Jouw Hooggevoeligheid als kompas

Van overprikkeling naar innerlijke rust

Wanneer je hoogsensitief bent, neem je de wereld vaak intenser waar dan anderen. Geluiden, geuren, stemmingen of drukte kunnen diep binnenkomen en je uit balans brengen. Misschien herken je het gevoel dat je "vol" zit na een sociale gebeurtenis of dat je je moe voelt zonder dat je precies weet waarom. De kans is groot dat je dan bent overprikkeld.

Overprikkeld als je kompas even overbelast raakt

Wanneer je over je grens gaat, geeft je lichaam duidelijke signalen. Alsof je innerlijk kompas tijdelijk van slag raakt. Je raakt de richting kwijt, raakt vermoeid, hebt moeite met focussen of voelt je snel geprikkeld.

Veel HSP'ers herkennen bij overprikkeling één of meerdere van deze klachten:

- Te veel gedachten
- Vermoeidheid of innerlijke leegte
- Behoefte om je terug te trekken
- Verminderde concentratie
- Sociaal contact vermijden
- Prikkelbaarheid
- Negatieve of zelfkritische gedachten
- Vergeetachtigheid
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn of lichamelijke klachten

Deze signalen zijn geen zwakte. Ze zijn waardevolle aanwijzingen van je kompas. Ze nodigen je uit om te vertragen, om je aandacht weer naar binnen te keren.

Je gevoeligheid is je richting, durf te vertrouwen op je kompas

We leven in een wereld die vaak snel, luid en resultaatgericht is. Daarin kan hoogsensitiviteit als lastig worden ervaren. Maar juist jij als HSP hebt een vermogen dat de wereld hard nodig heeft.

Uit onderzoek blijkt hoe rijk het talentenpalet van HSP'ers is. Misschien herken je jezelf in deze eigenschappen:

- empathisch
- Van nature betrouwbaar
- Intuïtieve wijsheid

- Luisterend oor
- Openheid en tolerantie
- Zorgzaamheid
- Creatieve oplossingen
- Aandacht voor detail én overzicht
- Subtiel gevoel voor humor
- Analytisch inzicht
- Organisatietalent
- Beeldend denken en verbeeldingskracht

Deze kwaliteiten zijn geen toeval. Ze zijn het gevolg van jouw innerlijke afstemming. Jouw kompas dat méér registreert, méér voelt en dieper begrijpt.

Vijf oefeningen voor innerlijke rust en thuiskomen bij jezelf

Deze eenvoudige oefeningen gaan je ruimte en rust geven zodat je in contact blijft met je innerlijk kompas. Forceer het niet, volg jouw gevoel en tempo hierin.

1. Aarden met je Zintuigen (5 minuten)

Doel: Terug in je lichaam komen en uit je hoofd gaan.
Zo doe je het:

- Ga rustig zitten of staan.
- Benoem bewust:
  - 5 dingen die je ziet
  - 4 dingen die je voelt (zoals kleding op je huid)
  - 3 dingen die je hoort
  - 2 dingen die je ruikt
  - 1 ding dat je proeft
- Adem langzaam en diep terwijl je dit doet.

Tip: doe dit na een drukke werkdag of sociale situatie.

2. Ademcirkel van 4 – Box Breathing (3–5 minuten)

Doel: Ontspannen en rust in lichaam en geest.
Zo doe je het:

- Adem in: 4 tellen

- Houd vast: 4 tellen
- Adem uit: 4 tellen
- Wacht: 4 tellen
- Herhaal dit 5 tot 10 keer.

Ideaal bij overprikkeling of als je je gespannen voelt.

3. HSP-dagboek of Reflectieboekje

Neem een vast moment avonds om even naar binnen te keren. Schrijf op:

- Wat je voelde vandaag
- Wat je energie gaf of juist ontnam
- Eén liefdevolle gedachte voor jezelf

Een rustige geest begint met zelfkennis.

4. Micro-pauzes met Zintuiglijke Rust (meerdere keren per dag, 2 min)

Doel: Overprikkeling voorkomen in plaats van genezen.
Zo doe je het:

- Zet een timer voor 2 minuten.
- Sluit je ogen of kijk naar iets rustgevends (zoals een plant).
- Adem rustig en richt je op slechts één zintuig: Bijvoorbeeld alleen het luisteren naar geluiden of voelen van je ademhaling.

Gebruik deze oefening preventief op werk of tijdens sociale activiteiten.

5. Natuurwandeling in stilte (10-20 minuten)

Maak dagelijks een korte wandeling, het liefst alleen en zonder muziek. Laat de natuur je reguleren en spiegelen.

De natuur is van nature rustgevend, zeker voor hoogsensitieve mensen. Enjoy it!

Ervaringen en inzichten

Ik ben benieuwd hoe je de oefeningen hebt ervaren. Misschien heb je nog ideeën voor andere oefeningen die jouw geholpen hebben.
Je kunt reageren per mail: andre@praktijkenroute.nl
Ook als je inzichten hebt opgedaan waar iets over wil delen of vragen. Je bent welkom om te reageren.