

	Inleiding	4	
1	Kenmerken van hoogsensitiviteit op het werk	8 - 45	
	1. Hoogsensitiviteit op het werk	9	
	2. De kracht van (hoog)sensitiviteit op het werk	22	
	3. Valkuilen van (hoog)sensitiviteit op het werk	34	
2	Veerkrachtig hoogsensitief op het werk	46 - 109	
	4. Veerkrachtig omgaan met hoogsensitiviteit op het werk	47	
	5. Veerkrachtig en hoogsensitief: concrete werksituaties	77	
3	Passend werk voor hoogsensitieven	110 - 165	
	6. Wat is passend werk?	111	
	7. Ziek worden, coaching en re-integratie	142	
4	Hoogsensitiviteit en bestemming	166 - 193	
	8. Vind je passie	167	
	9. Zelfstandig ondernemer	182	
5	Bestemming of een nieuw begin?	194 - 199	
	10. Bestemming ... of een nieuw begin?	195	
	Dankwoord	200	
	Literatuurlijst	202	

Inleiding

Hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk. Net als temperamentvol zijn, scherpzinnig of vriendelijk. Hoogsensitiviteit heb je dus niet; hoogsensitief ben je. Het is een kracht die bij je hoort. Een eigenschap die je kunt inzetten om je persoonlijke doelen te behalen. Net zoals je je andere talenten daarvoor gebruikt.

Weten wie je bent en je bewust zijn van de onderdelen van je persoonlijkheid is op meerdere gebieden van je leven van belang. Voor je persoonlijke ontwikkeling, voor de manier waarop je opvoedt én voor de manier waarop je aan het werk bent.

Hoogsensitief op het werk

Dit boek gaat over hoogsensitiviteit op het werk. Hoe het zich als kracht manifesteert en hoe het zich verhoudt tot andere persoonlijkheidskenmerken. Wat de valkuilen zijn en hoe je die kunt ombuigen in je voordeel of kunt compenseren met je andere eigenschappen. Zo kun je je hoogsensitiviteit gaan herkennen en veerkrachtig aan het werk zijn.

Er is al veel over hoogsensitiviteit geschreven, maar een handboek voor HSP's (hoogsensitieve personen) op het werk ontbrak nog. En dat terwijl van alle werknemers naar schatting zo'n 20 procent hoogsensitief is. Hoog tijd dus dat daar uitgebreid aandacht aan wordt besteed en je praktische handvatten krijgt om te leren omgaan met je gevoeligheid op het werk.

Opzet van het boek

Dit boek heeft vooral ten doel een praktisch handboek te zijn, waarin je informatie vindt over de kenmerken van hoogsensitiviteit op het werk en waarin je tips vindt om veerkrachtig aan het werk te zijn.

Hoogsensitiviteit is onderdeel van jouw persoonlijkheid. Je sensitiviteit loopt als een rode draad door je leven en is terug te vinden in alles wat je doet. Tegelijkertijd zal je hoogsensitiviteit op meerdere momenten in je leven diepgaander een thema zijn. Afhankelijk van de omstandigheden in je werk of je privéleven, ontwikkel je je persoonlijkheid verder en dienen zich andere vraagstukken aan.

Om aan deze verschillende vraagstukken tegemoet te komen, is het boek opgedeeld in vijf delen. Elk deel behandelt de informatie en aanknopingspunten die voor jou in die fase relevant zijn.

Deel 1 Kenmerken van hoogsensitiviteit op het werk

Als hoogsensitiviteit voor het eerst op je pad komt, zul je je vooral afvragen wat (hoog)sensitief zijn inhoudt en hoe het een plek heeft in jouw leven. Het herkennen en erkennen van je sensitiviteit is aan de orde.

Hierover gaat deel 1 van dit boek. Hierin vind je uitleg over sensitiviteit en hoogsensitiviteit en over de pluspunten en de aandachtspunten op het werk. Waar zit je kracht en waar verschuilen de valkuilen zich?

Deel 2 Veerkrachtig hoogsensitief op het werk

Door omstandigheden in je (werkende) leven, kun je ook bezig zijn met de vraag hoe je zo goed mogelijk je weg vindt in je sensitiviteit. In welke situaties lukt het om je gevoeligheid als kracht in te zetten en wat kun je doen als je er de nadelen van ondervindt?

In deel 2 van dit boek vind je vooral praktische tips en werksituaties die je een aanknopingspunt bieden om met je sensitiviteit veerkrachtig aan het werk te zijn. Hoe ga je om met de prikkels in je werkomgeving? Welke signalen geeft je lijf en hoe luister je daarnaar? Waar liggen je grenzen en hoe bewaak je die? Welk gedrag hoort bij jou en hoe ga je om met je perfectionisme of faalangst? Hoe vind je je weg in kantoortuinen, vergaderingen, communicatie, conflicten, stress of als leidinggevende?

Deel 3 Passend werk voor hoogsensitieven

Het kan ook zijn dat je op een kruispunt staat in je werk. Je vraagt je af of je nog wel in de juiste baan of op de juiste werkplek zit. Je wilt graag werk doen waarin je, met je sensitiviteit, (meer) tot je recht komt.

Dan vind je in deel 3 van dit boek informatie die op dit moment voor jou relevant zal zijn. Hier wordt aandacht besteed aan de persoonlijkheidstypes die veel voorkomen bij HSP's. En er wordt aandacht besteed aan veelvoorkomende leerstijlen en werkstijlen. Maar ook aan de vraag wat werkwaarden zijn en welk type werk daarbij past. En in welk type organisatie je je als HSP op je gemak zult voelen.

Mocht je ziek zijn geworden op het werk en op zoek zijn naar ondersteuning, dan vind je hier meer informatie over het vinden van de juiste hulp en over weer aan het werk gaan.

Deel 4 Hoogsensitiviteit en bestemming

Ben je intrinsiek bezig met wat je hoogsensitiviteit voor jou betekent en hoe je dit kunt verbinden aan je bestemming, dan kan deel 4 je op weg helpen.

Deel 4 staat in het teken van het (verder) vormgeven aan je gevoeligheid als kracht in het werk. Hoe kun je vanuit je intrinsieke motivatie krachtig aan het werk zijn? Waar ligt je passie of talent? Wat is de rol van je roeping in je werk? Hoe vind je je weg naar je bestemming en hoe vul je je werkend leven zinvol in?

Misschien wil je aan de slag als zelfstandige, omdat dat beter aansluit bij je ambitie of situatie. Dan lees je hier ook over de voor- en nadelen van ondernemerschap en hoe je het aanpakt als je zelfstandige wilt worden.

Deel 5 Bestemming ... of een nieuw begin?

Deel 5 verbreedt de horizon en kijkt over de grenzen van hoogsensitiviteit op het werk heen. Waar zul je je sensitiviteit of kenmerken die ermee samenhangen nog meer tegenkomen? In welke thema's die met jou als HSP verbonden zijn, kun je je verder verdiepen om nog meer zelfinzicht te verwerven?

Denk aan ouderschap, beelddenken en hoogbegaafdheid.

Volgordelijkheid van de delen

De fasen die hierboven genoemd zijn, hebben geen volgordelijke wetmatigheid.

Afhankelijk van je eigen ontwikkeling, zul je dus op verschillende momenten in je leven andere informatie nodig hebben om een antwoord op je vraag te kunnen formuleren.

En als je een fase hebt doorlopen, kan die zich op een later moment in je leven opnieuw aandienen, bijvoorbeeld omdat je op zoek gaat naar een andere functie of werkplek.

Jijzelf en je loopbaan blijven zich immers ontwikkelen.

Hoogsensitief en sensitief

Ook als je vermoedt dat je niet hoogsensitief bent, maar je je wel herkent in een deel van de hoogsensitieve kenmerken, kun je in dit boek relevante informatie vinden. De kenmerken van sensitieve en hoogsensitieve personen komen namelijk voor een groot deel overeen en het onderzoek naar de onderscheidende criteria ontwikkelt zich nog. De kenmerken van gevoeligheid en de situaties die zijn beschreven, kunnen je dus ook als sensitief persoon veel herkenning opleveren en je helpen om met je gevoeligheid ruimte in te nemen.

2. De kracht van (hoog)sensitiviteit op het werk

In dit hoofdstuk

Op internet zijn veel opsommingen te vinden van kenmerken van jou als hoog-sensitieve medewerker. Daarbij wordt meestal uitgegaan van waar je last van hebt (met tips om uit de overprikkeling te blijven) of waar je als hoogsensitieve medewerker goed in bent.

In de opzet van dit boek is een andere indeling gekozen. Waar je last van hebt en waar je goed in bent, zijn namelijk twee zijden van dezelfde medaille. Je empathie stelt je in staat te zien dat een collega het lastig heeft, maar kan er ook voor zorgen dat zijn gevoelens jou overspoelen. Het is dus zowel een kwaliteit (je kunt de collega helpen) als een valkuil (het wordt je te veel). De eigenschappen die je als hoogsensitief persoon hebt, zullen dus in de ene situatie als kwaliteit voor je voelen en je krachtig maken, maar kunnen in de andere situatie een valkuil voor je zijn die jou ondermijnt.

De basis voor veerkracht op het werk, is dat je de kenmerken van beide kanten kunt bekijken, zodat je kunt bijsturen. Als je anders kijkt naar je valkuil, maak je daarmee ruimte om het accent te leggen op de kwaliteit die eronder schuilgaat en kun je uit je valkuil stappen, in je kracht. Hierover gaat het volgende deel van dit boek.

Nu behandelen we eerst de kenmerken van hoogsensitiviteit. Hoofdstuk 2 gaat over jouw kwaliteiten en talenten. Waar ligt jouw bijdrage in het werk? Hoe zit je lekker in je vel? Hoe komt het dat je vaak gezien wordt als de ideale werknemer? We zijn als mensen vaak geneigd vooral te zien waar we minder sterk in zijn, dus het herkennen van je eigenschappen als talent is lastiger dan ze te zien als 'last'. Maar weten waar je goed in bent, maakt dat je je talenten ook echt kunt gebruiken. Daarom nu eerst al je pluspunten op een rij. En wees gerust ... aan de valkuilen wordt in hoofdstuk 3 uitgebreid aandacht besteed.

Voel je je halverwege dit hoofdstuk wat ongemakkelijk worden van die lofzang op al je goede kanten, dan helpt het wellicht je te bedenken dat sommige van de pluspunten heel duidelijk bij jou zullen horen. En dat andere talenten wel aanwezig zijn, maar minder expliciet tot uitdrukking komen. Dat kan zijn omdat je ze in jouw werk minder nodig hebt. Of omdat je andere persoonlijkheidskenmerken hebt die dat talent beïnvloeden, waardoor je er minder een beroep op doet. Krijg je het gevoel dat dit hoofdstuk met al die pluspunten niet over jou kan gaan, denk dan alvast vooruit aan de valkuil die bij die kwaliteit hoort. Het zal je vast lukken die te duiden.

Of geniet gewoon van een overzicht van waar je allemaal goed in bent ...