

DEEP DIVE IN JE HOOGBEGAAFDHEID

Mariken Althuizen

Esther de Boer

Nathalie Schmidt



Deep dive in je hoogbegaafdheid

Mariken Althuizen, Esther de Boer & Nathalie Schmidt

ISBN 978 90 8560 312 2

NUR 847

THEMA JNSP

BISAC PSY031000 / SEL021000

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en data-mining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.



INHOUDSOPGAVE

Inleiding — Hoe jouw essentie vorm geeft aan je existentie	9
--	---

DEEL I – PREPARE TO DIVE

Jij bent een individu én je bent verbonden	20
Waar sta je nu?	25
Hoe ga je met situaties om en hoe kun je dat ontwikkelen?	29
Primaire respons	30
Copingstijlen en -strategieën	33
Veerkracht	35
Hoe kun je actief aan de slag met een stress-situatie?	38
1. Oplossingsgericht denken en werken	38
2. Mindfulness	39
3. G-denken (gedachtenput)	39
4. ACT	40
Hoe communiceer je?	
Van Spel naar ontmoeting	44
Hoe werkt leren?	51
Metacognitieve vaardigheden	51
De leercirkel van Maslow	53

DEEL II – DIVE INTO YOUR ESSENCE

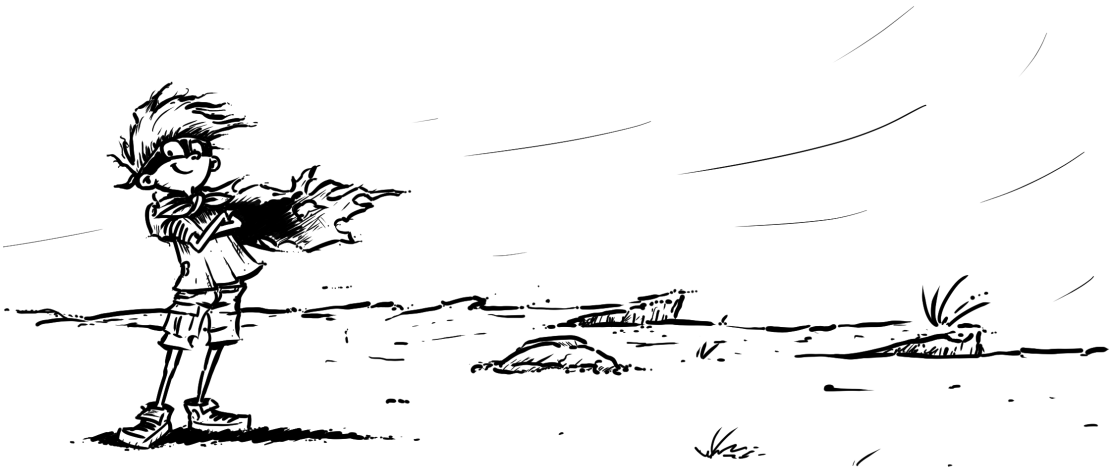
Hoe ben jij hoogintelligent in je denken?	60
Hoe kun je jouw denken nog verder ontwikkelen?	67
Jouw krachten met betrekking tot hoogintelligent denken	74
Hoe ben jij hoogsensitief in je waarnemen?	76
Hoe kun je jouw waarnemen nog verder ontwikkelen?	80
Jouw krachten met betrekking tot hoogsensitief waarnemen	82
Hoe ben jij rijkgeschakeerd in je voelen?	83
Hoe kun je jouw voelen nog verder ontwikkelen?	88
Jouw krachten met betrekking tot rijkgeschakeerd voelen	91
Hoe ben jij nieuwsgierig en gedreven in je willen?	92
Hoe kun je jouw willen nog verder ontwikkelen?	95
Jouw krachten met betrekking tot nieuwsgierig en gedreven willen	96
Hoe ben jij scheppingsgericht in je doen?	97
Hoe kun je jouw doen nog verder ontwikkelen?	99
Jouw krachten met betrekking tot scheppingsgericht doen	101
Hoe ben jij autonoom in je zijn?	102
Hoe kun je jouw zijn nog verder ontwikkelen?	110
Jouw krachten met betrekking tot autonoom zijn	111

DEEL III – EMERGE

Hoe geef je vorm aan jouw existentie?	116
Doorgaan tot het klopt	122
Proceed with wisdom	127
Leven vanuit openheid en verwondering	130
Tot slot	139

BIJLAGEN

Bijlage 1 Profielschets en beeld van jouw essentie	142
Bijlage 2 Contact leggen	145
Bijlage 3 Inventarisatie van je talenten	147
Bijlage 4 Kernkwadranten van Ofman	153
Bijlage 5 Oplossingsgericht denken	156
Bijlage 6 Ademhaling	158
Bijlage 7 Bodyscan	162
Bijlage 8 G-denken	164
Bijlage 9 Leercirkel van Maslow	166
Bijlage 10 Mindset	168
Bijlage 11 Denkfouten herkennen	169
Bijlage 12 Taalclues van je lichaam	171
Bijlage 13 Grenzen aangeven	173
Bijlage 14 Eisenhower-matrix	175
Bijlage 15 What's my QUESTion?	177
Eindnoten	181
Over de auteurs	193





INLEIDING

HOE JOUW ESSENTIE VORM GEEFT AAN JE EXISTENTIE

Hoogbegaafd zijn is een cadeautje. Jouw aangeboren alertheid op cognitief, zintuiglijk en gevoelsmatig vlak kun je ontwikkelen en inzetten voor jouw unieke levenspad.

Ons eerste boek, *Een andere kijk op hoogbegaafdheid*¹, sloten we in 2015 af met een hartenkreet. Dit boek willen we beginnen met enkele zinnen uit die hartenkreet:



Je kunt al jouw talenten inzetten om er het beste van te maken. Net als iedereen. Maar jouw talenten zijn net een beetje anders dan die van alle anderen. Wat ga jij ermee doen?

...

Vertrouw op jezelf. Geef jezelf de ruimte om te leren en te groeien. Zoek contact met mensen die jou vooruit kunnen helpen.

...

Je mag er zijn, precies zoals je bent. De connectie tussen jou en de wereld komt in de eerste plaats tot stand via jouw hart. Volg je hart en gebruik je cognitieve krachten om dat pad mogelijk te maken. En wie weet durf je uiteindelijk zelfs op je 'buikgevoel' te vertrouwen: je intuïtie, je 'voelend weten', je echte 'zijn'.

We zijn nu meer dan 10 jaar verder en de boodschap van ons eerste boek is nog steeds actueel: lieve mensen, kunnen we op een positieve manier naar

hoogbegaafdheid kijken? Kunnen ouders en leraren vanuit ruimte, contact en vertrouwen zorgen dat onze hoogbegaafde kinderen en jongeren zich optimaal ontwikkelen?

Maar waar we ook achter komen na 10 jaar, is dat wachten weinig zin heeft. Ja, er zijn veranderingen gaande in het onderwijs en in het zakelijke leven, maar in onze ogen gaat het langzaam. Er zijn nog steeds mensen die geen idee hebben wat 'hoogbegaafd zijn' inhoudt en die blijven hameren op alleen cognitie en het schoolse leren. Dus wordt het tijd dat wij zelf, de hoogbegaafden, het heft in handen nemen en onze eigen koers uitzetten. Het wachten is voorbij. We gaan onze talenten gebruiken om zelf precies dat te creëren wat we willen en nodig hebben: een authentiek, autonoom en betekenisvol leven.

Je bent je misschien nog nauwelijks bewust van jouw aangeboren talenten en cognitieve krachten. Die bewustwording is waar dit boek over gaat. Bewustwording van jouw essentie. Een diepe duik in jezelf. Als je je bewust wordt van wat er in je zit en hoe je dat kunt ontwikkelen, kun je bewuster je lijf gaan voelen en begrijpen wat het je wil vertellen. Zo leer je te vertrouwen op je ingevingen en je creatieve inzichten. Vervolgens kun je bewuster je gedachten ordenen en sturen. Op die manier wordt het mogelijk om bewuster te kiezen voor een bepaalde aanpak of strategie, zodat je steviger de leiding kunt nemen over je eigen leven.



Toen mijn dochter Sanne klein was en een groot fan was van Winx Club, vroeg ze heel vaak: 'Mama, wat is mijn superkracht?' Ik verzon er toen een woord voor: Sanneficeren. Ze was er heel goed in om de alledaagse, saaie dingen een beetje mooier en leuker te maken. Een handgeschreven briefje voorzien van een rand hartjes rondom. In plaats van zomaar wat kwark, fruit en cruesli in een bakje te mikken als ontbijt (zoals ik zelf doe), het mooi opmaken in dat ene mooie schaaltje. Het was vaak tijdrovend en botste regelmatig met mijn behoefte aan efficiëntie, maar ik heb er wel van geleerd anders te kijken naar dingen. Nu ze volwassen is, heeft ze een hekel gekregen aan het woord Sanneficeren. Maar nog steeds is dat haar superkracht:

zien hoe iets mooi kan worden en zich daarvoor inzetten. Ik zie hoe al haar aangeboren talenten (bijvoorbeeld haar talent om muziek te maken, te dansen, mensen te willen begrijpen en met hen te converseren) precies bijdragen aan deze superkracht van haar.

– Mariken

Dit boek beoogt jou te helpen om jouw aangeboren talenten te herkennen, te ontwikkelen en in dienst te stellen van jouw essentie, jouw kracht. Je gaat jezelf bekijken als *player character* in de game van jouw leven. Een leven dat is opgebouwd uit verschillende werelden en levels, met overal uitdagingen, kansen en hindernissen. Soms moet je eerst iets verzamelen om verder te kunnen, soms een pad vrij maken. Ben je in essentie een draak? Een elf? Een rockster? Barbie? Een bizon? Een sporter? Welke eigenschappen karakteriseren jouw echte ik? Je begint aan het spel met een bepaalde sterkte, maar je kunt groeien of verzwakken. Je kunt als eenzame held ten strijde trekken, of je aansluiten bij anderen om samen de uitdagingen te lijf te gaan. Want die ander heeft ook krachten, en waarom zou je daar geen gebruik van maken?



Als game designer geef je de speler iets om naartoe te leven, een doel om te bereiken. Mijn favoriete games zijn toch wel *immersive sims*. Daarbij word je in een wereld gezet en verder wordt er niet veel verteld. De echte wereld werkt op een soortgelijke manier volgens mij. Jij bent degene die controle heeft over je eigen acties. Als je ergens wil zijn, probeer je daarheen te bewegen. Het spel legt je keuzes op, maar er is geen winconditie. Bij Project Zomboid is dat mooi gedaan. Als je daar je karakter aanmaakt, start de game met: *'this is the story of how you died'*. En toch ga je het aan! Kleine stapjes maken. Eerst gaat het over overleven, eten en een dak, maar vervolgens wil je ook wel wat comfort regelen.

– Axel Bouten (23 jaar), student Creative Media and Game Technologies, BUas

De drie 'toverwoorden' uit *Een andere kijk op hoogbegaafdheid* zijn nog steeds van toepassing. Geef jezelf **ruimte**, ook in de tijd gezien, om jouw

essentie te leren kennen, te begrijpen en diep te doorvoelen. En geef jezelf de ruimte om jouw talenten te ontwikkelen. Blijf in dat proces in **contact** met jezelf. Je hart is je kompas, je hersenen zijn je tools en je intuïtie is je raadgever. **Vertrouw** erop dat jouw pad zich aan je zal tonen, en dat zelfs de diepste dalen en donkerste krochten op jouw weg je precies daar zullen brengen waar jij moet zijn. Misschien ontdek je zelfs juist dankzij die dalen en krochten jouw kracht en jouw *reason for being!* Essentie en existentie in verbondenheid. Dat is de zoektocht voor jou en wij hopen dat dit boek je daarbij kan ondersteunen.

Over de dalen en krochten... veel hoogbegaafden maken tenminste eenmaal in hun leven een periode door waarin de dalen wel erg diep en de krochten wel erg donker lijken. Dat kan zelfs al op heel jonge leeftijd plaatsvinden en aanvoelen als een existentiële depressie (zie ook het kader in deel III: Hoe geef je vorm aan jouw existentie?). Wat in deze periode helpend kan zijn, is het besef dat dit min of meer 'normaal' is voor een hoogbegaafde: jouw alertheid, gevoeligheid en denkkraft, gecombineerd, geven je een andere kijk op de wereld. Je kunt juist deze periode en dat gevoel van 'desintegratie' gebruiken om jezelf beter te leren kennen: het geeft je waardevolle informatie en kan je zelfs naar een hoger niveau van persoonlijke, emotionele en morele ontwikkeling leiden, volgens de theorie van Dabrowski.

DABROWSKI'S THEORIE VAN POSITIEVE DESINTEGRATIE (TPD)

Kazimierz Dabrowski (1902 - 1980) was een psycholoog, psychiater en arts. Het centrale idee in zijn TPD is dat persoonlijke ontwikkeling (en met name op het emotionele en morele vlak) gebeurt door lijden en innerlijk conflict.

Dabrowski benadrukt dat hypergevoeligheid (*overexcitability*) op diverse gebieden een zeer ontregelende werking kan hebben op het psy-

chologisch functioneren. Wanneer dit soort desintegratie emotionele groei bevordert, is het positief, vandaar de naam van de theorie.²

Mendaglio & Tillier³ stellen dat ontwikkeling de interne conflicten oplost, wat resulteert in een sterke, unieke, autonome en authentieke waarden- en persoonlijkheidsstructuur.

Dabrowski definieerde in zijn TPD vijf niveaus van ontwikkeling. Deze niveaus zijn geen stadia die iedere persoon achtereenvolgens doorloopt; ze staan elk voor een ander *soort* ontwikkeling.

Elk niveau definieert een ander soort universum en de verschillende processen daarbinnen.

– Michael Piechowski⁴



De meeste mensen leven hun hele bestaan in Dabrowski's niveau I (ego-centrisch, non-reflectief) en/of niveau II (meer reflectief) en maken binnen deze niveaus hun persoonlijke groei door. Niveau III wordt door Dabrowski betiteld als *spontaneous multilevel disintegration*. Piechowski⁵ omschrijft de processen die hierbinnen plaatsvinden heel mooi als het ontwaken tot hogere realiteiten en idealen, en het streven daarnaar. In niveau IV (universele waarden) en niveau V (altruïsme, universele compassie en zelfopoffering) gaat deze ontwikkeling nog verder. Slechts weinigen bereiken in hun leven de hogere niveaus.

Met name de beschrijving van niveau III bevat voor ons zeer herkenbare elementen als het gaat om hoe veel hoogbegaafden zelf hun leven en hun kijk op de wereld beschrijven. Ook Piechowski⁶ erkende dit en stelde dat de TPD om twee redenen de aandacht trok:

Ten eerste biedt de TPD een verklaring voor de emotionele ontwikkeling van hoogbegaafde kinderen en volwassenen, en ten tweede vertegenwoordigt

het een meesterlijke poging om kenmerken van hoogbegaafden (hun hypergevoeligheden) en hun ontwikkelingscrisissen te bevrijden van psychopathologie.

OVEREXCITABILITIES (HYPERGEVOELIGHEDEN)

Binnen de onderzoekswereld naar hoogbegaafdheid is verdeeldheid over de waarde van Dabrowski's theorie voor hoogbegaafdheid. Het gaat er dan met name over of de door hem beschreven *overexcitabilities* kunnen worden ingezet als signaleringsinstrument voor hoogbegaafdheid. Dabrowski definieerde vijf *overexcitabilities*: psychomotorisch, zintuiglijk, verbeeldingsrijk, intellectueel en emotioneel. In zijn theorie zijn deze hypergevoeligheden beschrijvend:

- ✂ 'beschrijvende kenmerken van een geïntensiveerde kwaliteit van ervaren.' (Piechowski⁷);
- ✂ 'als een bijzondere manier om de wereld te begrijpen, te ervaren en erop te reageren.' (Tieso⁸);
- ✂ 'zoals kleurfilters of interactieve kanalen waardoor de wereld wordt waargenomen en ervaren.' (Piechowski⁹);
- ✂ 'een bovengemiddelde reactiesnelheid op prikkels, als gevolg van een verhoogde gevoeligheid van het centrale zenuwstelsel, wat leidt tot een andere, intensere en meer veelzijdige ervaring van de innerlijke en uiterlijke werkelijkheid.' (De Bondt & Van Petegem¹⁰).

Ongeacht of de vijf *overexcitabilities* zouden kunnen fungeren als signaleringsinstrument voor hoogbegaafdheid, zijn ze voor ons zeer waardevol in het licht van hoogbegaafd zijn. Veel hoogbegaafden herkennen in zichzelf bepaalde intense belevingen, en als zij beschrijven hoe zij de wereld zien en ervaren is een overlap met de *overexcitabilities* wel degelijk zichtbaar. En omdat ze 'talent voeden, verrijken, versterken en vergroten' (Piechowski¹¹), nemen wij ze in dit boek mee bij de dingen die je in jezelf kunt (leren) herkennen en ontwikkelen.