailleerd herinneren. De uiting ervan heeft echter meer te maken met het streven naar begrip, het onderzoeken van het onbekende en liefde voor het vinden van betekenis, dan met leren op zich of academische prestaties. Het hoeft dus niet per se te betekenen dat je altijd goede cijfers haalde of 5 verschillende *universitaire masters* op je naam hebt staan.

Hoe kan het zich uiten?

- ✓ Neiging om diepgravende vragen te stellen, problemen op te lossen en te zoeken naar dé waarheid
- ✓ Alles willen analyseren
- ✓ Een liefde voor theorie en analyse
- ✓ Intellectuele honger: onverzadigbaar nieuwsgierig zijn
- ✓ Een vermogen tot aanhoudende intellectuele inspanning (indien een onderwerp hun interesse heeft)
- ✓ Te kritisch zijn naar zichzelf en anderen
- ✓ Perfectionisme
- ✓ Betweterigheid

Creatieve of verbeeldende overexcitability

De aanwezigheid van verbeeldingskracht kan worden afgeleid uit frequente afleiding, dwalende aandacht en dagdromen. Dit gebeurt, doordat de verbeelding bij jou vrij spel heeft. Hierbij horen ook magisch en animistisch denken, beelddenken, het gebruik van metaforen en woordgrappen, vindingrijkheid en fantasie.

Hoe kan het zich uiten?

- ✓ Frequent gebruik van beelden en metaforen in de taal
- ✓ Sterk vermogen tot gedetailleerde en levendige visualisaties
- ✓ Snel wegdromen bij verveling
- ✓ Fantasie en werkelijkheid niet meer kunnen scheiden
- ✓ Heftige dromen

Emotionele overexcitability

Als hoogbegaafde beleef je emoties vaak intenser en sterker dan anderen. Hierdoor kun je zelfs somatische klachten ontwikkelen en heb je een sterk affectief geheugen. Misschien maak jij je wel zorgen om dingen waar anderen (nog) niet bij stil staan, zoals de dood, de zin van het leven, hoe we de aarde verwoesten? Misschien maakt dit je wel angstig? In sommige gevallen kom ik zelfs mensen tegen waarbij deze intense zorgen en emoties leiden tot depressieve gedachten.

Ook voelen hoogbegaafden emoties van anderen vaak heel goed aan. Soms lijkt het echter juist alsof dit niet het geval is, omdat je in de loop van de tijd jezelf hebt leren beschermen tegen de emoties van anderen. Je sluit je dus af, omdat het anders te veel wordt. Ik kom veel hoogbegaafden tegen die op latere leeftijd echt weer moeten leren om niet alleen uit hun hoofd te leven. Ze moeten de 'poort' als het ware echt weer leren open zetten voor hun emoties.

Hoe kan het zich uiten?

- ✓ Een sterk vermogen tot empathie
- ✓ Psychosomatische klachten (buikpijn, hoofdpijn, slecht slapen, blozen, hartkloppingen, opvliegers, zweethanden)
- ✓ Extreem reageren (enthousiast, extatisch, euforisch, trots, schuldig, angstig)
- ✓ Depressieve gevoelens of last van depressie

Rechtvaardigheidsgevoel & kritische instelling

Veel hoogbegaafden hebben een heel groot rechtvaardigheidsgevoel. Misschien ken je dat ook wel van jezelf? Je vindt het belangrijk dat alles hier op aarde eerlijk gebeurt. Dat kan gaan over pestgedrag (op school of op de werkvloer, want vergis je niet. Ook op de werkvloer wordt veelvuldig gepest!), die ene collega die een promotie misliep, omdat hij minder had aangepapt met het management of de 'grotere problemen' zoals armoede in Afrika of vernietigen van de aarde, waardoor we onze kinderen met een probleem opzadelen waar ze niet voor hebben getekend.

Dit rechtvaardigheidsgevoel lijkt een mooi iets, maar het kan je ook in de problemen brengen. Vaak leidt dit tot conflicten op school, op je werk of in de privésfeer. Omdat het voor jou namelijk niet uitmaakt of het iets is wat jou overkomt of een ander treft, hebben mensen vaak het gevoel dat jij je bemoeit met zaken die je niet aangaan. Je wordt ervaren als de betweter en lijkt vaker betrokken te zijn bij ruzies.

Dit kan ook een gevoel van eenzaamheid met zich meebrengen. Hoe kan het nou dat de mensen om je heen zich niet druk lijken te maken om deze dingen? Als je eerlijk bent, veroordeel je de mensen in je omgeving misschien zelfs wel, omdat deze zaken hen koud lijken te laten. Je bouwt soms dus zelf de muur op die tussen jou en anderen lijkt te staan. Best moeilijk...

Behoeftte aan autonomie & moeite met autoriteit

Volgens het woordenboek betekent autonomie *zelfbestuur* of *zelfstandigheid*. Het is dus de wil om zelfstandig beslissingen te mogen nemen en een eigen plan te trekken. Hoogbegaafden hebben dan vaak ook een sterke allergische reactie bij het woord 'moeten'. Op zich is het niet vreemd dat hoogbegaafden de drang hebben om hun leven zo in te richten dat ze een grotere mate van zelfstandigheid hebben. Ze hebben vaak een grotere honger naar kennis en vergaren dit in een sneller tempo dan de meeste mensen om hen heen. In een artikel van de Stichting Hoogbegaafd wordt een mooi vergelijk gemaakt: *"Waarom zou je groepsgewijs gaan hardlopen, als je steeds op de anderen moet wachten omdat hun tempo lager ligt dan dat van jou?"* Om deze reden zijn ongeveer twee op de drie hoogbegaafden eenlingen en voelen ze zich vaak niet thuis in een groep.

WAT IS HOOGBEGAAFDHEID?



Hoogbegaafden doen dingen het liefst op hun eigen manier en ontdekken het liefst zelf wat de beste manier is om iets aan te pakken. Geweldig natuurlijk, want zonder deze autonome instelling zouden we op aarde alleen maar volgers hebben en zouden we onder aan de streep geen nieuwe ideeën en denkbbeelden ontwikkelen. Het kan echter ook flink wat stress met zich meebrengen. Regelmatig kom ik hoogbegaafde jongeren en volwassenen tegen die ontzettend slim zijn, correcte en creatieve oplossingen voor problemen kunnen ontwikkelen en tóch worstelen met het behalen van een diploma. Een van de redenen daarvoor is, dat ons schoolsysteem te weinig ruimte biedt om zaken op je eigen manier aan te vliegen. Of je nou een rondje, een driehoek of een vierkantje bent - je hebt je maar te conformeren en als je een diploma wilt halen zul jij je moeten aanpassen en je behoefte aan autonomie een beetje los moeten laten. Best lastig!

Als hoogbegaafden dan eindelijk gaan werken lopen ze hier op de werkvloer ook regelmatig tegenaan. Veel werkomgevingen hebben toch een vorm van hiërarchie en managers zullen niet vaak van een starter, of van iemand die ze als betweter zien, accepteren dat hij of zij tegen de gevestigde orde ingaat. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel hoogbegaafden er uiteindelijk voor kiezen om tóch een eigen bedrijf te beginnen. Op die manier kunnen ze eindelijk zelf bepalen hoe dingen gebeuren!

Perfectionisme & faalangst

Veel hoogbegaafden zijn perfectionistisch van aard. Hier is op zich niets mis mee. Waar zouden we als maatschappij zijn zonder de perfectionisten? Het zijn dé mensen die ons helpen de puntjes op de i te zetten!

Voor jou als hoogbegaafde kan perfectionisme echter ook erg belemmerend werken. Een reden daarvoor is dat je eigenlijk nooit op jonge leeftijd geleerd hebt om te falen. Normaal gesproken is dit leren falen een natuurlijk proces. Dingen lukken niet in een keer, maar je ervaart al snel dat als je blijft oefenen het resultaat zienderogen verbetert! Helaas... deze les is jou als hoogbegaafde ontnomen. Veel van wat je als baby, peuter of op de basisschool probeerde lukte in een keer. Je hoefde het dus niet te leren, je kón het gewoon! Je hebt dus nooit geleerd om fouten te maken en daardoor ook nooit kunnen wennen aan het maken van fouten! Hierdoor leggen veel hoogbegaafden de lat voor zichzelf onrealistisch hoog. Falen ben je immers niet gewend en in jouw woordenboek is dat ook niet echt een optie. Als iets niet in één keer lukt, geeft dit zo'n rotgevoel dat jij je er moeilijk overheen kunnen zetten. De keer daarop probeer je dus ook kost-was-het-kost een fout te voorkomen. Het is geen gezond streven naar perfectie meer, maar een pure angst om te falen. Perfectionisme en faalangst gaat dus helaas vaak hand-in-hand.

Spirituele overexcitability

Eerder heb je gelezen over de 5 overexcitabilities van Dąbrowski. Het is minder bekend, dat hier Dąbrowski en Piechowski ook onderzoek hebben gedaan naar spirituele intelligentie en de rol van overexcitabilities hierin. Ze kwamen tot de conclusie dat mensen met een hypergevoeligheid op dit vlak "een hogere capaciteit hebben voor diepe, rijke en intense multidimensionele ervaringen".

Edward Robinson (1977, 1983) en Edward Hoffman (Religious Experience Research unit, 1992) concludeerden in hun onderzoeken dat met name kinderen nog in contact stonden met deze energie en spirituele ervaringen hadden. Ongeveer 80% van de ervaringen doet zich voor voordat een kind volwassen is. 20% van de (spiritueel begaafde) mensen heeft ook na deze tijd nog dergelijke ervaringen.

Als er bij jou sprake is spirituele overexcitability, kan dit best lastig zijn. Je voelde je misschien door je begaafdheid al anders dan anderen, maar op dit soort ervaringen rust in onze maatschappij al helemaal een taboe. Bovendien leven met name hoogbegaafden vaak in dat deel van de maatschappij waarin alles wetenschappelijk verklaard dient te worden. En dat kunnen we bij veel van deze ervaringen op dit moment nog niet. Veel hoogbegaafden zwijgen dus over deze kant van hun begaafdheid uit angst om veroordeeld te worden door hun omgeving. Zonde, want het is een prachtige kant van jezelf. Als je erover gaat praten, zul je merken dat veel begaafden soortgelijke ervaringen hebben.

Piechowski geeft in zijn artikel diverse voorbeelden gegeven van manieren waarop deze multidimensionele ervaringen beleefd worden. Zo worden er lichten en kleuren gezien die voor anderen niet zichtbaar is, ervaren mensen een connectie met het universum en een gevoel van één zijn, hebben zij zo'n sterke intuïtie dat het eigenlijk meer 'helder weten' is, zien ze energie en weten dit bewust in te zetten om zichzelf op te laden of te helen, herinneren zich vorige levens en nog veel meer. Ook zijn er veel kinderen die al van jongs af aan aangeven dat zij hier op aarde een bepaalde taak te vervullen hebben. Als coach help ik je graag deze kant van jezelf een mooie plek in je leven te geven.

2

DE ZOEKTOCHT NAAR JEZELF

Ok, ok... je hebt inmiddels gelezen over een aantal kenmerken van hoogbegaafdheid en je herkent er wellicht wel een en ander in. Maar waarom is het nou zo belangrijk om te ontdekken dat je hoogbegaafd bent en wat dat voor jou betekent?

Een goede vraag! En ik kan voor jou ook niet invullen óf en waaróm dat voor jou zo belangrijk is. Wel kan ik je vertellen waarom het zo belangrijk is voor veel hoogbegaafde cliënten die ik in mijn praktijk tegenkom.

Vaak hebben hoogbegaafden al vanaf jonge leeftijd in de gaten dat ze de wereld op de een of andere manier anders ervaren dan anderen. Ze worden vaak gezien als 'té veel' of 'overdreven' en als je zulk soort dingen maar vaak genoeg hoort, ga je vanzelf het gevoel krijgen dat er 'iets mis is met jou'. Laat mij het je nu vertellen: **Er is niets mis met jou!** De maatschappij is alleen niet gemaakt voor mensen die denken op jouw manier, de wereld beleven op jouw manier en belangrijk vinden wat jij cru-ci-aal belangrijk vindt!

Als hoogbegaafde kun je op een aantal manieren op de wereld waarin wij leven regeren:

1. Je past je volkomen aan en doet alsof je helemaal 'normaal' bent.
2. Je gaat het gevecht aan en probeert de wereld te veranderen.
3. Je bent je bewust van wat belangrijk vindt, nodig hebt om te floreren en onderzoekt hoe

jij je omgeving daar hebt beste op aan kunt laten sluiten!

Nummer 1 heb ik zelf geprobeerd. Dat was geen aanrader! Ik heb jaren van mijn leven mezelf weggecijferd.

Nummer 2 heeft mijn zoon geprobeerd (en ik eerlijk gezegd ik ook nog even een periode toen ik inmiddels voor een baas werkte) en dat is ook geen aanrader. Het kost ontzettend veel energie en hoewel je sporadisch 'gevechten' wint hou je het vechten op de lange termijn gewoon niet vol. Helaas gaat de wereld zich écht niet aanpassen aan jou, jouw manier van denken en jouw normen en waarden.

Nummer 3 blijft dus over. En juist dáárom is het zo belangrijk dat je beseft hoe je zelf in elkaar steekt. Je kunt immers pas echt gelukkig worden op het moment dat je weet waar je behoeften liggen!

Dat klinkt heel makkelijk, maar oh... dat is het niet. Het is namelijk heel moeilijk om je eigen vooroordelen, aannames en blokkades opzij te zetten. Durf jij de volgende zin hardop uit te spreken:

"Ik ben hoogbegaafd!"

Als je dat niet lukt, dan is dat echt niet vreemd. Binnen onze maatschappij en zeker in ons kleine "doe-maar-normaal-dan-doe-je-al-gek-genoege" landje rust er een taboe op hoogbegaafdheid.

Het kan dus zijn dat je binnen je omgeving te maken krijgt met vooroordelen en misschien heb je die zelf ook wel. Veel mensen hebben een hekel aan het woord 'hoogbegaafd'. Het taboe op praten over hoogbegaafdheid is voelbaar en aan het woord hoogbegaafdheid lijken woorden als hooghartig, hoogdravend en uit de hoogte te kleven. Onzin natuurlijk, maar het woord hoogbegaafdheid roept bij veel mensen geen prettige gevoelens op. Ik ken zelfs hoogbegaafden die het woord niet willen horen en mij expliciet vragen het gewoon HB te noemen.

Ook hebben veel hoogbegaafden er moeite mee om te erkennen dat ze zelf wellicht hoogbegaafd zouden kunnen zijn. Veel hoogbegaafden vinden zichzelf helemaal niet zo slim en associëren de term hoogbegaafdheid vooral met de slimme, snelle denkers die op jonge leeftijd al zijn afgestudeerd en de media halen. Hoe mooi die verhalen ook zijn, dat is niet de realiteit voor veel begaafde mensen. Velen hebben juist moeite met leren, omdat de lesmethodes niet aansluiten op hun manier van denken en maken juist niet de carrière in het bedrijfsleven die je misschien zou verwachten, omdat ze niet meedoen aan de (vriendjes)politiek binnen organisaties.

Ook hebben veel begaafden last van wat we noemen 'imposter syndrome'. Ze hebben het gevoel dat ze vroeger of later door de mand zullen gaan vallen, omdat mensen er achter komen dat ze toch niet zo slim zijn als de omgeving denkt. Veel hoogbegaafden zijn zich door hun analytisch vermogen enorm bewust van wat ze juist níet weten! Ze voelen zich daardoor onterechte dom en bedriegers. Bij veel van mijn cliënten speelt het 'werken aan zelfvertrouwen' en het 'verhogen van het zelfbeeld' dus een grote rol tijdens de sessies.

De gevolgen van een niet-passende schoolomgeving

Zoals al eerder aangegeven is onze maatschappij helaas niet gemaakt voor mensen die denken en de wereld ervaren op jouw manier. Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor hoogbegaafdheid binnen onze maatschappij, maar over het algemeen is alles afgestemd op hoe het grootste deel van de bevolking in de wereld staat.

Het begint vaak al op school. Hoogbegaafde kinderen en jongeren krijgen daar niet wat ze nodig hebben om tot bloei te komen. Vaak wordt ten onrechte aangenomen dat jij er als hoogbegaafde wel komt. Toch blijkt de realiteit in veel gevallen anders. Veel hoogbegaafden haken af of vallen uit en behalen uiteindelijk geen diploma. Volgens Prof. dr. ir. Kathleen Venderickx heeft dit 3 oorzaken:

1. **De leershonger van hoogbegaafden wordt niet gevoed.** Kinderen en jongeren haken af, omdat ze te lang niet gezien worden in hun leershonger. Ze krijgen alleen het standaard curriculum (waar ze niets van leren) en niet de mogelijkheid zich te focussen op die dingen die ze echte interesseren. Ook wordt de lesstof vaak niet aangeboden op een manier die aansluit op de manier van denken van hoogbegaafden.
2. **Ze leren niet hoe ze hun vergrootglas moeten gebruiken.** Hoogbegaafde kinderen stellen 10 keer meer vragen dan andere kinderen. Dit houdt ook in dat ze eerder gevaar, problemen en obstakels zien. Veel kinderen ontwikkelen hierdoor sociale en emotionele problemen, ze worden angstig of

beginnen gewoonweg nergens aan. Ze haken af!

3. **Ze hebben te weinig psychosociale skills.** Doordat hoogbegaafde kinderen en jongeren niet op een natuurlijke manier hebben geleerd om te gaan met falen en teleurstelling, komt de klap ontzettend hard aan als iets later wel misgaat (bijvoorbeeld op het voortgezet onderwijs waar ze echt tijd en moeite moeten steken in het leren van woordjes). Veel hoogbegaafden haken hierdoor af. Ze zakken af naar een lager niveau of behalen helemaal geen diploma.

Ben jij hoogbegaafd en worstel je op school of binnen je studie? In dat geval zijn er waarschijnlijk meerdere zaken nodig. Binnen de leeromgeving zullen er aanpassingen gedaan moeten worden om ervoor te zorgen dat het onderwijs beter aansluit op jouw behoeften. Het is belangrijk dat jij ontdekt wat het is wat jij nodig hebt om op een goede manier tot leren te komen en dat je dit leert verwoorden. Ik help je graag hierbij en begeleid jullie ook rondom de communicatie met school.

Ook als ouders van een hoogbegaafd kind komt er vaak veel op je af. Vaak resulteert het uitblijven van een niet-passende omgeving ook in veel strijd en wanhoop. Ik kan jullie als ouders begeleiden, zodat jullie beter in kunnen spelen op de behoeften van jullie hoogbegaafde kind, jullie kind beter emotioneel kunnen begeleiden, er minder strijd komt en er ook ruimte ontstaat voor jullie eigen behoeften.

Maar school en je ouders zijn vaak niet de enigen die iets zal moeten leren. Ook jij als hoogbegaafde jongere zal bijvoorbeeld moeten leren hoe je kunt leren, hoe je om kunt gaan met falen en teleurstelling en hoe je op een positieve en resultaatgerichte manier leert communiceren. De wereld zal zich niet vanzelf aanpassen aan jou. Je zult dus moeten leren hoe je leert en hoe je jouw omgeving mee kunt krijgen, zodat er invulling wordt gegeven aan jouw behoeften.

De gevolgen van een niet-passende werkomgeving

Niet alleen binnen het onderwijs zijn er hoogbegaafden die worstelen. Ook binnen de werkomgeving lopen velen tegen problemen aan. Het uitblijven van passend werk en een voor werkomgeving waar jij als hoogbegaafde tot je recht kan komen, kan grote gevolgen hebben, waaronder:

- ✓ burn-out of bore-out
- ✓ arbeidsconflicten
- ✓ depressiviteit
- ✓ laag zelfbeeld
- ✓ sociale problemen

Het is dus belangrijk dat jij leert wat voor jou belangrijk is, waar je energie van krijgt en wat je eigenlijk zou moeten vermijden.

Jouw waarden

Het klinkt heel cliché maar ik heb gemerkt dat het juist voor veel hoogbegaafden ontzettend waardevol is om te bepalen wat jouw waarden zijn. Wat vind je nu echt belangrijk in het leven en hoe past jouw begaafdheid hierin? Hoe zie jij jouw rol binnen onze maatschappij? Waar sta jij nu als persoon en waar zou je willen staan? Wat is er nodig om daar te kunnen komen. Veel hoogbegaafden krijgen pas écht energie van de dingen waar ze mee bezig zijn als het de dingen waar ze mee bezig zijn hierop aansluiten. Puur ergens 'goed in zijn' geeft vaak onvoldoende voldoening.

Ik zou je willen uitnodigen om een mindmap te maken. Laat je gedachten gaan over wat voor jou belangrijk is. Is familie voor jou belangrijk? Wil je het verschil maken? Heb je de sterke behoefte om continu te blijven leren en jezelf te ontwikkelen? Is het voor jou heel belangrijk om jezelf ook creatief te kunnen uiten? Vind je aanzien en status belangrijk of misschien wel geld verdienen? Er is geen goed of fout. Er hangt ook geen waardeoordeel aan vast. Dit gaat om jou. Denk vrij! Denk buiten de kaders die je jezelf oplegt! Kies dan vervolgens uit deze lijst jouw 5 belangrijkste kernwaarden. Dit gaan je waardes zijn waaraan je jouw toekomstige besluiten kunt toetsen.

Energiegevers en -slurpers

Als je inzicht hebt in hoe jij jouw begaafdheid beleeft, waar je uitdagingen liggen en welke waarden voor jou belangrijk zijn kun je jouw leven onder de loep gaan nemen. Zijn de dingen die je doet wel de dingen waar je energie van krijgt en die jij belangrijk vindt? Sluit de omgeving waarin je werkt wel aan op jouw normen en waarden? Wat gééft je energie en wat neemt het juist weer weg? Hoe kun jij invulling geven aan je leven op een manier waarbij jij echt je authentieke zelf kunt zijn en wat is daarvoor nodig?

Inzicht in jouw kerntalenten kan hierbij helpen. Een kerntalentenanalyse kan deze voor jou in kaart brengen. Deze talenten geven je een compleet beeld van:

- ✓ wat jij wilt
- ✓ wat je zult kunnen (waar je aanleg voor hebt)
- ✓ wat past bij je karakter

De uitkomst van de analyse zal je inzicht geven hoe jij je leven in kunt richten om echt tot bloei te komen. Dit is niet altijd even makkelijk. Je hebt eigenlijk jezelf immers jarenlang gesaboteerd door je aan te passen of je te richten op dingen die je juist per saldo energie kostten - vaak in een omgeving die ook niet passend was voor jou. Als je het lastig vindt om stappen te bepalen en echt gericht richting je doelstellingen te werken, dan willen we je hier graag in begeleiden.



COACHING

De rol van een coach kun je vergelijken met die van een verloskundige die je helpt je echte zelf in de wereld te zetten.

Coaching helpt je te veranderen op basis van je eigen innerlijke wijsheid. Vergelijkbaar met hoe de rups gedreven wordt zich te ontpoppen tot de vlinder die hij in potentie altijd al was.

Omdat jij als hoogbegaafde misschien lange tijd gedacht hebt dat er iets mis was met jou, heb je misschien ook al ervaring met therapievormen die voor jou niet werkten. Vaak werken de standaard 'trucjes' en protocollen voor jou niet aangezien je het hele proces doorziet. Ook heb je wellicht het gevoel dat slechts het oppervlak van de problemen wordt aangeraakt. Dat er niet tot de kern wordt gekomen.

Hoewel therapie zeker nodig en nuttig is voor sommige soorten problemen, weet ik uit ervaring dat voor veel hoogbegaafden juist coaching heel erg waardevol kan zijn.

In tegenstelling tot therapie, is er bij coaching geen sprake van een hiërarchische verhouding. Bij een therapeutische relatie wordt ervan uitgegaan dat de therapeut expert is en een oplossing heeft voor het probleem, de behandeling of het genezingsproces. Bij coaching ben jij de expert over jezelf. Het richt zich op een blijvende verandering, die tot stand komt doordat jij vanuit jouw autonomie leert het beste uit zichzelf te halen. Jij blijft zelf eigenaar van het proces en dus zelf verantwoordelijk.

Dit wil niet zeggen dat je er als cliënt alleen voor staat. Als coach help ik je tot inzichten komen door te spiegelen en de juiste vragen te stellen.

COACHING

Op een dag zag een man een vlinder worstelen om zich uit zijn cocon te bevrijden. Hij voelde medelijden, pakte een zakmes en bevrijdde de vlinder voorzichtig uit zijn reeds nutteloze cocon. Het schokte hem te zien dat de vlinder vervolgens op de straat bleef liggen. Het bewoog nog een paar keer en toen ging het dood. Een bioloog zei later "Dat is het ergste wat je had kunnen doen. Een vlinder heeft deze strijd nodig om genoeg kracht te ontwikkelen om te kunnen vliegen. Als je deze strijd wegneemt, wordt het te zwak om te leven."

Zo is het ook met persoonlijke transformatieprocessen.

Je moet er zélf doorheen, zodat je daarna een waardevol leven kunt leiden. Je écht het gevoel kunt hebben dat je vliegt!



Dit doe ik op een warme manier, maar het kan soms wel confronterend zijn. Het blijft jouw 'struggle' en jij bent degene die hier doorheen moet om te groeien... Om deze groei in gang te zetten zijn nu eenmaal (soms confronterende) inzichten nodig.

Groeien gaat het snelst als je bewust en doelgericht ergens naartoe werkt. Daarom help ik jou ook om je doelstellingen en actiepunten te formuleren. Coaching is geen vrijblijvend, leuk gesprekje. Écht groeien is hard werken. Het kan dus zijn dat je het soms echt lastig zult hebben. De taak van een coach is dan om ervoor te zorgen dat jij je de motivatie vasthoudt of terugvindt, zodat je uiteindelijk je doel zult behalen.

Wil jij je verder ontwikkelen als persoon of zijn er doelen (persoonlijk, zakelijk of binnen je studie) waar jij aan wilt werken en heb je behoefte aan een coach die jou kan spiegelen, begeleiden en stimuleren zodat je jouw doelen bereikt?

Holistische visie

Als coach hanteer ik een holistische visie. Ik kijk naar jou als mens in z'n totaliteit. Want, volgens de holistische visie ben je een eenheid: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Omdat al deze onderdelen met elkaar verbonden zijn, betekent het ook dat deze elkaar kunnen beïnvloeden. Als deze onderdelen van jouw 'zijn' niet op de voor jou juiste manier in balans zijn, kun je hier last van hebben. En problemen op één vlak, kunnen zich uiten op een ander vlak. Een simpel voorbeeld hiervan is, dat bijna iedereen zal herkennen is, dat als je geen ruimte maakt voor je emoties, dit kan leiden tot lichamelijke klachten. Je kunt bijvoorbeeld pijn in je buik krijgen, last van je darmen, eczeem ontwikkelen of krijgt last van pijn in je schouders of rug.

Dit geldt voor ieder mens, maar het is mijn ervaring dat veel hoogbegaafden nóg meer baat kunnen hebben bij deze visie. Dit heeft verschillende redenen.

De eerste reden is dat voor veel hoogbegaafden hun denken 'hun veilige haven was'. Op dit vlak zijn ze vaak sterker dan andere mensen en door hun denkkraft, red hun hoofd ze vaak uit de benarde situaties die je in het leven voor kunt komen. Hierdoor ontwikkel je deze kant van jezelf vaak onbewust

sterker dan de andere onderdelen van jouw 'zijn'.

Een andere reden is dat er aanwijzingen zijn dat het zenuwstelsel van hoogbegaafden gevoeliger is afgesteld. Denk hierbij ook aan de eerder genoemde 'overexcitabiliteiten'. Prikkels komen bij hoogbegaafden sterker binnen. Dit heeft positieve kanten, maar het kan ook lastig zijn. Zo kunnen bijvoorbeeld fysieke prikkels je behoorlijk in de weg zitten, emoties kunnen je op een intense manier overvallen en je spirituele ervaringen kunnen ook beangstigend zijn als je ze niet begrijpt. Als gevolg hiervan hebben veel hogbegaafden bewust of onbewust geleerd om deze delen van zichzelf te blokkeren of te beperken.

Positieve desintegratie

Als coach maak ik tevens gebruik van de Theorie van Positieve Desintegratie van Dąbrowski als framework om mensen te helpen te groeien richting hun authentieke zelf. Veel mensen – en zeker mensen die intens op prikkels reageren en een fijn afgesteld zenuwstelsel hebben – maken dingen in hun leven mee die een ontwrichtende werking hebben. Door gebeurtenissen in je leven loop je bijvoorbeeld trauma op of je ervaart de gevolgen van een maatschappij waar je niet in past (bijvoorbeeld op school of op het werk). Andere theorieën zien dit trauma en het gevoel van uiteenvallen dat je ervaart naar aanleiding van dit trauma als iets negatiefs dat zo snel mogelijk verwerkt dient te worden. Dąbrowski ziet dit uiteenvallen als iets positiefs: door je bewust te worden van innerlijke conflicten kun je emotioneel, sociaal en moreel groeien. Deze groei zag hij als het ontwikkelen van 'Persoonlijkheid'. Volgens Dąbrowski was een 'Persoonlijkheid' dus geen vaststaand iets, maar iets dat je kunt ontwikkelen.

Een fijn afgesteld zenuwstelsel – lees ook over de eerder genoemde overexcitabiliteiten – had volgens Dąbrowski een belangrijke rol in het mogelijk maken van deze transformatie.

Trauma en heftige emotionele perioden die mensen met een met een groot individueel ontwikkelpotentieel doormaakten noemde hij desintegraties. Deze disintegraties kunnen juist leiden tot persoonlijkheidsontwikkeling.

Voor veel mensen die ik tegenkom biedt de theorie hoop. In plaats van dat 'er iets mis is met jou' worden de dingen die je hebt meegemaakt in het leven de zaadjes van waaruit het groeiproces tot stand komt waarbinnen je je kunt ontwikkelen tot je authentieke zelf – zodat jij in het leven komt te staan op een manier die in lijn is met wat jij belangrijk vindt in het leven. Gedurende het proces ontwikkel je op zorgvuldige wijze jouw eigen waardehiërarchie en leer je op een authentieke manier in het leven te staan met empathie richting jezelf en je medemens.

Be greeted psychoneurotics!

For you see sensitivity in the insensitivity of the world,
uncertainty among the world's certainties,

For you often feel others as you feel yourselves.

For you feel the anxiety of the world, and
its bottomless narrowness and self-assurance.

For your phobia of washing your hands from the dirt of the world,
for your fear of being locked in the world's limitations,
for your fear of the absurdity of existence.

For your subtlety in not telling others what you see in them.

For your awkwardness in dealing with practical things, and
for your practicalness in dealing with unknown things,
for your transcendental realism and lack of everyday realism,
for your exclusiveness and fear of losing close friends,
for your creativity and ecstasy,
for your maladjustment to that "which is" and adjustment to that which "ought to be",
for your great but unutilized abilities.

For the belated appreciation of the real value of your greatness
which never allows the appreciation of the greatness
of those who will come after you.

For your being treated instead of treating others,
for your heavenly power being forever pushed down by brutal force;
for that which is prescient, unsaid, infinite in you.

For the loneliness and strangeness of your ways.

Be greeted!

- Dąbrowski



Het mooiste dat je kunt worden is jezelf!

Ik nodig en daag je uit om samen met mij op reis te gaan. Ik begeleid je graag tijdens jouw tocht waarin je ontdekt wat wie jij bent als hoogbegaafd mens, wat jouw levensvisie en -missie zijn en hoe jij hier invulling aan kunt geven.

Het mooiste dat je kunt worden is jezelf. Gelukkig worden en energie krijgen het leven en je werk is geen utopie. Het is echt haalbaar! En jij bent het waard om jouw toekomstdroom een realiteit te laten worden!

Neem die eerste stap en boek [een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek](#). Je hebt niets te verliezen en alles te winnen! Ik hoop je snel te zien!

Warme groeten,

Marije



MEER WETEN?

Boeken

1. Hofland, W.M. (2021). Een intense reis. Uitgeverij SWP.
2. Webb, J.T. & Gore J.L. (2020). De begeleiding van hoogbegaafde kinderen. Uitgeverij Koninklijke van Gorcum Bv.
3. Fonseca, C. (2005). Emotional Intensity in Gifted Students. Prufrock Press.
4. Webb, J.T. (2016). Misdiagnosis and Dual Diagnoses of Gifted Children and Adults. Great Potential Press, Inc.
5. Daniels, S. & Piechowski, M.M. (2019). Leven met intensiteit. Novilo.
6. Hamsikova, R. (2020). Intens, authenticiek en vrij. Ieku Advies.
7. Prober, P. (2016) Your rainforest mind. Ghf Press
8. Dabrowski, K. (2017). Positive Disintegration. Maurice Bassett.
9. Van de Ven, R. (2021) Hoogbegaafd in praktijk, Bigbusinesspublishers
10. Hoiting L. & Nauta N. (2022) Hoogbegaafde Hulpzoekers, IHBV

Podcasts

1. Een intense reis - de podcast: <https://www.eenintensereis.nl/de-podcast>
2. Online podcast overzicht: <https://www.eenintensereis.nl/de-podcast/podcasts-spotify/>

Ebook

Een intense reis / Butterfly People

Dit boek mag in enkel in zijn geheel worden verspreid. Wil je zeker weten dat je de laatste versie hebt? Download het boek dan via www.eenintensereis.nl/ebook of www.butterflypeople.nl/ebook.

Het verspreiden of kopiëren van delen van deze publicatie is enkel toegestaan na toestemming.

Bronnen

1. Dabrowski, Kazimierz (2017). Positive Disintegration. Anna Maria, FL: Maurice Bassett.
2. Nauta N. & Ronner S. (2007). Ongeleide projectielen op koers. Werken en leven met hoogbegaafdheid. Amsterdam: Pearson Benelux B.V.
3. Prof. dr. ir. Kathleen Venderickx. (2019). Waarom behalen zo veel hoogbegaafden geen diploma. Universiteit van Vlaanderen.
4. CoreTalents. Wat zijn kerntalenten? URL: <https://www.coretalents.eu/nl/docs/wat-zijn-kerntalenten>
5. Michael M. Piechowski (2000). Childhood Experiences and Spiritual Giftedness.