

IS HOOGSENSITIEF

20%

Uit vele onderzoeken blijkt dat in elke populatie (zowel bij mensen als bij diersoorten) één op de vijf hoogsensitief is.



GENETISCH

De eigenschap is aangeboren en verschillende genen zijn erbij betrokken, waaronder het gen 5-HTTLPR.

HSP-BREIN

Hersenen van HSP verschillen op 3 niveaus van niet-hoogsensitieve mensen:

HSP-TALENTEN

Door die andere werking van het brein hebben HSP van nature 12 kerntalenten (al dan niet optimaal ontwikkeld). Bijvoorbeeld aandacht voor detail, genieten van kleine dingen, weloverwogenheid, zorgzaamheid, creatief denken, sterke intuïtie en zelfreflectie.

OPMERKEN

Zintuigen van HSP ontvangen meer en gedetailleerdere prikkels. Denk aan gehoor, tast, maar ook emoceptie.



12

VERWERKEN

Bij het verwerken van de ontvangen informatie zijn meer hersengebieden actief en worden meer verbindingen tussen de breindelen gelegd. Dit proces gaat door tijdens rust. Dit diepgaand verwerken is de kern van hoogsensitiviteit.



EMPATHIE

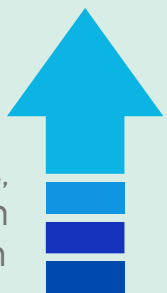
Het talent inlevingsvermogen komt door de sterkere en vaker geactiveerde spiegelneuronen in het HSP-brein, en grotere aandacht voor belang groep.

INWERKING

Door deze breinprocessen ervaren HSP op meerdere vlakken een intensere impact. Ze voelen bijvoorbeeld meer stress en sterkere emoties; zowel de positieve als de negatieve.

BETER PRESTEREN

HSP hebben last van negatieve situaties, zoals een slechte sfeer, maar als de omgeving positief is, functioneren ze relatief beter, en hebben ze een betere fysieke en psychische gezondheid.



57%

BURN-OUT

Meer dan de helft van HSP geeft aan een burn-out te hebben (gehad). Om dit te voorkomen is regelmatig tijd om te herstellen onmisbaar.



RUST ESSENTIEEL

Door de diepgaande verwerking verbruikt een HSP-brein veel energie. Door fysieke en mentale rust kan dat herstellen, en blijft een HSP in staat zijn talenten in te zetten.