



# Dabrowski en hooggevoeligheid

HSP e-book

© NextStep coaching  
Rood Beeldekenstraat 23, 9820 Merelbeke

  
**Loopbaan**geluk.be  
training & coaching DOOR NEXTSTEP COACHING

# VOORWOORD

NextStep coaching is een coaching- en trainingscentrum waar **loopbaangeluk** centraal staat. Wij geloven er rotsvast in dat streven naar loopbaangeluk in het belang is van elke mens, van elke organisatie en van de maatschappij.



*Loopbaangeluk is een begrip dat de mate van het welbevinden over de loopbaan uitdrukt.*

**Hooggevoelige mensen** willen ook loopbaangeluk ervaren en dat is voor hen niet bepaald gemakkelijk. Door hun gevoeligheden is de omgeving vaak niet helemaal op 'hun maat'. Dat neemt niet weg dat veel hooggevoelige mensen zoeken om meer zelf aan het stuur te staan en minder de speelbal te zijn van de omgeving. Ze willen zelf meer richting geven aan wat en hoe de wereld beleefd wordt.

Durf jij nog geloven dat het anders kan? Dat je **fijngevoeligheid** ook je sterkte kan worden? Thuis en evenzeer op het werk.

Dat is onze ambitie voor jou. Je zal merken dat we vanuit HSP coaching heel wat vernieuwende inzichten aanreiken die je helpen in je kracht te staan.

In team hebben we met veel gevoel dit e-book uitgewerkt en wensen je veel leesplezier.



PS. Je zal merken dat we naast de termen **HSP** en hooggevoeligheid ook het begrip fijngevoeligheid gebruiken. Fijngevoeligheid benadert het meest waarover het gaat: een diepere imprint die je ervaart waardoor er meer nuances zichtbaar worden.

## FILIP BAUWENS

TRAINER & COACH  
ZAAKVOERDER

### Samen voor meer loopbaangeluk

# ONTWIKKELINGSPOTENTIEEL & MEERGELAAGDHEID

Dabrowski (1902-1980) was een Poolse psychiater, psycholoog en filosoof die zijn tijd ver vooruit was. Hij ontwikkelde de Theorie van Positieve Desintegratie. Aan zijn complexe theorie liggen twee concepten ten grondslag: **ontwikkelpotentieel** en **meergelaagdheid**.

Het concept **ontwikkelpotentieel** omvat:

1. talenten, specifieke vaardigheden en een hoge algemene intelligentie;
2. de vijf overexcitabiliteiten (hyperprikkelbaarheden): psychomotorisch, zintuiglijk, intellectueel, verbeeldend en emotioneel;
3. derde factor, deze verwijst naar het vermogen voor zelfgestuurde emotionele groei, zelfredzaamheid en autonomie, deze component ontbreekt bij bepaalde mensen.

Dankzij dit ontwikkelingspotentieel is er de capaciteit voor innerlijke transformatie en het vermogen om met persoonlijke groei bezig te zijn. Het leidende principe van dit proces van persoonlijke groei is **“trouw zijn aan jezelf”**. Dit proces kan men zich voorstellen als een opwaartse beweging van de huidige staat van ontwikkeling naar een meer gevorderde of ‘hogere’ staat.

Volgens Dabrowski kent dit proces vele innerlijke niveaus, vandaar de term **multilevel (meergelaagdheid)**. Doorheen de levels worden normen en waarden op een hoger niveau gebracht.



# 5 VERSCHILLENDE NIVEAU'S

1

Primaire integratie, geen innerlijke groei, normen en waarden van buitenaf, je leeft automatisch, weinig of geen bewustzijn, je past je aan,... er zijn "zekerheden";

2

Unilevel desintegratie – unilevel ontwikkeling, bepaalde "zekerheden" vallen weg, er zijn conflicten, crisissen (puberteit, menopauze, relatiebreuk,...), neuroses, emoties gaan alle kanten op... je kan niet lang in deze level blijven (tenzij onder invloed van alcohol of drugs of...), velen gaan terug naar niveau 1 om zich te beschermen tegen desintegratie, anderen groeien door naar het volgende niveau;

3

Spontane multilevel desintegratie – multilevel ontwikkeling, de innerlijke conflicten krijgen richting en zorgen voor emotionele groei, je maakt je los van wat "hoort", positieve onaangepastheid, je weet vooral wat je niet meer wil, er is een conflict tussen "hoe ik ben" en "hoe ik wil en kan zijn", dit is een intens proces met hoge pieken en diepe dalen, over het algemeen is er wel sprake van een stijgende lijn;

4

Georganiseerde multilevel desintegratie – multilevel ontwikkeling, jouw eigen waarden en normen worden duidelijker, je gaat je ontwikkeling meer zelf sturen, je bent meer in overeenstemming met wat je zelf wil, je ontwikkelt een groot mededogen, empathie, authenticiteit, ... er is zelfacceptatie en acceptatie van de ander, je laat andermans verwachtingen los;

5

Secundaire integratie – vergevorderde multilevel ontwikkeling, je karakter/je gedrag (extern gevormd) is in overeenstemming met je persoonlijkheid (je persoonlijkheid is volgens Dabrowski inherent aanwezig), hoge waarden en normen, dit level is voor weinigen weggelegd;).

**Voor meer achtergrondinformatie verwijst ik graag naar de bronnen op het einde van de blog. In hetgeen volgt, zal ik mij beperken tot de overexcitabilities.**

# PSYCHOLOGISCHE GROEI

## Citaat

Hierbij citeer ik graag Lotto van Lith.



*"Voor Dabrowski ging overprikkelbaarheid over een potentie tot mogelijke intense, innerlijke conflicten en een proces van desintegratie, deze vormen de randvoorwaarden en de katalysator voor psychologische groei van een persoonlijkheid. Dabrowski benadert de overprikkelbaarheden op een meergelaagde wijze; ze ontwikkelen gaandeweg de emotionele ontwikkeling, idealiter op zo'n manier dat de overprikkelbaarheid deel wordt van de authenticiteit en autonomie van de persoon en de intensiteit op een waardengedreven wijze wordt geleefd."*



**Voor meer achtergrondinformatie verwijst ik graag naar de bronnen op het einde van de blog. In hetgeen volgt, zal ik mij beperken tot de overexcitabilities.**

# 5 VERSCHILLENDE OVEREXCITABILITEITEN

## Psychomotorische OE

**Overexcitabilities zorgen voor een sterk verhoogde responsiviteit van het centrale zenuwstelsel op stimuli als gevolg van dunnere zenuwen, gevoeliger uiteinden en snellere synapsen. Er zijn vijf verschillende OE (psychomotorisch, zintuiglijk, intellectueel, verbeeldend en emotioneel).**

Vaak wordt deze intensiteit, sensitiviteit gezien als indicator voor potentiële pathologieën meer dan als een teken van een sterk ontwikkelingspotentieel. Gelukkig zag Dabrowski dit anders;). Kennis, begrip en aanvaarding van deze OE is een eerste, heel belangrijke stap. Het is belangrijk om voor ogen te houden dat die OE fundamenteel zijn om zich te ontwikkelen. Daarnaast is het van belang om strategieën aan te leren om de intensiteit en energie op een veilige en bevredigende manier aan te wenden, om de OE te temperen naargelang de omstandigheden. Algemeen geldt dat hoe intelligenter en creatiever iemand is, hoe meer kans dat de OE's een grote invloed hebben op het dagelijkse leven.



*“The more gifted they are,  
the farther they stand out from the norm.”*

1

### Psychomotorische OE

Er is geen directe relatie met verhoogde fysieke mogelijkheden, maar wel met meer intense fysieke activiteit. Deze OE kan een uiterlijke expressie zijn van innerlijke emotionele spanning. Stress wordt geuit door beweging, door “doen”, door impulsief gedrag,... het surplus aan energie moet er op één of andere manier “uit”. Het is belangrijk om in zoveel mogelijk momenten te voorzien om te kunnen bewegen, de meest “gezonde” manier om daarmee om te gaan.

Ik heb het geluk om in mijn job als (loopbaan)coach in de natuur veel te kunnen bewegen. Ook wandel en fiets ik vaak met mijn zoon, hetgeen voor beide deugddoend is. In de wijde natuur voelen we onze levensenergie stromen].

Snel spreken is ook één van de kenmerken van psychomotorische OE. Kalme activiteiten voor het slapengaan en relaxatietechnieken kunnen zinvol zijn.

# OVEREXCITABILITEITEN

## Zintuiglijke OE

### 2

#### Zintuiglijke OE

Mensen met een zintuiglijke OE hebben een verhoogde zintuiglijke waarneming en ook een sterker ontwikkeld gevoel voor esthetiek. Het is alsof deze mensen door een andere bril kijken, hun observatievermogen is acuut en hoogontwikkeld. Ze hebben meer intense ervaringen wat betreft "zien", "horen", "smaken", "voelen" en "ruiken". Geuren en aroma's kunnen voor deze mensen diepe emotionele connotaties hebben. Vaak zijn ze als kind kieskeurige eters. Ook geluid lijkt dieper en geprononceerder te zijn. Ze kunnen zich enerzijds fel ergeren aan bepaalde geluiden, anderzijds kunnen ze ook gemakkelijk in vervoering raken van muziek, natuurgeluiden,... Een verhoogde tactiele sensitiviteit, de behoefte om bewonderd te worden en in de schijnwerpers te staan,... komen vaak voor.

Als ik terugkijk op mijn leven, besef ik dat deze OE invloed gehad heeft op bepaalde keuzes. Als bio-ingenieur hadden we de eerste jaren af en toe labo en voelde ik mij altijd "fysiek" slecht na een labo. In het derde jaar heb ik de richting "landbouwkunde" gekozen omdat ik dan geen labo meer zou hebben, terwijl ik meer interesse had in de richtingen "milieu" en "voeding". Ook in het "nieuwe" gebouw van VDAB Brugge (airco, kunstlicht) heb ik mij nooit goed gevoeld en heb o.a. daarom de VDAB definitief verlaten.

Anderzijds voel ik mij dankzij deze OE ongelooflijk goed in mijn prachtige, afwisselende "bureau" in de natuur... én kan ik intens genieten van een knuffel, een mooie zonsondergang, "pure" chocolade, een glas rode wijn;),...

# OVEREXCITABILITIES

## Intellectuele OE

### 3

#### Intellectuele OE

Mensen met een hoge intellectuele OE hebben vaak een onverzadigbare nieuwsgierigheid/ leerhonger en een grote capaciteit voor intellectuele inspanning en stimulering. Ze blijven eindeloos vragen stellen (Waarom? Wat als?). Ze hebben nood aan veel mentale ervaringen en opportuniteiten om goed te kunnen functioneren. Perfectionisme is hen niet vreemd, dus van groot belang om te leren omgaan met fouten maken. Ze hebben vaak sterke idealen en doelen. Hun streven naar “perfect performance” is een combinatie van intellectuele intensiteit en emotionele ontwikkeling. Van cruciaal belang om ook met die emotionele component rekening te houden want intellectuele OE onderdrukt die component soms.

Intellectuele OE geeft doel en richting om de levels te doorlopen, maar intellect moet in dienst staan van de intuïtie en niet omgekeerd. Heel veel mensen bepalen alles te “rationeel” en denken hun gevoel weg. Dat kan ook een soort coping mechanisme zijn.

Deze OE heeft er ook voor gezorgd dat ik getwijfeld heb bij het schrijven van deze blog omdat je in een beperkte tekst niet alle nuances kan weergeven... omdat er over Dabrowski heel veel te vertellen valt... omdat er mensen zijn die daar veel meer over weten dan ik... omdat...omdat... omdat...



# OVEREXCITABILITIES

## Verbeeldende (imaginaire) OE

### 4

#### Verbeeldende (imaginaire) OE

Verbeelding is de sleutel tot creativiteit. Einstein zei: "Verbeelding is belangrijker dan kennis... Het is een wonder dat nieuwsgierigheid formele educatie overleeft." Een kenmerk van creativiteit bij kinderen is het creëren van imaginaire vrienden. Over het algemeen geldt dat zolang een kind aandacht en liefde kan geven aan "echte" mensen imaginaire vriendjes geen probleem vormen, maar een teken zijn van intelligentie, creativiteit en imaginaire OE. Veel beroemde, creatief begaafde persoonlijkheden bleken als kind imaginaire vriendjes gehad te hebben.

Een sterke verbeelding kan een enorme deugd zijn. Het helpt in veranderingen. Visualisatie helpt om stappen te zetten omdat je kan visualiseren waar je naartoe wil. Het is zalig om met mensen met een hoge verbeeldende OE oefeningen te doen in de natuur. De associaties blijven stromen...



# OVEREXCITABILITIES

## Emotionele OE

### 5

#### Emotionele OE

Voor Dabrowski was de emotionele OE de belangrijkste factor nodig voor persoonlijke ontwikkeling. Emoties vormen de drive, de motor,... De emotionele ontwikkeling loopt van egocentrisme naar altruïsme over de verschillende niveaus via een proces van desintegratie. Vandaar de naam van zijn theorie "Theory of Positive Disintegration" (TPD).

Emotionele OE zorgt voor een brede waaier aan gevoelens, zowel positieve als negatieve. Gevoelens kunnen complex en ambivalent zijn. Vreugde en verdriet zijn vaak heel intens. Angst voor de dood komt al op heel jonge leeftijd voor. Ook gevoelens van schaamte en schuld kunnen heel sterk aanwezig zijn. Deze zijn vaak de aanleiding tot verandering omdat dit gevoelens zijn die men liever niet voelt. Mensen met een hoge emotionele OE kennen een diepe verbondenheid met anderen, en met de omgeving. Liefde, aandacht en begrip zijn voor hen levensnoodzakelijk. Het is belangrijk om activiteiten te hebben waarin ze deze diepe behoefte aan zorg kunnen terugvinden.

Over deze OE zou ik boeken kunnen schrijven;). "Onrecht" en "oneerlijkheid" kunnen me nog altijd diep raken... Anderzijds kan ik ook ongelooflijk genieten van het samen op stap gaan met mijn zoon, een oprechte lach, een bijzondere connectie met mijn mama met Alzheimer, diepgaande gesprekken met klanten en vrienden,...

*Alle OE omvatten kwaliteiten en kwetsbaarheden en ontwikkelen zich tijdens ons leven. Bewegen in de natuur en "echte" contacten helpen mij om mijn kwetsbaarheden te milderen en mijn kwaliteiten te laten bloeien.*



# AANBOD HSP

Voor hooggevoelige mensen die willen groeien



De ervaring leert dat hooggevoelige mensen baat hebben bij **het verdiepen** van hun inzichten in de omgeving en in zichzelf. Laat je gevoeligheid geen drempel meer zijn voor het verwezenlijken van je dromen of plannen.

## 1. Individueel: HSP coaching

In onze HSP coaching begeleiden we mensen **individueel**.

Ga aan de slag met een HSP coach. Samen met je coach bepaal je de doelstelling, de duur van de sessie(s) en het ritme.

[Meer info & inschrijven](#)

## 2. Workshop: maak van je gevoeligheid je kracht

Een hoogsensitief persoon (HSP) is vatbaarder voor **stress en burn-out**. In de HSP workshop '*Maak van je gevoeligheid je kracht*' nemen we **een dag** de tijd om bruikbare handvaten aan te reiken.

[Meer info & inschrijven](#)

## 3. Opleiding: HSP loopbaancoachen

Voel je je aangesproken door het HSP thema en wil je anderen hierin **begeleiden**, dan is deze opleiding geknipt voor jou.

Jij kan vanuit jouw functie een groot verschil maken voor deze mensen.

[Meer info & inschrijven](#)

## 4. Training: van stress & burn-out naar veerkracht

Krijg inzicht in jouw functioneren. Stuur zelf je stressgevoel. Ga opnieuw **vol energie** aan de slag. Laat piekeren, onmacht en frustratie achterwege.

[Meer info & inschrijven](#)

# SAMEN VOOR MEER LOOPBAANGELUK

NextStep coaching wil jou, je team en je organisatie ondersteunen op weg naar meer loopbaangeluk.

## Voor wie & wat?

- **Individu:** loopbaanbegeleiding en coaching. Thema's: stress, burn-out, hooggevoeligheid, communicatieve vaardigheden, conflicthantering
- **Team:** teamcoaching, Radical Collaboration ®
- **Leider:** innerlijk leiderschap en coachende vaardigheden
- **Organisatie:** welzijnsbevraging, outplacement, onze Mix&Match formule

## Troeven

- Onze aanpak is steeds **op maat**
- We richten ons op lange termijn oplossingen
- De beleving staat centraal: naast denken dus ook voelen en doen
- We werken graag met creatieve en 'out of the box' oefeningen
- We willen de mens, het team, de organisatie versterken

Alle trainingen en opleidingen  
zijn te vinden op  
[loopbaangeluk.be/agenda](https://loopbaangeluk.be/agenda)



# MAAK KENNIS MET ONS


We zijn actief in heel Vlaanderen en Brussel.  
Het hoofdkantoor is gevestigd in Merelbeke.

## Adres hoofdzetel

Rood Beeldekenstraat 23  
9820 Merelbeke

## Heb je vragen?

Contacteer ons

 0477 85 59 98

 [info@nextstepcoaching.be](mailto:info@nextstepcoaching.be)

Bij vragen en of bedenkingen, mag je mij  
en mijn collega's altijd contacteren:

[inge@nextstepcoaching.be](mailto:inge@nextstepcoaching.be)

0496 57 55 67

[www.loopbaangeluk.be](http://www.loopbaangeluk.be)

[www.volgjenatuur.be](http://www.volgjenatuur.be)

## Volg ons



© NextStep coaching  
Rood Beeldekenstraat 23, 9820 Merelbeke

  
**Loopbaangeluk.be**

training & coaching DOOR NEXTSTEP COACHING

# BRONNEN

Daniels, S. & Piechowski, M.M. (2003). *Living with intensity*. Scottsdale: Great Potential Press.

Daniels, S. & Piechowski, M.M. (2019). *Leven met intensiteit*. Venlo: Novilo.

Moll, J. De intensiteit van hoogbegaafde kinderen. Verkregen van: [www.mixed-media.info/hoogbegaafd](http://www.mixed-media.info/hoogbegaafd).

Piechowski, M. M. (2013). "A Bird Who Can Soar": *Overexcitabilities in the Gifted*. In C. Neville, M.M. Piechowski & S.S. Tolan (Eds.), *Off the charts: Asynchrony and the gifted child* (pp. 99-122). Unionville, NY: Royal Fireworks Press.

Vuyk, A.M., Kerr, B.A., Krieshok, T.S. (2016). *From overexcitabilities to openness: informing gifted education with psychological science*. *Gifted and Talented International*, 31(1), 59-71.

van de Ven, R. (2016). *Working with intensity*. Thesis for ECHA Specialist in Gifted Education Radboud Centrum Sociale Wetenschappen

Kenniscollege rond Dabrowski van Dick Verwij (NOVILO)

Webinars rond positieve desintegratie van Lotte van Lith ([www.alotofcomplexity.nl](http://www.alotofcomplexity.nl))