

Anahata start cursus hoe jij het beste om kunt gaan met JOUW hooggevoeligheid

Door Sylvia Bongers



AMERSFOORT- Anahata start in februari 2012 een cursus voor hoogsensitieve personen (HSP). Saskia Klaaysen, personal coach/eigenaar van Anahata heeft de cursus samengesteld met Henrike Elzen, psycholoog/ trainer. Beiden zijn ervaringsdeskundigen. Saskia: "Doel van de cursus is: Hoe werkt hooggevoeligheid voor jou en hoe kun jij er het beste mee omgaan? Het gaat bijv. over bewustwording van je lichamelijke gesteldheid, de werking van je zintuigen, het contact met de ander en hoe je omgaat met je gedachten, emoties en intuïtie. Hooggevoelige mensen hebben vaak de neiging veel en diep na te denken, zijn perfectionistisch, op de ander gericht en erg loyaal aan mensen. De harde schijf raakt als het ware vol door veel na te denken over gisteren, morgen of de ander. Dit uit zich in klachten als vermoeidheid, een 'leeg gelopen gevoel' en niet meer weten wat je eigenlijk zelf wilt." Henrike: "Hierdoor zie je dat hsp-ers minder goed omgaan met prikkels die van buiten komen in contact met anderen of met dat wat ze allemaal zien of horen. Op het moment dat je bewust bent van wat je doet en met welke reden, dan kun je er beter op inspelen."

kenmerken van hooggevoeligheid

Het eerste kenmerk is **Emotionele gevoeligheid**: bijv. gevoelens van anderen oppikken, een diversiteit aan gevoelens zijn herkenbaar bij jezelf. Een tweede is **Sensorische gevoeligheid**: de gevoeligheid van de zintuigen, bijv. gevoeligheid voor licht en geluid. Het derde kenmerk is **overprikkeling/ onderprikkeling**: overprikkeling is als er te veel prikkels binnen komen. Henrike: "Sommigen gebruiken hun hooggevoeligheid als excuus, om bijv. niet naar feestjes te gaan, of ze verlangen van anderen dat zij hun gedrag aanpassen, maar dat is niet nodig als je zelf beter de balans in de gaten houdt." Bij onderprikkeling voed je jezelf te weinig met nieuwe dingen. Mensen kunnen zich depressief, moe en leeg voelen. Door rust te nemen, nemen deze gevoelens juist toe. Als laatste kenmerk is er de **langere/diepere verwerking van prikkels**. Saskia: "Mensen kunnen wegdrijven van hun gevoel doordat ze teveel nadenken. De kunst is om de beste scenario's te vinden en vervolgens te kiezen door je intuïtie in te zetten. Dat vergt bewustzijn van hoe jouw intuïtie werkt."

Inhoud van de cursus:

Tijdens zeven avonden komen de volgende thema's aan de orde: Wat is hooggevoeligheid; kracht & valkuilen, fysieke kant van HSP, jouw zintuigen, jouw intuïtie, balans vrije tijd- werk, jij en de ander(en), zelfbeeld en zingeving. Er wordt kennis over HSP en jezelf gegeven en er worden tools en vaardigheden aangereikt, zoals NLP oefeningen, praktische tips, visualisaties en er worden verschillende testen gedaan om inzicht te geven in jouw eigen hooggevoeligheid. Door de oefeningen/testen komen mensen erachter op welke manier zij het beste met hun hoogsensitiviteit om kunnen gaan.

De kracht van hooggevoeligheid:

Henrike: "Tijdens en na de cursus zullen de deelnemers zien dat hooggevoeligheid ook positieve kanten heeft, doordat zij leren hun kwaliteiten voor zich te laten werken op hun manier. Bijv. op het werk, thuis, in relaties, eigenlijk alle aspecten van het leven." Saskia: "De kracht van de cursus is dat de valkuilen omgezet worden in krachten die positief ingezet kunnen worden op Jouw manier."

Voor meer informatie: www.anahata-coaching.nl.