

HOOGBEGAAFD?

HOOGBEGAAFD?

TEST JEZELF - WERKBOEK

Noor Beke

Schrijver: Noor Beke

Coverontwerp: Noor Beke

ISBN: 9789403825083

© Noor Beke. Alle rechten voorbehouden.

Dit werkboek is bedoeld voor persoonlijk gebruik en mag niet (deels) worden gekopieerd, verspreid of op enige wijze openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INLEIDING

Hoogbegaafd?

Je weet al meer dan je denkt

Dit boek is voor vrouwen die zich afvragen: “Ben ik misschien hoogbegaafd?” Misschien omdat je kind net getest is en de ‘diagnose’ gekregen heeft. Misschien omdat je je al heel je leven anders voelt. Misschien omdat je in geen enkel hokje past — ook niet in de goedbedoelde ‘gevoelig’, ‘intens’ of ‘burn-outgevoelig’ labels.

Hoogbegaafdheid is geen simpel etiket. Het is een diepgaande manier van denken, voelen, beleven. En het zit vaak goed verstopt — achter aanpassing, perfectionisme, of gewoon ‘je verstand gebruiken’. Zeker bij vrouwen.

Daarom is dit werkboek speciaal voor vrouwen. Hoogbegaafde vrouwen lopen vaak vast in het zorgen voor anderen, in aanpassen, in onzichtbaar willen zijn — of juist in niet begrepen worden. De signalen zijn subtieler, complexer. De omgeving ziet meestal niet wat er werkelijk speelt. En veel vrouwen houden het zelf jarenlang weg onder een deken van relativëren, presteren of ‘niet zeuren’.

Ik ben Noor Beke. En ik ben hoogbegaafd. Dat weet ik niet sinds gisteren. Maar het heeft wél lang geduurd voor ik het echt wilde zien. Ik ben getest, als kind en als volwassene. En tóch was mijn eerste reactie jarenlang: *“Ach, ik doe gewoon m’n best.”*

In dit werkboek neem ik je mee. Niet met moeilijke termen of dikke theorieën, maar met herkenning. We kijken samen naar wat jij altijd al hebt gevoeld, gedacht, weggeduwd, of niet kon plaatsen.

Na elk hoofdstuk kun je aantekeningen maken: steekwoorden, zinnen, gevoelens. Zo maak je dit boek écht van jou.

En dit is bijzonder: in dit boek vind je ook een verkorte IQ-test (15 vragen) en een aparte zelftest (20 vragen) waarmee je voorzichtig kunt kijken of je vermoedelijk hoogbegaafd bent. Niet als diagnose, maar als extra spiegel. De vragen zijn helder en afgestemd op het herkennen van hoog cognitief redeneren. De antwoorden (en uitleg) vind je achterin het boek.

Aan het eind van deze reis weet je waarschijnlijk zelf het antwoord. Omdat je het voelt. Omdat het klopt. En dan vertel ik je ook: *wat nu?* Waar kun je naartoe, wat kun je doen, wie kun je zijn?

Belangrijk: Hoogbegaafdheid is meer dan alleen een hoog IQ. Hoewel dit werkboek een verkorte IQ-test en aparte zelftest bevat, is het belangrijk om het hele werkboek door te werken. Want hoogbegaafdheid gaat óók over intensiteit, creativiteit, opmerkingsvermogen, kritische reflectie en een diepgaande manier van denken en voelen.

In Nederland wordt sinds 2008 vaak het **Delphimodel Hoogbegaafdheid** gebruikt, dat hoogbegaafdheid definieert als:

“Een combinatie van een aantal persoonlijke kenmerken, waaronder een hoge intelligentie, creativiteit en motivatie, waarmee een persoon tot uitzonderlijke prestaties kan komen.”

Je herkent het dus niet alleen in cijfers, maar vooral in hoe jij denkt, voelt en kijkt naar de wereld om je heen.

1.

Het woord 'hoogbegaafd': wat roept het bij je op?

Hoogbegaafd.

Sommige vrouwen krijgen kippenvel van dat woord. Ze vinden het groot, pretentieus, elitair misschien zelfs. Het roept weerstand op. Want wie ben jij om dat van jezelf te denken?

Misschien heb je ook al gehoord: "Dat zeg je toch niet over jezelf?" Of: "Hoogbegaafd? Jij?" Met een blik erbij die allesbehalve nieuwsgierig is.

Het woord hoogbegaafd roept vaak meer oordelen op dan helderheid. Het klinkt als: beter dan anderen. Maar dat is niet wat het betekent.

Hoogbegaafdheid is geen status. Het is een andere manier van denken, voelen en verwerken.

Het gaat over intensiteit, diepgang, verbindingen leggen die anderen niet zien, sneller schakelen, moeilijk tot rust komen. Het gaat over een hoofd dat altijd doorgaat, en een hart dat te veel voelt. En over het onvermogen om dat uit te zetten — ook als je het zou willen.

Toch blijft het woord zelf een drempel. Misschien heb je het jarenlang ontweken. Misschien zeg je liever: intelligent, snel van begrip, analytisch, gevoelig, creatief, anders, intens... Maar diep vanbinnen weet je dat dat hele rijtje samen iets zegt. Iets wat niet iedereen heeft. Iets wat je vaak alleen voelt.

Misschien herken je dit:

- Je gebruikt het woord hoogbegaafd liever niet, uit angst om arrogant over te komen.
- Je vindt het moeilijk om jezelf serieus te nemen op dit vlak.
- Je denkt soms: Er klopt iets niet aan hoe ik functioneer — maar je kunt het niet goed onder woorden brengen.
- Je voelt je vaak de uitzondering, ook al doe je je best om normaal te lijken.

Als dat zo is: welkom.

Je hoeft het woord nog niet te omarmen. Maar laat het voor nu bestaan, als een mogelijkheid.