



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL

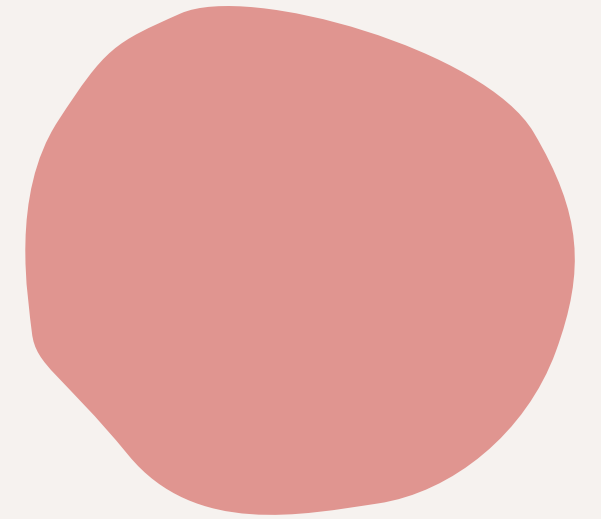
MODULE 3

3.4

Trigger Onbegrip



ONBEGRIP IN TWEE RICHTINGEN



Je onbegrepen voelen, het is iets wat heel veel emoties kan losmaken en niet meteen de aangenaamste. Je kan heel intens woede, verdriet, teleurstelling, vermoeid voelen als mensen je niet begrijpen.

Je gaat niet iedereen zijn/haar gedrag kunnen begrijpen. Hoe hard je ook je best doet, sommige mensen stellen gedrag dat we niet kunnen plaatsen, omdat we ons niet kunnen inbeelden dat we het zelf zouden doen.

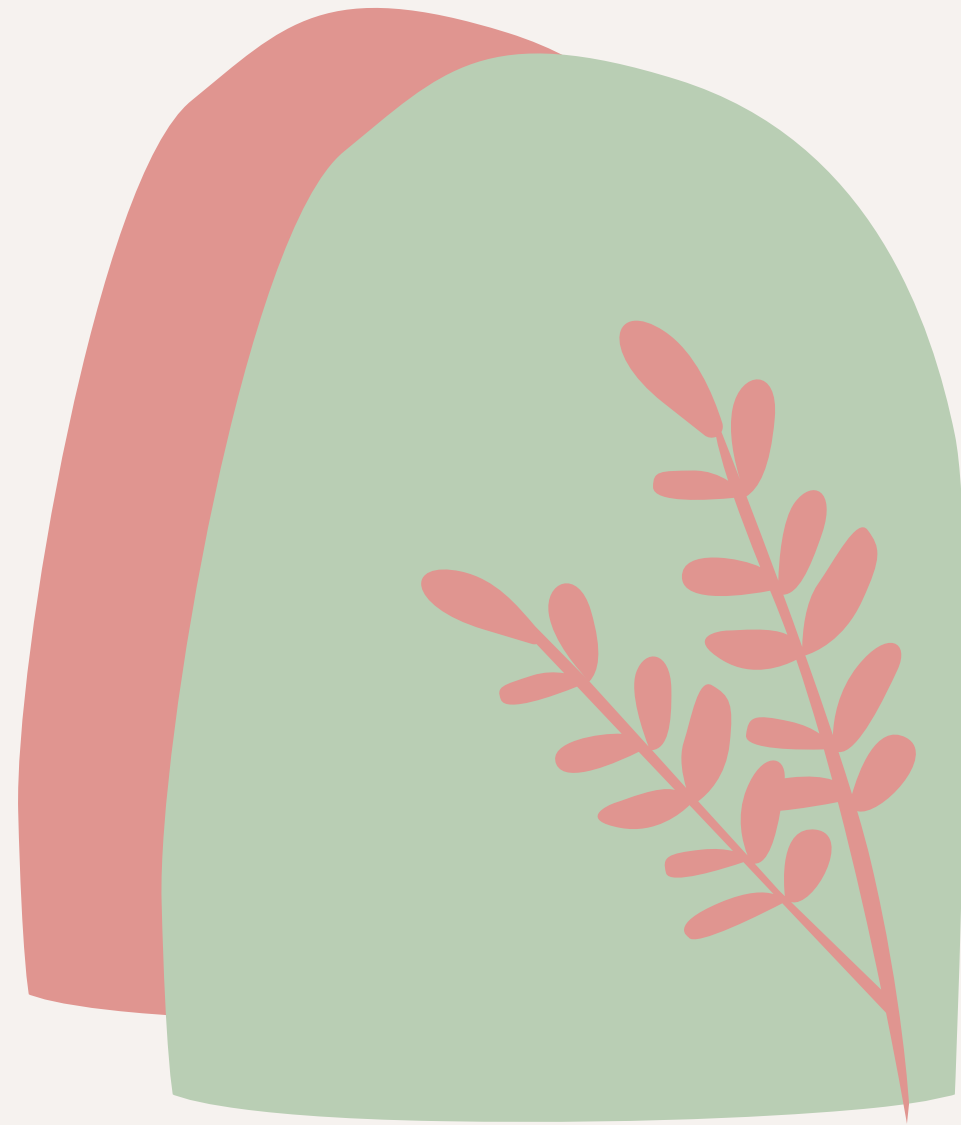
Door te leren beseffen dat niet iedereen je zal kunnen/willen begrijpen kan deze trigger je ook al minder treffen.



Door te beseffen dat niet iedereen je leuk moet vinden of het eens kan/moet zijn met hoe je denkt zal die fronsende blik minder pijnlijk aanvoelen.

HANDVAT

Onbegrip kan heel onschuldig zijn!



Je denkt zo snel, dat je woorden niet altijd kunnen volgen. En dus wat in jouw hoofd heel logisch is, dat het niet persé logisch is voor de andere, gewoon omdat er stukjes 'tekst' ontbreken zonder dat je het doorhebt.

TIP

Gebruik korte zinnen en check of je duidelijk was. Gaat het over afspraken of zaken die niet vergeten mogen worden? Schrijf het op zodat jullie allebei zeker zijn!

HANDVAT

HSP als 'begrip' wordt niet altijd juist begrepen.

Dus benoem concreet waar je last door ervaart of wat je wenst in plaats van te zeggen dat je hoogsensitief bent.



HANDVAT

Kies de juiste mensen om je gedachten vrijuit mee te delen

Er zijn zeker ook gelijkgestemden die jouw manier van denken enorm kunnen waarderen! Zoek ze vaak genoeg op en geniet ervan.

HANDVAT

Check het!

Ondanks dat je het talent bezit om je heel goed in te leven in anderen, kan het zijn dat je iets toch verkeerd of ander interpreteert dan het initieel de bedoeling was.

Vragen als deze kunnen je hierbij helpen:

- *Wat bedoel je met die uitspraak juist?*
- *Ik denk dat ik het niet begrijp, kan je me even uitleggen hoe het komt dat...?*
- *Ik heb het gevoel dat je me niet helemaal begrijpt, misschien moet ik het eens op een andere manier proberen uit te leggen?*
- *Misschien ben ik niet duidelijk genoeg. Het kan wel eens gebeuren dat het in mijn hoofd allemaal logischer klinkt dan dat het eruit komt. Ik zal het nog eens proberen.*
- *Ik zie je een bedenkelijke blik trekken. Ben ik misschien niet duidelijk in wat ik wil zeggen?*
- *Ik zie je nee knikken. Betekent dat dat je het afkeurt wat ik je nu zeg? Of interpreteer ik het verkeerd?*
- *Is het ok als ik het even in mijn eigen woorden probeer samen te vatten? Dan weten we allebei of ik het juist begrijp.*
- *Wat begrijp je wel? Wat begrijp je niet? Dan weet ik waar ik nog wat duidelijker in moet zijn.*

HANDVAT

Alle gevoelens zijn evenwaardig aan elkaar!
En **ERKEN** je gevoelens.

Emoties zijn niet negatief OF positief.

Ze zijn er.

Punt.

Het is onvermijdelijk om niet te voelen. We voelen constant. Ook al begrijpt niet iedereen dat of krijgen we niet altijd de erkenning voor wat we voelen.

Wat je dan zelf kunt doen is tenminste elke emotie die je beleeft niet in hokjes steken en ze gewoon erkennen in de vorm dat ze verschijnen. Ze hebben je iets te vertellen of het is een manier van ontladen.

Benoem ze en erken ze en kom ervoor op als het nodig is.
"Ik heb recht op wat ik voel en denk. Jij op het jouwe."

HANDVAT

Focus op jezelf bij onbegrip.

Sommige mensen ga je gewoon niet kunnen begrijpen. Hoe goed je ook probeert. Blijf dicht bij jezelf en ontwikkel een slagzin bij deze mensen mocht je ze vaak zien.

- *Jij doet zoals je doet, omdat je je misschien niet beter weet of het zo geleerd hebt. Ik blijf trouw aan mijn standpunt en dat is ok.*
- *Ik ben ik en jij bent jij. Ik met mijn manier van denken en doen en jij met het jouwe.*
- *Ik heb het gevoel dat ik je nooit ga begrijpen dus ik steek er niet langer mijn energie in om je toch te begrijpen en focus me nu op je te vergeven.*
- *Ik begrijp jou niet, jij mij niet. Dat is ok. Ik houd afstand van je en beslis dat onze relatie enkel nog bestaat uit basisbeleefdheid.*
- *Ik verwacht niets meer van jou, al zal je ook niets meer van mij kunnen verwachten. We zien wel hoe het loopt. Wat goed loopt is meegenomen, wat anders loopt zal me niet langer kwetsen.*

Tenslotte...

Jezelf begrijpen is de basis.

En weten & aanvaarden dat je niet altijd begrepen zal worden helpt je ook meer dan je denkt.

En trek je op aan de mensen die je wel willen begrijpen of aan gelijkgestemden die net als jij zoveel denken en voelen.

Alle handvatten voor de trigger ONBEGRIP op een rij

Focus op jezelf bij onbegrip.

HSP als 'begrip' wordt niet altijd juist begrepen.

Alle gevoelens zijn evenwaardig aan elkaar! En **ERKEN** je gevoelens.

Onbegrip kan heel onschuldig zijn!

Kies de juiste mensen om je gedachten vrijuit mee te delen

Check het!