

Hoogsensitiviteit



in de liefde





E-BOOK MET TIPS EN INZICHTEN

Liefs, Bieke 

Over de liefde valt veel te zeggen en over hoogsensitiviteit ook...
Wat als je die twee thema's dan combineert?

Zorgt de liefde dan vooral voor vuurwerk of sneller voor een tranendal? Maakt de liefde alles gewoon nog complexer of net leuker en lichter?

Wat weten we over hoogsensitieve personen:

-  Dat we als hoogsensitieve persoon sneller agstig zijn voor afwijzing.
-  Dat we oneindig alles wikken en wegen en dat de liefde nu niet bepaald een exacte wetenschap is.
-  Dat de combinatie van je eigen onzekerheid en de ander willen pleasen een ware uitputtingsslag kan zijn.
-  Dat we kritisch zijn voor onszelf en ook de ander.

- ♡ Dat het goed moet voelen en dat we soms niet meer weten wàt dat is.
- ♡ Dat we onszelf niet altijd even graag zien.
- ♡ Dat we kunnen doemdenken en bang worden van smsjes die alleen nog maar 'ok' zeggen zonder kusje.
- ♡ Dat we niet kunnen gaan slapen met ruzie...
- ♡ ...

Allemaal elementen die de liefde extra complex maken voor hoogsensitieve personen. Want de liefde is door de werking van ons hoogsensitieve brein niet zomaar iets leuks, wel intens. Niet iets dat we als 'evident' zien of willen ervaren, wel als een echt engagement.

Met je hoofd, je hart, je hele lijf. Als een geheel.

Want anders is er onrust.

Ik deelde een hele week inzichten en tips op instagram over hoogsensitiviteit in de liefde. Ik zet al die inzichten + nog wat extra tips en weetjes hier voor jou op een rij.

Veel liefs!

Voor jou en de jouwe.

Voor jou en de toekomstige jouwe.

Vooral voor jou.

Bieke ♡

PS: ik zou het heel fijn vinden om via Instagram te weten te komen dat je aan de slag bent met dit e-book en wat je eraan hebt! Vergeet me niet te taggen ;-) @hoogsensitiefouderschap



Dit e-book is intellectuele eigendom van Bieke Geenen.

De inhoud is uitsluitend bestemd om te gebruiken voor persoonlijke gebruik.

Deze informatie mag nooit zonder bronvermelding en voorafgaande schriftelijke toestemming van Bieke Geenen worden gekopieerd, aangepast, verveelvoudigd, doorgegeven of openbaar gemaakt.

HELP

mijn lief is
NIET
hoogsensitief!

@hoogsensitiefouderschap
Bieke Geenen

Kies je nu best een partner die net als jij hoogsensitief is, of net niet? Dat is een veel voorkomende vraag. Er is echter geen juist antwoord op. Er is namelijk geen onderzoek dat bewijst wat de beste keuze zou zijn. Gelukkig maar, want anders zou je nu al panikeren of jij wel de juiste keuze maakte.

Je maakt een keuze. Je kiest voor een partner voor wie hij/zij is. Niet omdat hij of zij al dan niet hoogsensitief is. Trouwens, iemand is veel meer dan enkel wel of niet hoogsensitief. Je context, interesses, opvoeding, omgeving en de rest van je persoonlijkheid spelen allemaal een rol in die keuze.

De combinatie hoogsensitief en niet hoogsensitief zorgt voor uitdagingen, maar dat is evengoed zo bij partners die beide hoogsensitief zijn. De uitdagingen verschillen misschien, maar zijn daarom niet meer of minder uitdagend.

Het is vooral belangrijk om te weten dat het brein van een hoogsensitieve persoon ECHT anders werkt. Er activeren sneller en meer hersengebieden tegelijk in de verwerking van prikkels dan in een niet hoogsensitief brein. Dit is **wetenschappelijk onderbouwd**, daar kan je niet naast. Dus dit vraagt een ander soort begrip van je niet hoogsensitieve partner.

Het hoogsensitieve brein is niet beter of slimmer dan het niet hoogsensitieve brein. Er zijn wèl enkele belangrijke **gemeten verschillen**:

- De thalamus van een hoogsensitief brein laat meer prikkels toe en stuurt dus ook meer prikkels door om verwerkt te worden.
- Verschillende hersengebieden gaan aan de slag met deze prikkels. Ze worden dus intens verwerkt. Er worden verbindingen gemaakt tussen gebieden onderling waardoor emoties en eerdere ervaringen de binnengekomen informatie mee zullen kleuren.
- Dit proces van veel opmerken en intens verwerken heeft invloed op de handeling en reactie van een hoogsensitief persoon.

Wat dus misschien een impulsieve en overdreven reactie lijkt voor de niet hoogsensitieve partner, doorliep een heel traject in de hersenen van de hoogsensitieve persoon. Dus wat voor de ene niet logisch lijkt, voelt net wèl heel logisch voor de andere.

Dus omdat het hoogsensitieve brein anders functioneert zullen **standaardadviezen** van een niet hoogsensitieve partner zoals:

"Laat het los"

"Daar moet je nu toch nog niet aan denken"

"Daar moet je toch niet over twijfelen"

"Daar praten we later wel eens verder over."

...

NIET ZOMAAR WERKEN. Niet uit onwil dus, maar gewoon omdat het niet zomaar eventjes mogelijk is (zoals soms beweert wordt).

Dit zorgt vaak voor misverstanden, frustraties en onbegrip. Voor beide partijen. Omdat het allemaal wel goed bedoeld is, maar zo gewoon niet werkt. En dan voel je je allebei onbegrepen.

Wat werkt dan wel?



Leer hoogsensitiviteit als kenmerk kennen. Lees* of leer de basis zodat jij jezelf en je partner jou beter begrijpt. Zo weet je dat jullie allebei niets 'fout' doen, maar dat het gewoon anders werkt. Wanneer je iets ècht begrijpt (wat de oorzaak is van iets bijvoorbeeld), kan je soms pas ècht begrip opbrengen voor iets. Dus ook voor elkaar. Door het kenmerk te begrijpen, krijg je ook meer rust, zelfcontrole en kan je als hoogsensitieve persoon ook terug bouwen aan je zelfwaarde die niet altijd even stevig verankerd zit.

TIPS

In plaats van adviseren (of de adviezen nu goed zijn, of enkel goed bedoeld) geeft het geven van **erkenning** veel betere resultaten. Vraag aan je partner, de volgende keer als je jezelf even in alle emotie of gedachtenkronkels verliest of hij/zij gewoon even tijd wilt maken om te luisteren. Zonder het te moeten oplossen, zonder dat er een advies moet worden gegeven. Liefst ook zonder je te onderbreken. Gewoon met als doel om je gedachten vrij te kunnen laten, om je emotie te kunnen laten zakken. Meer is vaak niet nodig. Als jij kan **ventileren** en je partner wilt je even zonder oordeel erkennen in de vorm van dat hij/zij begrijpt dat je het even lastig hebt, dat je iets moeilijk vindt, dat je iets dwars zit,... dan zal de storm in je stem, je hoofd en je hart snel bedaren.

TIPS

Als 'loslaten' jou niet gegeven is. En je maakt je druk over iets, probeer dan eens iets in een **ander perspectief** te plaatsen. Of check je interpretatie. Want heel vaak vertaal je bepaalde informatie snel emotioneel. En dat vertroebeld de feiten sneller dan je denkt. Dit kan je doen met de hulp van je partner. Dit is jouw manier van loslaten.

Check de tips verderop in het e-book over de beren op je pad. Die vragenlijst kan ook handig zijn om bepaalde zaken terug in perspectief te zien.

Nog even dit:

De verschillen tussen jullie kunnen ook jullie troef zijn. Zolang er maar begrip en respect is voor die verschillen.

Verder betekent het niet dat omdat je partner niet hoogsensitief is dat hij/zij niet gevoelig is.



Nog een **eye-opener** om mee af te sluiten: jij kan als hoogsensitieve persoon moeilijk (quasi onmogelijk) aan 'niets' denken en je niet hoogsensitieve partner kan dat wel. Dus als je nog eens vraagt: "Schat aan wat ben je aan het denken?" en je partner zegt: "Aan niets.". Dan is de kans heel groot dat dit de waarheid is ;-)

HELP

mijn lief is
OOK
hoogsensitief!

@hoogsensitiefouderschap
Bieke Geenen

Wat als ook je partner hoogsensitief is? Ook al zijn de meeste hoogsensitieve volgers vrouwelijk, toch zijn er **evenveel mannen** hoogsensitief. Het is bewezen dat het 50/50 is. Dat zal je misschien verbazen, toch is het zo.

Alleen is het kenmerk hoogsensitiviteit bij mannen wat vaker 'ondergesneeuwd' wat een mooi woord is voor: onderdrukt - verstopt - genegeerd - ontkend - onbekend -... In onze maatschappij waar mannen vooral worden geprezen voor hun durf, rationaliteit en snelheid, is het niet makkelijk om een kenmerk te hebben dat vaak net tegenovergestelde talenten kent.

De kans dat je dus een hoogsensitieve partner hebt in de vrouwelijke of mannelijke vorm is dus even groot. Als je twijfelt of je partner hoogsensitief is, kan je hier de test samen doen op mijn website:

<https://hoogsensitiefouderschap.be/coaching/>



Soit of je nu man of vrouw bent doet er niet toe in de liefde. Het gaat in dit stuk over de combinatie HSP & HSP in de liefde.

Deze combinatie is niet beter en niet slechter dan de combinatie met een niet hoogsensitieve partner. Het is gewoon anders. Net als andere realties trouwens: anders en niet te vergelijken. Jullie relatie vergelijken gaat ook niets opleveren, want denk maar niet dat alles wat je 'ziet' bij andere relaties de ganse waarheid is. Mocht je toch die neiging hebben:

focus je op jullie eigen relatie

Wat werkt voor jullie dat werkt voor jullie!

Wat voelt al goed en waar wil je nog aan sleutelen?

Jullie eigen manier gaat het beste resultaat opleveren. In welke combinatie dan ook.

Als je beide hoogsensitief bent, zal je allebei meer prikkels dan gemiddeld te verwerken krijgen die je ook veel diepgaander verwerkt. Processen in je hoogsensitieve brein worden op dezelfde manier doorlopen waardoor:

- ➔ jullie samen meer beren op de weg kunnen zien.
- ➔ jullie beide sneller overprikkeld kunnen geraken.
- ➔ jullie allebei gevoeliger kunnen zijn voor afwijzing.
- ➔ woorden en ruzies langer kunnen blijven hangen, maar waardoor jullie ook heel veel voor elkaar zullen doen om in harmonie te kunnen leven.
- ➔ pleasen en ontladen dubbel zo sterk aanwezig kan zijn.

Best intens dus met momenten.

TIPS

Hier enkele **tips** om beter in evenwicht te blijven samen als hoogsensitieve partners:



Zelfzorg is een valkuil voor beide hoogsensitieve partners! Dus help elkaar hierin. Vraag dagelijks aan elkaar: wat heb jij nodig vandaag? En beantwoord die vraag allebei in het hier en nu, eerlijk en oprecht. Dicht bij jezelf om nadien samen te kijken hoe je dit vertaald krijgen naar 'jullie' en naar de praktische uitdagingen die vandaag op het programma staan.



Bevestig elkaar genoeg. Of vraag desnoods bevestiging aan elkaar. Niet in de vorm of de ander je nog wel graag ziet, wel door te vragen of de ander je vandaag zeker wilt laten weten wat hij/zij waardeert aan jou. Kan evengoed door een post-it op de badkamerspiegel te plakken als praten je 'ding' niet is. Elkaar bevestigen gaat zoveel rust geven. Je zou ervan schrikken hoeveel effect je eigen onzekerheid heeft op jullie relatie. En hoe zelden onzekerheid wordt uitgesproken en dus de kans krijgt om de vorm aan te nemen van allerlei wilde interpretaties en insinuaties. Die enkel op angst gebaseerd zijn. Zeker als je door eerdere minder goede ervaringen in relaties extra rejection sensitive bent geworden. Je bent allebei heel gevoelig om iets als persoonlijke kritiek te zien, dus zorg voor voldoende duidelijkheid in tegengewicht in dit stukje. En bevestig elkaar regelmatig voor wie de ander is en voor jou betekent.



Maak tijd om op te laden. Los van elkaar en samen. Ben je overprikkeld zal je vooral ontladen bij elkaar in de vorm van roepen, zuchten en verwijten. Iets wat weer voor schuldgevoel zal zorgen. Dus zorg ervoor dat jullie allebei de tijd en ruimte krijgen om te ontprikkelen. Zo kan je ook beter afwisselend leunen - steunen op elkaar wanneer het nodig is. Zo kan wanneer de ene vastzit in emotie en doemdenken, de ander luisteren en helpen om je terug naar het hier en nu te brengen.



Help elkaar om **beren op de weg** te verjagen in plaats van ze te versterken, vergroten en te vermeerderen. Doe dit door samen deze vragen te beantwoorden als je je zorgen maakt:

1. Klopt het wat we denken? Is het 100% waar? Wat zijn de feiten en wat is onze beleving?
2. Helpt het ons om dit te denken?
3. Wat kunnen we tegen elkaar zeggen om onszelf gerust te stellen gebaseerd op feiten en eerdere ervaringen?
4. Wat hebben we nu nodig om actief deze beer temmen? Of kiezen we voor afleiding om even onze emoties errond te laten zakken.

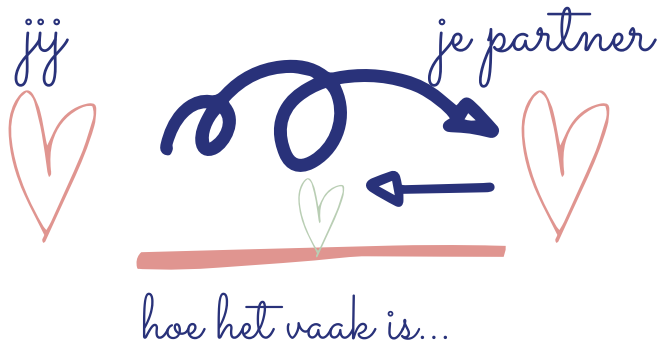


Besef dat jullie allebei heel **eigenzinnig** kunnen reageren. Vanuit jullie eigen waarheid en beleving. Dit hoeft niet de ander zijn/haar waarheid of beleving te zijn. Hoe goed jullie elkaar ook aanvoelen, wilt niet zeggen dat je in alles hetzelfde tempo hebt, of dat je iets op dezelfde manier denkt of herinnert. Jij het jouwe, de ander het zijne, is prima toch? Ergens in het midden gaan jullie elkaar snel weer vinden als je dit meeneemt in de toekomst.



Er ligt een **mooie kans** in deze combinatie van relatie als het gaat over grenzen aangeven. Het is heel waarschijnlijk dat jullie dit niet altijd zo graag of makkelijk doen. Dus oefen hierin op elkaar op een liefdevolle, motiverende manier. Wees trots op de ander als die een grens trekt in plaats van te pleasen. En stimuleer elkaar ook om dat te doen. Jij leest als geen ander wat de ander nodig heeft, dus als je je partner ziet twijfelen tussen een grens trekken en pleasen, trek hem dan over de juiste streep en wees er trots op.

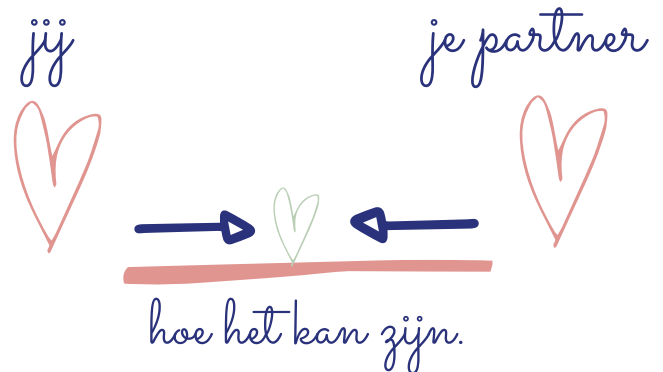
HOOGSENSITIEVE MENSEN
(GEVEN ZICHZELF VAAK WEG)
IN EEN RELATIE



hoe het vaak is...

@hoogsensitiefouderschap
Bieke Geenen

HOOGSENSITIEVE MENSEN
(DIE OOK ZICHZELF GRAAG LEREN ZIEN)
IN EEN RELATIE



hoe het kan zijn.

@hoogsensitiefouderschap
Bieke Geenen

Pleasen, het hoort erbij als zand bij een strand.
Het zit in je hoogsensitieve natuur.

En het kan ook verstrekt worden door:

- je angst om afgewezen te worden
- je stressniveau dat te hoog is
- de angst voor een conflict
- je schuldgevoel dat steeds op de loer ligt
- je moeite met grenzen stellen
- **zelf vergeten zijn wat belangrijk is voor jou**

En dat laatste start van bij het prille begin van je relatie, wanneer je verliefd bent en jezelf een beetje verliest. Je gaat zo op in dat nieuwe avontuur, in die nieuwe persoon die dan opeens de 'jouwe' is.
Je bent zo gelukkig dat je alles zou doen voor die relatie, voor die ene.

Het is immers niet alleen intense kommer en kwel bij iemand die hoogsensitief is. Het is ook intens gelukkig, intens verliefd, intens blij,...



En zo kan het zijn dat je vergeet wat voor jou belangrijk is. Dat je vergeet dat het **geven èn nemen** is. Dat het al een gewoonte is dat jij meer geeft dan goed voor je is. Ook al werd dat niet gevraagd, je deed het. Het gebeurde automatisch en voelde zelfs goed, want je geeft graag. Dus waarom ook niet, toch?



Na een tijdje kan dat wel doorwegen. Je bent immers **geen bodemloos vat**. En in een gezonde relatie meet je niet alles af, maar bestaat er wel een soort evenwicht in leunen en steunen, in geven en nemen. En als je dan ineens zegt: "How wacht, zo niet meer, ik wil het anders!", dan is niet altijd even evident om bepaalde gewoontes en patronen ineens te veranderen.



Besef dat er is een **verschil** tussen iets voor elkaar willen doen, of je kapot pleasen. Als je toch dat laatste doet, vraag je dan eens af waar het vandaan komt? Meestal zit er naast een 'gewoonte' ook een vorm van angst onder. Waar ben je bang voor als je niet zo zou pleasen?

Stel jezelf dus de vraag in hoeverre het nog gezond is. Want wat ongezond is voor jou is dat ook voor je relatie.

TIPS

Ga hierover in gesprek als je merkt dat je jezelf gaandeweg een beetje verloren bent. En bereid je voor op dit gesprek door zelf eerst eens echt goed stil te staan wat jij nodig hebt, want je anders zou willen zien, wat je wel al leuk vindt en wat je minder fijn vindt. Want zomaar emotioneel nu even dat gesprek starten om dan niet te kunnen antwoorden op wát je dan anders wilt, ja dat is niet echt ideaal...

Dus:

1. *Denk zelf na over wat jij mist in de relatie zoals ze nu is.*
2. *Stel jezelf de ideale vorm van jullie relatie voor met jouw partner, om dicht bij je eigen behoefte te geraken. Anders heb je de neiging om te veel in de plaats van de ander te gaan denken.*
3. *Laat dit verlangen even zakken, zodat je het ook eens vanuit een praktischer of meer realistisch standpunt kan bekijken. Maar berg je droom niet op en betrek je partner hierin.*
4. *Communiceer en bespreek luidop jullie beide behoeftes.*
5. *Stel geen behoefte voorop, elke behoefte is evenwaardig.*
6. *Weeg niet af welke behoefte meer of eerst recht krijgt, zoek naar een tussenweg. Waar kunnen deze behoeftes elkaar tegemoet komen.*
7. *Wees mild en realistisch in het bespreken van jullie behoeftes en het zoeken naar nieuwe manieren door voor beide partijen werken.*
8. *Geef nieuwe gewoontes samen een eerlijke kans. Je past niet zomaar even snel iets aan dat al lang een patroon is. Probeer het minstens twee weken uit, bespreek en stuur bij tussendoor wanneer nodig. Het werkt pas echt als je het lang genoeg een kans geeft.*

Succes



@hoogsensitiefouderschap
Bieke Geenen

Real Love

DAAR HOORT OOK

Real Ruzie*

BIJ

*WEL LIEFST VOOR HET LICHTJE UIT GAAT

Ruzie hebben met je partner dat is heel normaal. Dat is ok. Dat hoort erbij. En toch krijg je het als hoogsensitief persoon super benauwd van conflicten.

Waarom? Omdat de gevolgen van een conflict in jouw hoogsensitieve brein dramatisch zwaar en groots gemaakt kunnen worden!

En toch is ruzie maken niet meteen het einde van je relatie. Gelukkig maar... en dat weet je. Alleen is die angst niet minder groot omdat je dit rationeel begrijpt.



Dit heeft opnieuw te maken met je **brein**. Je krijgt informatie binnen die je op een heel specifieke hoogsensitieve manier zal verwerken. Een deel van dat proces is dat je ook een risico-analyse maakt met een sterke focus op de ander, op je omgeving, op jullie relatie dus ook. Dit doe je om een bepaalde actie te gaan bepalen en om de gevolgen hiervan in te schatten. Dit is niet altijd een bewust proces, gelukkig want ik denk dat je gek zou worden als je jouw prikkelverwerking constant bewust zou beleven. Maar het gebeurt dus wel.

Als je dan ook ooit nog verleden ervaringen hebt meegemaakt gaat dit worden meegenomen in dit proces.

Vervelende situaties vanuit je verleden kunnen er dus voor zorgen dat jouw **rejection sensitivity** alerter is en sneller activeert. Dat is de angst voor afwijzing. Dus ook al is je huidige relatie gezond en veilig, ergens kan dit deel in je brein sneller getriggerd worden waardoor ook die eerdere ervaringen (die niets te maken hebben met het hier en nu) onbewust mee een rol spelen.



Wanneer dit stukje in je hersenen 'aan' springt ga je ook meer stress aanmaken en dit heeft dan ook weer effect op je rationeel denken dat verder en verder op de achtergrond zal verdwijnen.

Dus in plaats van rationeel en feitelijk zal informatie in jouw brein sowieso sneller emotioneel verwerkt worden en door de aanmaak van stresshormonen hierbij te combineren belanden we al eens in eens in een irrationele zone. Wat ook in ons handelen tot uiting komt. Waardoor we ondanks onze angst voor ruzie en conflict toch uiteindelijk overgaan tot roepen, verwijten, maken, slaan met deuren, (eeuwen)oude koeien uit de sloot halen, dramatisch huilen,...

Kortom: Drama!



In schril contrast dus met onze angst voor conflicten. Toch is onze angst de voeding van dit gedrag.

Omdat we zaken niet altijd durven te benoemen omdat we over onze grenzen gaan om de ander niet te moeten teleurstellen.

Omdat we angst hebben voor de gevolgen van een conflict gaan we dit vermijden.

Maar ondertussen loopt de spreekwoordelijke emmer vol. En ook over. Het is enkel dat laatste druppeltje dat nog nodig is om de boek te laten ontploffen.

En nadien volgt dan het schuldgevoel. En nog meer angst, want wie wilt jou nu nog graag zien nadat je even helemaal doorflipte? Ook de analyse en zelfreflectie na zo een ruzie is vaak genadeloos hard.

TIPS

Dus weet dat ruzie maken niet persé het einde van je relatie betekent. Je kan een ruzie herstellen en eruit leren. Wat is er nodig om alle plooiën terug glad te strijken? Wat neem je mee van deze ruzie naar de toekomst? Wat was de aanleiding? Wat was ieder zijn 'stukje' in deze situatie? Is het ok nu voor jou, voor je partner, voor je relatie? Ok dan was het gewoon maar een ruzie, toch? Oef.

TIPS

Dus laat het niet meer zover komen. Kiep je emmer op tijd uit om er zelf voor te zorgen dat hij niet overloopt. Dus wees je bewust wanneer je kiest voor vermijden, zwijgen, pleasen,... in functie van wat eigenlijk? Van dat ene harde woord of die luidop uitgesproken ergernis waarvan je besliste liever op je tong te bijten? Die misschien toch beter op het moment zelf uitgesproken wordt dan dat het zich opstapelt en er door een 'prul' de boel doet ontploffen.

En wat dat 'lichtje' betreft in deze post...



Voor jou: gaan slapen wanneer je niet zeker bent of deze ruzie jullie relatie wel gaat overleven (want zo dramatisch kan het aanvoelen) is **geen optie**.

Voor je partner: niet gaan slapen omdat je partner persé wilt praten terwijl dat morgen volgens hem/haar kan en jullie vroeg moeten opstaan, is **geen optie**.

Twee tegenstrijdige belangen dus, naast elkaar in bed....

Iets uitpraten wanneer je moe of emotioneel bent is niet meteen het beste plan in functie van een goede communicatie.

Wat dan wel?

Voor jou: stapel de volgende keer niet alles op tot wanneer jullie in bed liggen!

Voor je partner: je mag gaan slapen, maar nooit zonder te zeggen dat je je partner nog graag ziet. Dat het maar gaat om een meningsverschil en niet het einde van jullie relatie.

Ok?

@hoogsensitiefouderschap
Bieke Geenen

hey liefje

IK ZIE JE GRAAG

EN VOLGEND JAAR GA IK JE
NOG LIEVER ZIEN...

WEET JE WAAROM?

OMDAT IK MEZELF OOK WAT
LIEVER GA LEREN ZIEN*.

liefs xxx

*DUS IK GA WAT VAKER
NEE ZEGGEN TEGEN JOU
EN JA TEGEN MEZELF..OK?
EUH NEE. GEWOON OK!

Tenslotte is de basis van een goede relatie een mix van elementen die los staan van hoogsensitiviteit. Het gaat over vertrouwen, over communicatie, over respect, over jullie visie/waarden/normen binnen jullie eigen relatie. Of je relatie slaagt of goed voelt, heeft dus niets met jouw hoogsensitiviteit en/of die van je partner te maken.

Alleen is het voor een gezonde relatie ook van belang dat je met jezelf ook een gezonde relatie hebt. En daar wringt het schoentje bij een hoogsensitief persoon al eens.

Een mogelijk effect van een niet gekende of goed verzorgde hoogsensitiviteit is het **gebrek aan eigenwaarde**. Heel concreet: je hebt de neiging om de andere meer waarde toe te kennen dan aan jezelf.

En een mogelijk gevolg van te weinig eigenwaarde is ook het vervagen van je eigen grenzen en er ook niet altijd voor weten op te komen.

Tel hierbij de angst voor conflict op, dan is er haast geen fundament aanwezig voor grenzen te kunnen/durven trekken, om voor zichzelf te zorgen als je denkt dat de behoeften van de ander belangrijker zijn dan de jouwe.

Dus: besef dat het voldoen aan de wensen, verwachtingen en behoeften van de andere dus vaak als eerste reflex centraal staat bij jou als hoogsensitieve persoon

Dus: besef dan ook dat 'zelfzorg' en 'assertiviteit' niet zo'n eenvoudig thema's/vaardigheden misschien voor je zijn.

Zeker niet als het gaat over het inzetten van deze vaardigheden bij onze geliefden. Die in onze ogen dan zogezegd 'slachtoffer' worden van ons eigenbelang dat voorop gesteld wordt. Want van alle mensen in onze omgeving zijn hun behoeften in onze ogen het belangrijkste en zijn de gevolgen van hen teleur te stellen het gevaarlijkste.

En net dat is niet de realiteit, het is je angst, het is **je beleving**.

Want je weet goed genoeg dat je van je partner eens aan jezelf mag denken als dat nodig zou zijn. Want rationeel weet je dat je partner je niet verlaat als je ook eens niet de 'perfecte' partner bent vandaag. Diep vanbinnen besef je dat echte liefde sowieso overeind blijft als je eens niet toegeeft.

En toch is het zo moeilijk om 'nee' te zeggen.

En als je het dan toch doet zit dat vervelende schuldgevoel je meteen op de hielen.

Zelfzorg en nee zeggen is niet jouw natuurlijke 'flow'. Willen voldoen aan anderen hun verwachtingen en behoeften(die je meestal ook zelf invult) wèl.

En toch als je voor die **gezonde relatie** wilt gaan, dan ga je dus best ook wat beter voor jezelf zorgen. En dat kan je leren door te werken aan je eigenwaarde. En door liefdevol nee te zeggen tegen de ander (ook je partner) en ja te zeggen tegen jezelf.

Ik zet je al even op weg in hoe je toch liefdevol zonder schuldgevoel voor jezelf kan kiezen en grenzen kan trekken in je relatie:

- ♥ "Nee liefje, vandaag had ik andere plannen. Ik wil wel kijken wanneer het deze week beter uitkomt."
- ♥ "Nee ik voel me daar niet zo goed bij nu."
- ♥ "Een andere keer wel, nu ga ik zelf eerst even zitten, ik voel dat ik dat nu echt even nodig heb."
- ♥ "Dat is lief van je, toch zeg ik vandaag liever nee tegen dat voorstel."
- ♥ "Ik wil echt niet dat je me kietelt. Ik kan dat absoluut niet verdragen. Plaag me met woorden of houdt me af en toe eens voor de zot, alleen niet kietelen."
- ♥ "Vandaag al in de agenda gekeken? Er staat mijn naam in. Ik doe alleen dingen die vandaag goed voelen. En daar past een bezoek aan je moeder niet in, gelukkig pas jij er wel in ;-)".
- ♥ "Nee dat soort vakantie is voor mij geen ontspanning. We gaan op zoek naar een formule waar we ons allebei goed bij voelen. Er zijn zeker combinaties mogelijk als we even verder kijken."
- ♥ "Het is zo fijn om te weten dat ik bij jou 'nee' mag zeggen. Fijn dat je me begrijpt en hierin steunt. Ik zie je graag."

Vertaal het naar jouw situaties, naar hoe jij het graag formuleert!

TIPS

En verder een **gouden tip**: informeer je partner dat je hieraan gaat werken. Niet omdat je zijn behoeften niet belangrijk meer vindt. Maar omdat je die van jouw ook belangrijk wilt leren vinden. En vraag of hij/zij je hierbij wilt helpen. Want een ander op een gezonder manier graag zien en zorgen, start met jezelf graag leren zien en zelfzorg.

Dus zelfzorg en grenzen trekken is geen vorm egoïsme.
Je doet het vanaf nu:

*omdat jij het waard bent
omdat hij/zij het waard is en
en omdat jullie relatie ook van grote waarde is.*

Liefs, Bieke