



Krachten en uitdagingen

HSP & HSP-HSS

Welke krachten en uitdagingen herken jij bij jezelf als HSP? Zet een vinkje in de kolom. En laat deze ook invullen door een naaste en praat erover. Het zal je veel inzichten geven! Voor de extra krachten en uitdagingen als HSP-HSS, kijk verder in het document.

Krachten HSP	Jij	Naaste
Onderscheidend vermogen van één of meer zintuigen		
Voorpret en kunnen herbelevén		
Veerkrachtig		
Oog voor detail		
Intens kunnen genieten en beleven		
Sterke intuïtie		
Presteren boven kunnen in een positieve omgeving		
De echte in plaats van de getoonde emotie van iemand kunnen zien		
Belangen goed kunnen afwegen, oog voor groepsbelang		
Verwachtingen snel en goed kunnen inschatten		
Compleet plaatje maken, overzicht houden, rode draad en patronen zien		
Een diepere betekenis kunnen geven aan informatie en daardoor een betere reactie		
Door reflectie sterk lerend vermogen		
Creatief denken, creatieve oplossingen, verrassende combinaties, 'out of the box' denken vanuit meerdere perspectieven		

Uitdagingen HSP	Jij	Naaste
Zintuigen raken overspoeld		
Sterke reactie op alcohol, drugs, koffie of medicijnen		
Gevoelig voor allergieën		
Meer pijn ervaren		
Last hebben van negatieve stemmingen en sfeer		
Last van een negatieve omgeving en daardoor onderpresteren		
Doorslaan in de verwachtingen van anderen		
Onrust voelen wanneer het plaatje, de informatie, niet compleet is		
Overdenken, piekeren en erin blijven hangen		
Van de hak op de tak door sterk associëren		
Beren op de weg zien, situaties meer complex maken		
Zelfreflectie gaat over in zelfkritiek		
Diep beleven en geraakt zijn door negatieve emoties en gedachten		
Blijven wikken en wegen		

Krachten HSP	Jij	Naaste
Je prestatie en de uitkomst door het zorgvuldige en uitvoerige proces zijn vaak beter		
Snel kansen, mogelijkheden en risico's zien		
Verbanden leggen, associëren, vooruitdenken, voorspellingen maken, diepgaande inzichten, meer denkkracht		
Weloverwogen, zorgvuldig en nauwkeurig		
Bedachtzaam, neemt geen grote risico's		
Goede sociale antenne		
Onbaatzuchtig		
De beste optie willen kiezen, het goed willen doen		
Leert sneller door een sterke positieve of negatieve ervaring		
Sterke reactie op positieve prikkels, diep geraakt		
Grote fantasie, verbeeldingskracht, voorstellingsvermogen		
Goed kunnen inleven en mensen begrijpen		
Mensen verbinden		
Open-minded		
Goed kunnen bemiddelen		
Snappen en weten wat iemand nodig heeft		
Goed luisteren, luisterend oor bieden		
Zorgzaam, betrokken, behulpzaam		
Voelt veel liefde, diepe connectie met mensen, natuur, dieren of kunst		
Verantwoordelijk, plichtsgetrouw		
Bezield en gepassioneerd werken		
Van betekenis (willen) zijn, toegewijd		
Loyaal		
Betrouwbaar		
Respectvol		

Uitdagingen HSP	Jij	Naaste
Te gericht op de ander, jezelf op de tweede plek zetten		
Moeilijk grenzen aan kunnen geven		
Leeglopen op anderen, negatieve emoties kunnen overnemen		
Eigen en andermans emoties lastig kunnen onderscheiden		
Je wilt het goed doen en fouten voorkomen. Je leeft regels na en blijft in je veilige cirkel		
Perfectionistisch, hoge lat		
Snel stress, overprikkeling		
Gevoelig voor competitie, opjagen, werkdruk, targets of te veel tegelijk. Stress bij complexe taak		
Minder presteren als er op je gelet wordt. Staat liever niet in de aandacht		
Moeilijk kunnen loslaten		
Faalangstig		
Gevoelig voor angst om niet te voldoen of er niet bij te horen		
Gevoelig voor burn- en bore-out		
Stemmingswisselingen		
Niet goed bij jezelf staan		
Negeren van intuïtie		
Masker hebben		
Moeite hebben met verandering		
Snel schrikken		
Te hoge verantwoordelijkheid en verantwoordelijkheid van een ander overnemen		
Last hebben van leed en onrecht		

Krachten HSP	Jij	Naaste
Eerlijk, oprecht, transparant en gewetensvol		
Flexibel, je kunnen aanpassen (ook als HSP-HSS)		
Leergierig (ook als HSP-HSS)		
Goed samenwerken		
Motiverend en inspirerend		
Snel geboeid		
Sociaal		
Attent en complimenteus, omdat je weet dat mensen het waarderen en het hen goed doet		
Oplossingsgericht		
Bewust van je plek en je nut in de groep		

Uitdagingen HSP	Jij	Naaste

Welke extra krachten en uitdagingen herken jij bij jezelf als HSP-HSS?

Extra krachten HSS	Jij	Naaste
Vernieuwend		
Actiegericht		
Vol inspiratie en ideeën		
Ondernemend		
Opladen van intense ervaringen		
Flexibel, je kunnen aanpassen (ook als HSP)		
Optimistisch, groots denken		
Breed geïnteresseerd in mensen, activiteiten en omgevingen		
Generalist, een alleskunner		
Leergierig (ook als HSP)		

Extra uitdagingen HSS	Jij	Naaste
Snelle verveling		
Pieken en dalen in activiteiten		
Niet snel toetsen aan tijd, energie en eigen behoefte		
Signalen negeren		
Afwisseling nodig		
Onpeilbaar voor anderen		
Onrustig, zoekende		
Onzekerheid en verwarring over eigen behoeften		
Te optimistisch		
IJzersterk, maar ook HSP		
Fear of missing out		