

Vaker kiezen voor jezelf,  
vraagt

leef



Gezond  
egoïsme voor  
een leuk en  
gebalanceerd  
leven

Weten dat je hoogsensitief bent is één, maar leven op een manier die bij jou past is een tweede. Hoogsensitiviteit en burn-out gaan helaas vaak hand in hand. Het onmisbare ingrediënt voor een leuk leven in balans is gezond egoïsme: kiezen voor wat jij wilt en nodig hebt. Dan kun je volgens HSP coach en auteur Inger Strietman jezelf centraal stellen in je leven, in verbinding met de mensen om je heen.

**H**oogsensitiviteit is een prachtige eigenschap. De leukste mensen zijn hoogsensitief, roep ik altijd. Ze zijn empathisch, voelen diep, zijn creatief, intuïtief en reflecteren veel. De wereld heeft meer hoogsensitiviteit nodig, dat geloof ik echt. Daar zou iedereen beter van worden. Daarvoor is het wel nodig dat jij als hoogsensitief mens, jezelf geeft wat je nodig hebt. Alleen dan kun je je sensitiviteit als jouw grootste kracht en op een duurzame manier inzetten. Helaas is dit nog niet zo makkelijk. Júist door je diepe gevoelsleven, grote opmerksaamheid en het helder

“

**Kies voor een leven dat past bij wie jij bent, ook als dat afwijkt van het leven van de mensen om je heen**

aanvoelen van wat anderen nodig hebben, raak je snel overspoeld. En zo ervaar je al snel de schaduwkanten van je sensitiviteit: willen pleasen, altijd ‘aan’ staan, weinig energie en vooral: het verliezen van de verbinding met jezelf.

**Andere keuzes**

Gelukkig kan dit anders. Er is alleen wel een belangrijke keuze voor nodig. De keuze voor jezelf. We zijn niet voor niets geboren als unieke individuen met elk een bijzonder mooi pakket aan kwaliteiten, behoeftes en interesses. Het is aan jou om jezelf serieus te nemen. En te kiezen voor een leven dat past bij wie jij bent. Oók als dat afwijkt van het leven

van de mensen om je heen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. We zijn als mens groepsdieren en blijven het liefst bij de kudde. De harde waarheid is dat het leven van de grote kudde meestal niet is weggelegd voor HSP's. Een leven dat jou goeddoet, waarin jij kunt opbloeien en jouw potentieel aan talenten kunt benutten, vraagt om andere keuzes. En om meer rust en tijd alleen. Het is belangrijk om dit in te zien en te begrijpen. En vooral: te **accepteren**.



## Als je ruimte in wilt nemen, moet je grenzen stellen

### Lef

Het leuke is, we zijn met veel. Twintig procent van de mensen is hoogsensitief. Dat betekent dat er ook in jouw omgeving mensen rondlopen met dezelfde eigenschap en struggles. Zo 'anders' ben je dus ook weer niet. Alleen de meeste mensen durven niet naar voren te treden en zichzelf te laten zien zoals ze zijn. Dat is natuurlijk ook best spannend. Er is lef nodig om eerder van een feestje te vertrekken, een afspraak af te zeggen omdat

het te veel is, voldoende rustmomenten in te bouwen in je agenda en te kiezen voor meer tijd voor jezelf.

Kiezen voor jezelf en voor gezond egoïsme in jouw leven begint dus met:

- Weten en accepteren dat je hoogsensitief bent
- Voelen dat je wilt leven op een manier die bij jou past. Dat gevoel komt vaak sterk naar voren als je iets echt niet meer wilt. Bijvoorbeeld als je veel stress en onrust ervaart, vaak moe bent of plezier en voldoening mist. Hoe meer je hier klaar mee bent, des te groter is de motivatie om het écht anders te gaan doen.
- De moed om stap voor stap steeds meer uiting te geven aan jezelf.

## Als je meer aan jezelf geeft, heb je meer te geven

Doen wat je moet doen, geeft doorgaans weinig inspiratie, voldoening en energie. Het leven wordt pas écht leuk als je aan de slag gaat met jouw interesses en talenten. Verzamel de moed om in actie te komen voor jezelf. Zeg bijvoorbeeld vaker nee, schrijf je in voor die cursus die je zo leuk lijkt en maak eindelijk een plan om die gave reis te maken.

De volgende oefening helpt om jezelf hierin te ontwikkelen:

- Wees je bewust van alle geweldige,

bijzondere en waardevolle kwaliteiten die jij in je hebt. Schrijf ze op voor jezelf. Vraag het aan mensen om je heen. Geef jezelf 'een warme douche' aan oprechte complimenten. En kijk eens hoeveel van jouw kwaliteiten te maken hebben met jouw sensitiviteit, zoals bijvoorbeeld je inlevingsvermogen, creativiteit, rechtvaardigheidsgevoel, intens kunnen genieten en grote opmerkzaamheid.

- Begrijp dat deze kwaliteiten van jou voluit tot hun recht kunnen komen als jij goed voor jezelf zorgt. Als jij goed in je energie zit, uitgerust en ontspannen bent, heb je het meest te geven. Het is dus uiteindelijk ook in het belang van anderen dat jij bent voor jezelf.

## tips voor meer gezond egoïsme in jouw leven

### CHECK REGELMATIG BIJ JEZELF IN

Als HSP ben je gevoelig voor de energie van anderen en alle prikkels in je omgeving. Kom in verbinding met jezelf door minimaal een maal per dag bij jezelf in te checken. Een fijn moment hiervoor is 's ochtends. Adem een paar keer rustig in en uit. Herhaal dit kalm in jouw eigen tempo gedurende minimaal vijf minuten. Voel hoe jouw borst en/of buik meebeweegt met je adem. Probeer je aandacht bij je ademhaling te houden en hiernaar terug te keren als je even bent afgeleid.

Na de incheck-oefening beantwoord je de volgende vragen:

- Hoe voel ik me op dit moment?
- Waar heb ik nu en vandaag behoefte aan?

### PLAN JEZELF IN

We zetten alles en iedereen in onze agenda, behalve onszelf. Tijd dus om daar verandering in te brengen. Welke momenten in de week wil jij vrijhouden voor jezelf? Zet deze afspraken met jezelf erin. En houd je, net als bij je afspraken met anderen, hier echt aan. Je hebt deze tijd nodig. Zo kun je een ritme in je week inbouwen van inspanning en ontspanning waardoor je beter in balans blijft.



### MAAK EEN RELAX-LIJSTJE

Wat doet jou goed? Op welke manier kom jij tot rust? Hoe kom jij in verbinding met jezelf?

Maak jouw eigen relax-lijstje. Denk bijvoorbeeld aan muziek luisteren, in bad gaan, slapen, wandelen, lezen, muziek spelen, iets creatiefs doen. Plaats jouw relax-lijstje op een zichtbare plek waardoor je het altijd bij de hand hebt. Zo kun je, als er opeens een uurtje vrijvalt, op je relax-lijstje kijken in plaats van op je to-do-lijstje. Ook voor die ingeplande momenten voor jezelf (zie boven) dienen ze tot inspiratie.

### 'IK KOM ER EVEN BIJ JE OP TERUG'

Neem altijd je tijd om ergens antwoord op te geven. Leer jezelf aan om 'Ik kom er even bij je op terug' standaard paraat te hebben. Zo geef je jezelf de kans om te voelen of dit iets is wat je wilt en of het goed voor je is (soms verschillen deze antwoorden). Ook wanneer je je enthousiast voelt over de gestelde vraag, is het aan te raden om deze pauze toch te nemen. Zo kun je eerst heel positief zijn over een idee, maar een paar uur later voelen dat het eigenlijk toch te veel is. Geef jezelf dus, ook bij gevoelens van enthousiasme, de ruimte om de vraag te laten bezinken.

### COMMUNICEER

Niet iedereen begrijpt wat hoogsensitiviteit is of heeft er interesse in om hier meer over te weten. Het is dus ook absoluut niet nodig om dit aan alle mensen om je heen te gaan uitleggen en op erkenning of begrip te hopen. Het is vooral belangrijk dat jij van tevoren voor jezelf bepaalt wat jij nodig hebt of hoe je iets wilt doen. En dit vervolgens heel helder en direct communiceert. Je hoeft hierbij echt niet steeds te benoemen waar deze behoefte of keuze vandaan komt. Mensen willen vaak gewoon weten waar ze aan

toe zijn. En jij kunt ze hierbij helpen door hen dit zo duidelijk mogelijk te vertellen. Zoals: 'ik heb een drukke week gehad, dus ik blijf vanavond maar even', 'het gaat me helaas niet lukken, dus ik wil onze afspraak graag verplaatsen' of 'ik kan me beter concentreren in een aparte werkruimte (of met een koptelefoon op)'. Doe in je communicatie niets af aan jezelf, bied geen excuses aan voor jouw overprikkeling of andere behoeften, sta voor wie jij bent en voor wat jij nodig hebt.

Inger Strietman (1979) is coach, spreker en schrijver. Ze is gespecialiseerd in hoogsensitiviteit, gezond egoïsme en burn-out. Als coach begeleidt zij hoogsensatieve, gedreven vrouwen naar een leven dat echt bij hen past. Inger schreef de boeken 'Mag ik even mijn aandacht' (2021) en '100 dingen die je eerder had willen weten' (nieuwe uitgave 2023). [www.inger.nl](http://www.inger.nl).