



## HG&SW OVERZICHT KWALITEITEN & SCHADUWKANTEN<sup>1</sup>

KWALITEITEN	
HOOGGEVOELIG	STRONG-WILLED
Neemt subtiele informatie waar.	Heeft een sterke wilskracht
Beleeft waargenomen informatie intens.	Heeft een sterke behoefte aan autonomie
Verwerkt waargenomen informatie diep.	Wil graag zelf bepalen
Neemt emoties bij anderen en sferen sterk waar.	Heeft een grote nieuwsgierigheid en leergierigheid (naar wat hem/haar interesseert)
Kan waargenomen emoties en sferen goed plaatsen.	Heeft een sterke intrinsieke motivatie
Heeft een sterk inlevingsvermogen.	Heeft een grote vindingrijkheid
Sterk associatievermogen: ziet de samenhang tussen losse elementen.	Heeft veel (lichamelijke) energie
Heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel	Heeft een groot verbeeldingsvermogen
Is op jonge leeftijd al sterk intuïtief.	Is sterk aanwezig: je kunt moeilijk om hem / haar heen
Heeft een diepe beleving: stelt diepzinnige vragen en maakt wijze opmerkingen 'uit het niets'	Is ondernemend: wil graag nieuwe dingen doen.
Neemt delicate geuren sterk waar.	Kan een enorm enthousiasme hebben.
Kan intens genieten van (subtiele) geuren.	Heeft veel ideeën.
Heeft oog voor schoonheid: kleurencombinaties, inrichting, natuur.	Ziet veel mogelijkheden om voor elkaar te krijgen wat hij/zij wil.
Kan intens genieten van schoonheid die hij/zij ziet.	Is slim en gewiekst: is vindingrijk in slimme trucjes.
Neemt details waar van hetgeen hij/zij hoort.	Durft de strijd met de ander aan te gaan.
Kan intens genieten van hetgeen hij/zij hoort: muziek, natuurgeluiden, stem van iemand etc.	Heeft veel lef.
Neemt smaken sterk waar.	Is verbaal sterk en enorm goed in het bedenken van (tegen)argumenten.
Kan intens genieten van subtiele smaken.	Heeft een groot uithoudingsvermogen: kan heel lang volhouden als hij/zij iets wil.
Is gevoelig voor fysieke aanraking.	Onderhandelt graag.
Kan intens ontspannen van (subtiele) fysieke aanraking.	Gaat erop uit en erop af.
Geeft graag uitingen van liefde aan mens en dier.	Zet zijn/haar charmes en humor graag in en met verve in.
Kan intens vertederd raken door kleine dingetjes: bloemetjes, beestjes etc.	Heeft sterke behoefte aan vrijheid, vrij zijn.
Heeft oog voor wat de ander wil, voelt, verwacht etc.	Is goed in het vrije associëren: uit zichzelf verbanden leggen.
Wil het in de ogen graag goed doen.	Heeft een sterke drang aan prikkels
Lijkt gedachten te kunnen lezen.	Is enorm creatief (kan op meerdere vlakken zijn).
Kan enorm begaan zijn met anderen.	Kan heel non-conformistisch denken.
Sterke behoefte aan harmonie in de verbinding.	Snel onafhankelijk en zelfstandig.
	Is in sterke mate eigenzinnig en eigen-wijs

<sup>1</sup> Van Olphen, J.C. (2017). Het hooggevoelige kind met een sterke wil. Bennekom: Uitgeverij Scrivo Media.  
 Klijn, T.A. (2012). Maak kennis met je innerlijke familie: haal het beste uit jezelf en anderen. Uitgeverij: S2 Uitgevers  
 Van Hoof, E. (2016). Hoogsensitief. Leuven: Uitgeverij LannooCampus  
 Tol, A. (2014). Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Amsterdam: Uitgeverij boom/nelissen & mijn 'Cloud' ;)

SCHADUWKANTEN	
HOOGGEVOELIG	STRONG-WILLED
Raakt sneller dan gemiddeld <sup>2</sup> overspoeld.	Verzet <sup>3</sup> zich meer dan gemiddeld tegen anderen die zijn/haar leven bepalen.
Raakt sneller dan gemiddeld overprikkeld.	Verzet zich meer dan gemiddeld als hij/zij iets moet doen dat hem/haar niet interesseert.
Raakt sneller dan gemiddeld gespannen.	Kan meer dan gemiddeld flink driftig worden of ontploffen als dingen niet gaan zoals hij/zij dat wil.
Raakt sneller dan gemiddeld angstig.	Haakt eerder dan gemiddeld af als hij/zij iets moet doen wat hij/zij niet wil.
Is sneller dan gemiddeld verdrietig, overstuur.	Blijft protesteren en rebelleren, ondanks heldere uitleg en duidelijke grenzen.
Schrikt sneller dan gemiddeld van plotselinge geluiden.	Is sneller dan gemiddeld ongeduldig.
Heeft meer dan gemiddeld last van veranderingen.	Gebruikt sneller dan gemiddeld negatieve aandacht trucs zoals treiteren, stout doen.
Heeft meer dan gemiddeld last van kriebelende, prikkende of te strakke kleding.	Raakt sneller dan gemiddeld verveeld wanneer hij/zij te weinig uitdaging (voeding) krijgt.
Heeft sneller dan gemiddeld last van vieze geurtjes.	Voelt zich sneller dan gemiddeld 'als een leeg ballonnetje' als hij/zij te weinig uitdaging krijgt.
Doet vaker dan gemiddeld moeilijk over eten. (smaak, textuur, temperatuur).	Voelt zich sneller dan gemiddeld onrustig als hij/zij te weinig uitdaging krijgt.
Raakt vaker dan gemiddeld overstuur als een ander angstig of verdrietig is.	Voelt zich sneller dan gemiddeld onrustig wanneer hij/zij niet kan doen wat hij/zij graag wil doen.
Voelt zich sneller dan gemiddeld niet op zijn/haar gemak in bepaalde sferen.	Laat sneller dan gemiddeld prinsjesgedrag zien: 'het gaat om mij en om wat ik wil'
Raakt sneller overspoeld door drukte en voelt zich dan niet meer op zijn/haar gemak.	Gebruikt zijn/haar sterke aanwezigheid meer en vaker dan gemiddeld om de sfeer te verstieren (om toch zijn/haar zin te krijgen).
Raakt sneller dan gemiddeld overstuur als iemand op strenge toon spreekt.	Gaat vaker dan gemiddeld over zijn/haar eigen grenzen.
Heeft sneller dan gemiddeld moeite met inslapen en angstdromen.	Gaat vaker dan gemiddeld over grenzen van anderen.
Is sneller dan gemiddeld bang om iets verkeerd te doen.	Heeft meer dan gemiddeld een hekel aan herhalingen.
Is vaker dan gemiddeld perfectionistisch en veeleisend naar zichzelf.	Heeft veel versnipperde ideeën: dan weer dit, dan weer dat.
Kan niet goed verschillende dingen tegelijkertijd doen.	
Voelt zich vaak niet op zijn/haar gemak in prestatiegerichte of competitieve situaties.	
Kan erg overstuur raken als dingen niet eerlijk / rechtvaardig verlopen.	
Maakt zich sneller dan gemiddeld zorgen.	
Heeft sneller dan gemiddeld een laag zelfbeeld (zeker in combinatie met SW)	

<sup>2</sup> Behalve als hij/zij geleerd heeft om zichzelf te reguleren.

<sup>3</sup> Verzet: gaat de strijd aan, protesteert, wordt rebels, tegendraads, clownesk, stout, drammerig, opstandig, brutaal etc.



## TYPEN

Er zijn (uiteraard) verschillende typen HG&SW-kinderen. Ik ben (we zijn als community) nog bezig hier meer zicht op te krijgen. Een aantal elementen spelen mee:

1. Ten eerste zal het ene SW-kind bijvoorbeeld zijn/haar verveling anders uiten dan het andere. Het ene kind gaat drammerig doen, het andere gaat treiteren of clownesk doen. Hetzelfde geldt voor 'als iets wat hij/zij wil niet doorgaat'. Het ene kind gaat sterk de onderhandeling in, een ander kind gaat vervelend doen en weer een ander kind wordt heel driftig.
2. Ten tweede speelt ook het intelligentieprofiel mee. Bij bepaalde profielen komen bepaalde kwaliteiten meer tot hun recht dan andere. En zie je ook bepaalde schaduwkanten meer dan andere. Wordt vervolgd...
3. Ten derde speelt de introversie / extraversie dimensie een rol. Introversie en extraversie komt bij eenieder beide voor, net als een rechter en een linkerhand. De één is echter meer introvert dan extravert of andersom. Vanuit de innerlijke familie gezien, geldt ook nog eens dat zowel het innerlijk meisje als het innerlijk jongetje meer introvert als meer extravert kan zijn. Een HG&SW-kind kan dus:
  - Een introvert hooggevoelig innerlijk meisje hebben én een introvert strong-willed innerlijk jongetje.
  - Een extravert hooggevoelig innerlijk meisje hebben én een extravert strong-willed innerlijk jongetje.
  - Een introvert hooggevoelig innerlijk meisje hebben én een extravert strong-willed innerlijk jongetje.
  - Een extravert hooggevoelig innerlijk meisje hebben én een introvert strong-willed innerlijk jongetje.

'Elk mens is uniek' roept het innerlijk jongetje vrolijk. Dat wisten we al en blijkt hier maar weer. Natuurlijk spelen er nog meer elementen een rol, ik heb een paar belangrijke genoemd.