



DE BALANSROUTE VOOR HOOGSENSITIEVE WERKNEMERS

ADRIANAVISSER.NL



01 Zelfzorg voor Hoogsensitieve Professionals

Welkom bij *De Balansroute*! Deze gids is speciaal ontwikkeld voor hoogsensitieve professionals die op zoek zijn naar balans tussen werk en privé.

Als je vaak het gevoel hebt dat je energie op is, dat je geen tijd meer hebt voor jezelf of dat je grenzen moeilijk kunt aangeven, dan is deze gids voor jou.

Hoogsensitiviteit is een kracht, maar het kan ook uitdagingen met zich meebrengen – vooral op het werk. Je voelt je misschien regelmatig uitgeput, overweldigd door prikkels of hebt moeite om grenzen te stellen. Dit kan je balans tussen werk en privé beïnvloeden.

In de komende stappen leer je hoe jij jouw hoogsensitiviteit kunt omarmen en inzetten als kracht, terwijl je praktische tools krijgt om rust, balans en energie te vinden. Natuurlijk is iedere HSP weer anders, maar deze uitdagingen hoor ik wel vaak in mijn praktijk.



Stap 1; begrijp je hoogsensitiviteit

Stap 1: Begrijp je hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit betekent dat je meer opmerkt dan anderen en dat je prikkels meer diepgaand en intens verwerkt dan gemiddeld. Dit maakt je:

- Empathisch: je voelt stemmingen en emoties van anderen sterk aan.
- Creatief: je ziet oplossingen en ideeën die anderen missen.
- Detailgericht: je hebt oog voor de kleine dingen die een groot verschil maken.

Hoe beïnvloedt dit je werk?

Hoogsensitiviteit kan je helpen excelleren, maar ook overbelasten. Denk aan:

- Drukke vergaderingen die je uitputten.
- Moeite met multitasking, want je hoofd doet dat al bij 1 onderwerp of onverwachte veranderingen.
- Schuldgevoelens als je grenzen probeert te stellen.

****Wat je kunt doen:****

- Neem de tijd om je hoogsensitiviteit te begrijpen. Welke situaties geven je energie, en welke putten je uit?
- Noteer in een dagboek wat jou stress geeft en wat jou oplaadt.
- Reflecteer: Hoe gebruik je jouw empathie, creativiteit en inzicht als kracht in je werk?



Stap 2: Maak een energiedagboek

Stap 2: Maak een energiedagboek

Een energiedagboek helpt je inzicht te krijgen in wat je energie geeft en kost. Door dagelijks te noteren hoe je je voelt en welke activiteiten daarop van invloed zijn, kun je patronen herkennen.

Energiegevers en energievreters bepalen hoe jij je voelt gedurende de dag. Door inzicht te krijgen in je activiteiten, kun je bewuste keuzes maken om meer balans te vinden.

Hoe maak je een energiedagboek?

Houd een week lang bij welke activiteiten energie geven en welke energie kosten.

ENERGIE

DAG 1:

OMSCHRIJF DE ACTIVITEITEN

ENERGIE NEMER

-
-
-
-
-
-

ENERGIE GEVER

-
-
-
-
-
-

ENERGIE

DAG 2:

OMSCHRIJF DE ACTIVITEITEN

ENERGIE NEMER

-
-
-
-
-
-

ENERGIE GEVER

-
-
-
-
-
-

ENERGIE

DAG 3:

OMSCHRIJF DE ACTIVITEITEN

ENERGIE NEMER

-
-
-
-
-
-

ENERGIE GEVER

-
-
-
-
-
-



Stap 3: Stel gezonde grenzen

Stap 3: Stel gezonde grenzen

Grenzen stellen is essentieel om je energie te beschermen. Veel HSP's vinden dit lastig omdat ze anderen niet willen teleurstellen. Maar grenzen stellen is geen zwakte – het is zelfzorg.

Tips om grenzen te stellen:

1. Communiceer duidelijk: gebruik korte, respectvolle zinnen zoals:
 - “Ik kan dit nu niet doen, maar ik kan het morgen oppakken.”
 - “Ik wil dit goed doen, maar ik heb meer tijd nodig.”
2. Stel prioriteiten: niet alles hoeft meteen. Vraag jezelf af: Wat is écht belangrijk?
3. Oefen met kleine nee's: begin met situaties waarin het risico laag is, zoals een sociale uitnodiging.

GRENZEN

Oefening: Grenzen oefenen

Noteer 3 tot 4 situaties waarin je recent over je grenzen bent gegaan en schrijf op hoe je dit de volgende keer kunt aanpakken:

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....



Stap 4: Plan zelfzorgmomenten

Stap 4: Plan zelfzorgmomenten

Zelfzorg is geen luxe – het is een noodzakelijke manier om je energie en balans te behouden. Als HSP is het extra belangrijk om tijd te nemen om op te laden. Zorg voor Hersteltijd.

Praktische zelfzorgactiviteiten:

- Ademhalingsoefeningen: adem in (4 seconden), houd vast (4 seconden), adem uit (6 seconden). Herhaal dit 5 keer.
- Natuurwandelingen: breng minimaal 15 minuten buiten door.
- Pauzes zonder schermen: laat je telefoon en laptop even liggen.

****Extra:****

- Dagelijkse acties: ademhalingsoefeningen, een korte wandeling, of een rustmoment.
- Wekelijkse acties: reflecteren op de week, tijd offline.
- Maandelijks acties: een dagje weg, tijd voor een hobby.

ZELFZORG PLANNER

GEBRUIK DIT SCHEMA OM DAGELIJKSE
ZELFZORGMOMENTEN IN TE PLANNEN:

DAG

ZELFZORGACTIVITEIT

DUUR

HOE VOELDE JIJ JE
DAARNA

EXTRA NOTITIES



Stap 5: Zet je hoogsensitiviteit in als kracht

Stap 5: Zet je hooggevoeligheid in als kracht

Je hoogsensitiviteit is een waardevolle eigenschap die je kunt leren inzetten in je werk. Het begint met bewustzijn van je sterke punten. Door inzicht te krijgen in je behoeften en talenten, kun je balans creëren en jouw volle potentieel benutten.

Hoe benut je jouw HSP-kracht?

1. Empathie: gebruik je empathie om betere relaties op te bouwen met collega's.
2. Detailgerichtheid: laat zien hoe jouw oog voor detail bijdraagt aan kwaliteit.
3. Creativiteit: stel creatieve oplossingen voor bij complexe problemen.

****Wat je verder kunt doen:****

- Maak een lijst van jouw sterke punten, zoals empathie, creativiteit en oog voor detail.
- Zoek manieren om deze kwaliteiten in te zetten in je dagelijkse taken.
- Wees trots op jouw uniekheid en de waarde die je toevoegt!

OEFENING

Oefening:

Schrijf 3 tot 4 situaties op waarin je jouw hooggevoeligheid als kracht hebt ervaren:

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

MEER WAARDEVOLLE INZICHTEN?

Je hebt nu de vijf stappen van *De Balansroute* doorlopen. Deze gids is een beginpunt om meer rust, balans en energie in je leven te creëren. Onthoud dat zelfzorg een proces is – wees geduldig met jezelf en zet kleine, consistente stappen.

Wil je verdere begeleiding? Overweeg dan om deel te nemen aan de *Balansroute Sessie*. Samen kunnen we werken aan duurzame balans en groei!

Met mijn 24 jaar expertise in hoogsensitiviteit bied ik een unieke en specialistische aanpak

Meer inspiratie?

Schrijf je in voor de [WerkPrive Navigator](#)