

HSP EN WERKBOEK

SENSITIEF LEIDERSCHAP

ESTHER KAASTRA

HSP
& WERK

Sensitief Leiderschap

VOORWOORD

Je ontwikkelen als hoogsensitieve professional, leider of ondernemer is leuk. Je ziet veel, weet veel, kan veel en gaat snel. Dat zijn de pieken.

Maar er kunnen ook behoorlijk wat dalen zijn. Het besef dat je anders bent komt zo nu en dan hard binnen. De verbinding die je wilt voelen is er niet altijd. Soms voel je je eenzaam.

Het is fijn om te weten wat er bij je gebeurt en wat jij nodig hebt om je verder te ontwikkelen en te verbinden met je omgeving. Dat vergt namelijk een totaal andere aanpak dan anderen.

Hoe zou het voor je zijn als jij weet waar jouw 'zone of genius' precies zit en dat je stappen zet in je ontwikkeling waarbij je ook zingeving ervaart?

Dat realiseren vergt het ontwikkelen van jouw **Sensitief Leiderschap**, succes is het gevolg.

Ik wil je van harte aanmoedigen om nog meer het verschil te maken met wie jij bent. Om je unieke temperament en talent bewust te benutten in jouw voordeel maar vooral ook voor al die mensen waarvoor jij een voorbeeld bent.

Door je hoogsensitiviteit en eventueel hoogbegaafdheid nog beter te begrijpen, én bewust in te zetten, kun je je talenten optimaal benutten en elke keer weer je volgende niveau bereiken.

In dit werkboek neem ik je mee in de 8 essenties van Sensitief Leiderschap die jou helpen jezelf nog beter te begrijpen en jouw persoonlijk leiderschap te versterken. Voor een groeiende carrière vol zingeving en een leven vol leven!

*"Als je geen plan maakt voor je eigen leven zul
je worden ingezet in de plannen
van iemand anders."*

- Jim Rohn -

SENSITIEF LEIDERSCHAP

Sensitief leiderschap is het herkennen en erkennen van je hoogsensitiviteit. Leren wat het precies is, het begrijpen, bewust inzetten én er rekening mee houden in je werk en privéleven. Je geeft je werk en leven vanuit jouw regie vorm, zodat het écht bij je past, je energie en zingeving ervaart. Vanuit daar sta je stevig en ben je er voor jezelf, anderen, de organisatie en de maatschappij en zet je de volgende stap in je persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Het is geen leiderschapsstijl waar een organisatie voor kiest. Het is voor jou persoonlijk. Het gaat erom dat je vanuit jouw unieke zelf inspirerende bent. Vanuit je eigen kracht de leiding nemen over jezelf en anderen in je omgeving.

"Leiderschap is geen eenmalige ervaring. Het is een doorlopend proces; je houdt je voortdurend je koers en je waarden voor ogen en je probeert je leven daarop af te stemmen."

- Stephen R. Covey -

DE 8 ESSENTIES VAN SENSITIEF LEIDERSCHAP

Onderstaand tref je de 8 essenties aan van sensitief leiderschap. In dit werkboek deel ik vanuit elke essentie een opdracht om jouw persoonlijk leiderschap te versterken en je volle potentieel te benutten. Besef je wel, dit is nog maar het topje van de ijsberg.

- 1) Wat is hoogsensitiviteit
- 2) Jouw HSP-profiel
- 3) Hoogsensitiviteit en werk
- 4) Ontdek en benut je talent
- 5) Manage je energie
- 6) Voelen in je voordeel
- 7) Zichtbaar jezelf zijn
- 8) Alignment, je werk en leven in lijn brengen met wie je bent

ESSENTIE 1 - WAT IS HOOGSENSITIVITEIT

Vaak wordt gezegd: hoogsensitief zijn is 'gevoelig zijn voor prikkels', maar het is meer dan dat.

Hoogsensitiviteit is:

- > Een aangeboren temperament,
- > met een grote gevoeligheid voor interne en externe stimuli,
- > het diepgaand verwerken van
- > en intens reageren op deze stimuli (Bergsma, 2018)

Ook wel Sensory Processing Sensitivity genoemd, de wetenschappelijke term voor hoogsensitiviteit. (Aron, 1997)

Hoogsensitiviteit =

- > Een eigenschap
- > Geen ziekte
- > Niet zweverig
- > Wetenschappelijk bewezen

Wat betekent hoogsensitief zijn voor jou?

ESSENTIE 2 - JOUW HSP-PROFIEL

Naast hoogsensitief kan je ook één van de onderstaande persoonskenmerken hebben:

- hoogbegaafd
- introvert
- extravert
- sensatiezoeker
- rustzoeker
- strong-willed
- beelddenker

Wat is jouw HSP-profiel?

Ik ben hoogsensitief en.....

Houd je hier rekening mee in je werk en leven?

Zo ja, hoe kun je er nog meer je voordeel mee doen?

Zo nee, wat heb je te doen?

ESSENTIE 3 - HOOGSENSITIVITEIT EN WERK

Weten dat je hoogsensitief bent is één. Hoe je het benut in je werk, dat is twee. Dit begint met *bewustwording*. Hoe zet jij je hoogsensitiviteit op dit moment positief in, in je werk?

Schrijf.

Laat je pen over het papier rollen en kijk wat er ontstaat.

ESSENTIE 4 - ONTDEK EN BENUT JE TALENT

Sensitief leiderschap begint bij jezelf en meer leren over hoe jij in elkaar zit. Wie ben jij inclusief je hoogsensitiviteit? Wat is jouw HSP-profiel en welke kwaliteiten en talenten heb je en benut je?

Jouw hoogsensitiviteit brengt kwaliteiten met zich mee. Die je enkel kunt benutten als je je er bewust van bent én als de omstandigheden zich ervoor lenen. Waar je de ene keer wel en de andere keer geen invloed op hebt.

Kwaliteitenopdracht

Hoogsensitiviteit brengt de volgende kwaliteiten met zich mee:

Empathisch vermogen, eerlijk, intelligent, snel lerend, intens genietend, gevoel voor rechtvaardigheid, meevoelen, inlevingsvermogen, helicopterview, creatief denkvermogen, creatief scheppingsvermogen, scherp waarnemingsniveau, oog voor detail, sterke intuïtie, out of the box denken, doordacht advies vragen, trends signaleren, behoeften van klanten, cliënten, collega's of andere stakeholders in kaart brengen, haalbaarheid plan onderzoeken, voor- en nadelen voorstellen achterhalen, brainstormen, voorspellend vermogen, analytisch.

Maak een top 5 van jouw HSP kwaliteiten

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Hoe kun je deze 5 kwaliteiten koppelen aan het versterken van jouw persoonlijk leiderschap in de praktijk?

Beschrijf per kwaliteit

1 =



2 =

3 =

4 =

5 =

ESSENTIE 5 - MANAGE JE ENERGIE

Als hoogsensitief persoon krijg je alles binnen. Prikkel vanuit je omgeving via je zintuigen. Maar ook prikkels van binnenuit je lichaam moet je verwerken. Dit wordt interoceptie genoemd.

Daar waar anderen niet alles hoeven te verwerken en veel weer loslaten, verwerk jij alle informatie. Als dit te veel is raak je overprikkeld. Dat kost enorm veel energie.

Het managen van de prikkels die je binnenkrijgt is helemaal aan jou. Je kunt dit niet bij de ander neerleggen. Je lichaam geeft aan wanneer het te veel is. Vaak neger je die signalen en ontdek je later dat een bepaalde dag of situatie te veel voor je was.

Met deze opdracht ontdek je de signalen die je krijgt en kun je in het vervolg hierop anticiperen.

- 1) Teken jezelf op een leeg vel papier (hoeft niet netjes ;-))
- 2) Schrijf op en teken alle signalen die jouw lichaam je geeft. Te denken aan rode wangen, buikpijn, tintelende vingers etc.
- 3) Nummer de signalen in volgorde. Wel signaal krijg je als eerst? En daarna? Etc.
- 4) Spreek nu met jezelf af wat je doet als je het eerste signaal krijgt. Wat heb jij dan nodig zodat je niet doorslaat in stress en overprikkeling?

Maak een zelfzorgafpraak met jezelf. Als ik mijn eerste signaal van overprikkeling krijg, dan...

ESSENTIE 6 - VOELEN IN JE VOORDEEL

Als hoogsensitief persoon voel je veel. Meer dan je je beseft. Doordat dit te veel kan zijn is het goed mogelijk dat je je voelen juist uitgeschakeld hebt. Je overlevingsmechanisme is in werking getreden.

Juist door je open te stellen voor je gevoel, je emoties, worden ze minder. Het vergroten van je emotiewoordenboek is bijvoorbeeld een hele goede manier om met je emoties om te gaan. Vaak geef je betekenis aan gevoelens met je hoofd die gebaseerd zijn op eerdere ervaringen. Het hoeft helemaal niet zo te zijn dat wat jij bedenkt als gevolg op een gevoel, dat dat de waarheid is.

Als je je gevoel negeert kost je dat veel energie.

Wist je dat een emotie maar 90 seconden actief is? De tijd daarna voed je zelf met je gedachten en het verhaal waar je zelf in gelooft. Door je bewust te zijn van die 90 seconden aanwezigheid van de emotie en er voor open te staan, verdwijnt de emotie als het ware als sneeuw voor de zon. De Amerikaanse hersenonderzoekster Jill Bolte Taylor, bekend van haar boek *Stroke of Insight* heeft dit ontdekt.

Je dit bewust zijn is een eerste stap.



Een volgende stap om voelen in te zetten in je voordeel is leren voelen. En dat begint heel praktisch met een lichaams oefening. Ervaar wat dit met je doet.

Oefening 'The body scan'

- 1) Ga zitten of liggen en sluit je ogen.
- 2) Laat alle negatieve energie, alle onrust van de dag van je afglijden. Zucht eens diep.
- 3) Neem waar hoe de lucht langzaam door je neus naar binnen gaat, je longen vult en weer naar buiten gaat.
- 4) Richt je aandacht op je voorhoofd. Probeer waar te nemen wat je voelt en laat je voorhoofd ontspannen op een ademhaling. Het is ook ok als je niets voelt, niks is fout.
- 5) Doe het zelfde voor je hoofdhuid, je ogen, wenkbrauwen, kaak, mond, lippen, huid van je gezicht en achterhoofd.
- 6) Richt je aandacht op en ontspan je nek, hals, sleutelbenen, schouders, linker- en rechterbovenarm, elleboog, onderarm, hand en vingers.
- 7) Richt je aandacht op en ontspan je borst, middenrif, buikspieren, bovenrug, onderrug en ruggengraat.
- 8) Voel je je al anders?
- 9) Wat gebeurt er mentaal en fysiek met je?
- 10) Ga door en geef aandacht aan je bekken, billen, bovenbenen, knieën, onderbenen, enkels voeten en tenen. Neem de tijd.
- 11) Laat jezelf helemaal zwaar worden.
- 12) Als je het hele lichaam verfrist en ontspannen hebt keer dan nog een keer terug naar een gebied in je lichaam dat wat gespannen aanvoelde. Geef totale aandacht aan dat gebied en probeer het te ontspannen. Voel je verschil? Komen er bepaalde gedachten of emoties los? Neem waar en laat los.
- 13) Tot slot span nu twee keer voor drie seconden al je spieren aan en laat los met een ademhaling.

Omschrijf hoe je je voelt

ESSENTIE 7 - ZICHTBAAR JEZELF ZIJN

Zichtbaarheid is vaak een thema voor hoogsensitieve personen. Afhankelijk van je HSP-profiel, of je in een goed vel steekt en de mate van afwijzingsgevoeligheid die je ervaart, heb je er meer of minder moeite mee.

Op een schaal van 1-10, hoe zichtbaar ben jij op of in relatie tot je werk?

Hoe zichtbaar wil je zijn op je werk op een schaal van 1-10?

Waarom zit het verschil? Wat maakt dat het dit cijfer nog niet is?

Wat helpt jou om zichtbaar te zijn?

Wat heb je daarin nodig van anderen?

Welke positieve mindset helpt je om zichtbaar jezelf te zijn?

ESSENTIE 8 - ALIGNMENT

Wat je wil is werken en leven in lijn met wie je bent, zodat je energie, uitdaging, vrijheid en rust ervaart.

Stel, je wordt morgen wakker en je leven is aligned. Hoe leef je je leven dan?

Waar ben je?

Met wie?

Wanneer?

Wat doe je?

Wat doe je vooral niet?

Omschrijf jouw ideale (werkende) leven:

OVER ESTHER

Mijn naam is Esther Kaastra, directeur - eigenaar van HSP & WERK. Ik woon samen met mijn man Maarten en onze twee kinderen, Liz en Maud in Harderwijk.

Toen ik me nog niet bewust was van mijn hoogsensitiviteit, kwam ik niet uit de verf. Was goed in wat ik deed, maar er waren altijd vragen als: "Wie ben ik, wat doe ik hier, waarom voel ik me anders en waarom lijkt het zo dat ik alles zie en anderen niet."

Na heftige jaren kwam ik erachter dat ik hoogsensitief ben en hoogbegaafd. Vanaf het moment dat ik (h)erkende kon ik écht de leiding nemen over mijn werk en leven vanuit de kern.

Ik zie het voor me als een huis. Die staat voor mij op een fundering. Wanneer je jouw unieke temperament daarin niet meeneemt bouw je een huis zonder fundering. Wat daar de gevolgen van zijn hoef ik je niet te vertellen.

Dramatiseren doe ik niet. Ik wil jou vooral naar de top brengen. Je leren hoe je in elkaar zit en waar jij volledig tot je recht komt. Je coachen in het zetten van de volgende stap of wat er ook nodig is om zingeving en voldoening te ervaren.

Dat doe ik in het HSP & WERK Jaartraject 'Sensitief Leiderschap'.

[Bekijk hier het programma](#)

[Of meld je aan voor een gesprek](#)



"De wereld verandert door jouw voorbeeld."