



## OVERZICHT KWALITEITEN & SCHADUWKANTEN HOOGGEVOELIG – STRONG-WILLED

### Voelen

Gevoeligheid ofwel 'voelen' is één van de basale eigenschappen waar allerlei kwaliteiten aan verbonden zijn en ook schaduwkanten. Dankzij het feit dat 'voelen' onderdeel uitmaakt van onze persoonlijkheid, zijn wij in staat om ons met anderen te verbinden. 'Voelen' is essentieel om sociaal vaardig te kunnen zijn. Mensen kunnen laaggevoelig, gemiddeld gevoelig of hooggevoelig zijn. 'Hooggevoelig' en 'hoogsensitief' zijn synoniemen. Zie: <https://gevoeligheidgrootbrengen.nl/hooggevoeligheid-hoogsensitiviteit/>

### Willen

Wilskracht ofwel 'willen' is óók één van onze basale eigenschappen waar eveneens allerlei kwaliteiten en schaduwkanten aan verbonden zijn. Dankzij het feit dat 'willen' onderdeel uitmaakt van onze persoonlijkheid, zijn wij in staat om ons van anderen te onderscheiden. 'Willen' is essentieel om je eigen, unieke weg te kunnen bewandelen. Mensen kunnen laag wilskrachtig, gemiddeld wilskrachtig of in hoge mate wilskrachtig (strong-willed ofwel sterk van wil) zijn.

### Kwaliteiten

Mensen kunnen dus zowel in hoge mate gevoelig (hooggevoelig) als in hoge mate wilskrachtig (strong-willed) zijn. Zowel lang als breed, zou je metaforisch kunnen zeggen. Mensen die hooggevoelig zijn, bezitten de kwaliteiten die bij hooggevoeligheid horen in sterke mate. Mensen die strong-willed zijn, bezitten de kwaliteiten die bij strong-willed horen in sterke mate. Je 'bent' niet je kwaliteiten, je 'hebt' ze.

### Andere belangen

Vanuit hooggevoeligheid, zal iemand sterk geneigd zijn om de harmonie in de verbinding te behouden. Vanuit de sterke wil zal iemand sterk geneigd zijn om te doen wat hij/zij zelf graag wil. De belangen van de hooggevoelige kant zijn dus niet altijd te belangen van de strong-willed kant. Dit leidt zowel intern als extern tot spanning.

### Belangrijk!

Als je de schaduwkanten van hooggevoeligheid in sterke mate herkent, dan betekent dit niet automatisch dat je hooggevoelig bent. De schaduwkanten hebben een signalerende functie en kunnen óók een signaal zijn dat er iets anders speelt (zoals angst, trauma, problemen in de hechting etc.). Dit geldt ook voor de schaduwkanten die bij 'strong-willed' horen. Alleen de kwaliteiten geven een sterke aanwijzing of er sprake is van hooggevoeligheid en/of een sterke wil.

### Pas op!

Als een kind zowel hooggevoelig als strong-willed is, dan kan het heel goed zijn dat het kind in de ene situatie (bijvoorbeeld op school) met name de kwaliteiten en schaduwkanten van hooggevoeligheid laat zien en thuis juist de kwaliteiten en schaduwkanten van strong-willed.

Afhankelijk van de situatie zetten wij allen soms de ene 'set' van kwaliteiten en schaduwkanten meer in en soms de andere 'set'. Dat wil dus niet zeggen dat die andere set er niet is. Je krijgt het alleen niet te zien.

Hooggevoelige mensen die gemiddeld of lager wilskrachtig zijn, zullen neigen om in de meeste situaties hun gevoelige kant in te zetten. Daarbij lopen zij het risico in de loop van de jaren het contact kwijt te raken met wat zij zelf willen en waar zij zelf energie van krijgen. Het is dus juist bij hooggevoelige mensen belangrijk om oog te houden voor die wilskant en deze te stimuleren.



### **Kleuren**

In onderstaand overzicht met kwaliteiten staan in het rood de kwaliteiten die zeer kenmerkend zijn: als deze niet aanwezig zijn, dan is er geen sprake van hooggevoeligheid en/of sterke wil.

In het roze staan kwaliteiten die eveneens zeer kenmerkend zijn maar niet behoren tot de 'kern' van hooggevoelig en/of strong-willed.

In het oranje staan kwaliteiten die ook kenmerkend zijn maar bij de één meer aanwezig zijn dan bij de ander.

In het blauw staan de schaduwkanten. Schaduwkanten hebben een signalerende functie. Als een hooggevoelig persoon overspoeld en gespannen raakt door een teveel aan indrukken, dan zullen de schaduwkanten zich manifesteren. Bij de één manifesteert het zich op een andere manier dan bij de ander. Als een strong-willed persoon gefrustreerd raakt (omdat hij/zij bijvoorbeeld onvoldoende uitdaging krijgt of vrijheid om zelf te bepalen), dan zullen de schaduwkanten zich manifesteren.

### **Complicerende factor**

Als een kind zowel hooggevoelig als strong-willed is en het raakt vanuit die hooggevoelige kant overspoeld/gespannen/overprikkeld door een teveel aan indrukken, dan zal zich dit vaak via de schaduwkant van strong-willed manifesteren. Dus door bijvoorbeeld opstandig, vurig gedrag. Daardoor herkennen buitenstanders vaak niet dat het kind eigenlijk gespannen is en reageren ze vaak op een averechtse manier. Meer hierover kun je lezen in mijn blogs: <https://gevoeligheidgrootbrengen.nl/blog/> of in mijn boek 'Het Hooggevoelige Kind met een Sterke Wil'.

### **Highly sensitive / high sensation seeker**

Elaine Aron beschrijft al vanaf het begin een ander type hooggevoeligheid. Ze noemt dit 'highly sensitive & high sensation seeker<sup>1</sup>'. Er was echter nog geen onderbouwing voor deze beschrijving. In 2010 vond ik een onderbouwing. Die vond ik mede dankzij het model van de innerlijke familie (van Arienne Klijn) waar ik mee werk én een vriendin arts die me wees op de term strong-willed (die, net zoals highly sensitive, aflomstig is uit de V.S. maar daar niet gekoppeld is aan hooggevoeligheid). Vanaf 2011 ben ik hierover gaan bloggen. Zo begon mijn gedachtegoed zich te verspreiden.

### **Onderbouwing**

Mijn onderbouwing voor de beschrijving die Elaine Aron geeft, is dus dat het bij highly sensitive & high sensation seeker gaat om een combinatie aan eigenschappen die iemand in sterke mate bezit: zowel in hoge mate gevoelig als in hoge mate wilskrachtig. Vanuit die onderbouwing is de highly sensitive & high sensation seeker dus geen ander 'type' hooggevoelige, maar iemand die naast hooggevoelig óók strong-willed is. Metaforisch: het is dus niet een ander type 'lengte' maar 'lang' & 'breed'.

### **Mijn gedachtegoed**

Deze combinatie van eigenschappen heb ik de wereld in gebracht en is dus mijn gedachtegoed. Het is mijn missie om meer herkenning en erkenning te creëren voor deze combinatie aan eigenschappen. Zodat er minder strijd en meer ontspanning ontstaat bij en tussen de ouder/verzorger en het kind. Ik doe dat o.a. door veel te bloggen, veel cursussen aan ouders te bieden, via een gratis video cursus, door lezingen te geven, professionals op te leiden en via mijn boeken 'Draakje Vurig', 'Het Hooggevoelige Kind met een Sterke Wil' en 'Draakje Vurig op school'.

### **Geef je het door?**

Deze hand-out draagt ongetwijfeld ook weer bij aan meer herkenning en erkenning. Zeker als jij, lezer, het doorgeeft. Samen kunnen we veel meer bereiken en daar verheug ik me nu al op!

Hartelijke groet,  
Janneke van Olphen

---

<sup>1</sup> Aron, E.N. (2004). Het hoogsensitieve kind. Amsterdam: uitgeverij Archipel.

## KWALITEITEN<sup>2</sup>

HOOGGEVOELIG	STRONG-WILLED
Neemt subtiele informatie waar.	Heeft een sterke wilskracht.
Beleeft waargenomen informatie intens.	Heeft een sterke behoefte aan autonomie.
Verwerkt waargenomen informatie diep.	Wil graag zelf bepalen.
Neemt emoties bij anderen en sferen sterk waar.	Heeft een grote nieuwsgierigheid en leergierigheid (naar wat hem/haar interesseert).
Kan waargenomen emoties en sferen goed plaatsen.	Heeft een sterke intrinsieke motivatie.
Heeft een sterk inlevingsvermogen.	Heeft een grote vindingrijkheid (om voor elkaar te krijgen wat hij/zij wil).
Sterk associatievermogen: ziet de samenhang tussen losse elementen.	Heeft veel (lichamelijke) energie
Heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel	Heeft een groot verbeeldingsvermogen
Is op jonge leeftijd al sterk intuïtief.	Is sterk aanwezig: je kunt moeilijk om hem / haar heen
Heeft een diepe beleving: stelt diepzinnige vragen en maakt wijze opmerkingen 'uit het niets'	Is ondernemend: wil graag nieuwe dingen doen.
Neemt delicate geuren sterk waar.	Kan een enorm enthousiasme hebben.
Kan intens genieten van (subtiele) geuren.	Heeft veel ideeën.
Heeft oog voor schoonheid: kleurencombinaties, inrichting, natuur.	Ziet veel mogelijkheden om voor elkaar te krijgen wat hij/zij wil.
Kan intens genieten van schoonheid die hij/zij ziet.	Is slim en gewiekst: is vindingrijk in slimme trucjes.
Neemt details waar van hetgeen hij/zij hoort.	Durft de strijd met de ander aan te gaan.
Kan intens genieten van hetgeen hij/zij hoort: muziek, natuurgeluiden, stem van iemand etc.	Heeft veel lef.
Neemt smaken sterk waar.	Is verbaal sterk en enorm goed in het bedenken van (tegen)argumenten.
Kan intens genieten van subtiele smaken.	Heeft een groot uithoudingsvermogen: kan heel lang volhouden als hij/zij iets wil.
Is gevoelig voor fysieke aanraking.	Onderhandelt graag.
Kan intens ontspannen van (subtiele) fysieke aanraking.	Gaat erop uit en erop af.
Geeft graag uitingen van liefde aan mens en dier.	Zet zijn/haar charmes en humor graag in en met verve in.
Kan intens vertederd raken door kleine dingetjes: bloemetjes, beestjes etc.	Heeft sterke behoefte aan vrijheid, vrij zijn.
Heeft oog voor wat de ander wil, voelt, verwacht etc.	Is goed in het vrije associëren: uit zichzelf verbanden leggen.
Wil het in de ogen graag goed doen.	Heeft een sterke drang aan prikkels
Lijkt gedachten te kunnen lezen.	Is enorm creatief (kan op meerdere vlakken zijn).
Kan enorm begaan zijn met anderen.	Kan heel non-conformistisch denken.
Sterke behoefte aan harmonie in de verbinding.	Snel onafhankelijk en zelfstandig.
	Is in sterke mate eigenzinnig.

<sup>2</sup>Bronnen:

Van Olphen, J.C. (2017). Het hooggevoelige kind met een sterke wil. Bennekom: Uitgeverij Scrivo Media.

Klijn, T.A. (2012). Maak kennis met je innerlijke familie: haal het beste uit jezelf en anderen. Uitgeverij: S2 Uitgevers

Van Hoof, E. (2016). Hoogsensitief. Leuven: Uitgeverij LannooCampus

Tol, A. (2014). Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Amsterdam: Uitgeverij boom/nelissen

SCHADUWKANTEN	
HOOGGEVOELIG	STRONG-WILLED
Raakt sneller dan gemiddeld <sup>3</sup> overspoeld.	Verzet <sup>4</sup> zich meer dan gemiddeld tegen anderen die zijn/haar leven bepalen.
Raakt sneller dan gemiddeld overprikkeld.	Verzet zich meer dan gemiddeld als hij/zij iets moet doen dat hem/haar niet interesseert.
Raakt sneller dan gemiddeld gespannen.	Kan meer dan gemiddeld flink driftig worden of ontploffen als dingen niet gaan zoals hij/zij dat wil.
Raakt sneller dan gemiddeld angstig.	Haakt eerder dan gemiddeld af als hij/zij iets moet doen wat hij/zij niet wil.
Is sneller dan gemiddeld verdrietig, overstuur.	Blijft protesteren en rebelleren, ondanks heldere uitleg en duidelijke grenzen.
Schrikt sneller dan gemiddeld van plotselinge geluiden.	Is sneller dan gemiddeld ongeduldig.
Heeft meer dan gemiddeld last van veranderingen.	Gebruikt sneller dan gemiddeld negatieve aandacht trucs zoals treiteren, stout doen.
Heeft meer dan gemiddeld last van kriebelende, prikkende of te strakke kleding.	Raakt sneller dan gemiddeld verveeld wanneer hij/zij te weinig uitdaging (voeding) krijgt.
Heeft sneller dan gemiddeld last van vieze geurtjes.	Voelt zich sneller dan gemiddeld 'als een leeg ballonnetje' als hij/zij te weinig uitdaging krijgt.
Doet vaker dan gemiddeld moeilijk over eten. (smaak, textuur, temperatuur).	Voelt zich sneller dan gemiddeld onrustig als hij/zij te weinig uitdaging krijgt.
Raakt vaker dan gemiddeld overstuur als een ander angstig of verdrietig is.	Voelt zich sneller dan gemiddeld onrustig wanneer hij/zij niet kan doen wat hij/zij graag wil doen.
Voelt zich sneller dan gemiddeld niet op zijn/haar gemak in bepaalde sferen.	Laat sneller dan gemiddeld prinsjesgedrag zien: 'het gaat om mij en om wat ik wil'
Raakt sneller overspoeld door drukte en voelt zich dan niet meer op zijn/haar gemak.	Gebruikt zijn/haar sterke aanwezigheid meer en vaker dan gemiddeld om de sfeer te verstieren (om toch zijn/haar zin te krijgen).
Raakt sneller dan gemiddeld overstuur als iemand op strenge toon spreekt.	Gaat vaker dan gemiddeld over zijn/haar eigen grenzen.
Heeft sneller dan gemiddeld moeite met inslapen en angstdromen.	Gaat vaker dan gemiddeld over grenzen van anderen.
Is sneller dan gemiddeld bang om iets verkeerd te doen.	Heeft meer dan gemiddeld een hekel aan herhalingen.
Is vaker dan gemiddeld perfectionistisch en veeleisend naar zichzelf.	Heeft veel versnipperde ideeën: dan weer dit, dan weer dat.
Kan niet goed verschillende dingen tegelijkertijd doen.	
Voelt zich vaak niet op zijn/haar gemak in prestatiegerichte of competitieve situaties.	
Kan erg overstuur raken als dingen niet eerlijk / rechtvaardig verlopen.	
Maakt zich sneller dan gemiddeld zorgen.	
Heeft sneller dan gemiddeld een laag zelfbeeld (zeker in combinatie met SW)	

<sup>3</sup> Behalve als hij/zij geleerd heeft om zichzelf te reguleren.

<sup>4</sup> Verzet: gaat de strijd aan, protesteert, wordt rebels, tegendraads, clownesk, stout, drammerig, opstandig, brutaal etc.