



JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN

OMGAAN MET OVERPRIKKELING

Speciaal voor perfectionisten



GOED GENOEG.

OVERPRIKKELING HERKENNEN

WAT ZIJN JOUW RODE VLAGGETJES?

Voorbeelden van rode vlaggetjes
bij overprikkeling

- vermoeid zijn
- prikkelbaar/geïrriteerd zijn
- een gejaagd gevoel hebben
- spanning voelen in je lijf (bijvoorbeeld strakke kaken, aangespannen vuisten of buik, etc)
- 1001 gedachten die door je hoofd vliegen
- hoofdpijn
- minder concentratie
- niet lekker in slaap kunnen komen/ 's nachts wakker worden/ver voor de wekker wakker worden
- veel/sterke emoties voelen
- gevoeliger worden voor geluiden, geuren, licht/beelden

GOED GENOEG.



JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN OMGAAN MET OVERPRIKKELING

A) Gedrag in kaart brengen

Schrijf op: Wat doe je normaal in zo'n situatie? Wat zegt je kritische rechter tegen je op zo'n moment?

"Even doorzetten nu"

"Stel je niet aan"

:"...."

Loop hierna het onderstaande stappenplan door.



GOED GENOEG.



JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN OMGAAN MET OVERPRIKKELING

B) Maak een plan

voor wanneer je overprikkeld raakt

- Stap 1) Neem even een break
- Stap 2) Vraag jezelf: 'Wat heb ik nu echt nodig? Waar heb ik het meeste behoefte aan?'
 - Check eventueel de lijst met 20 dingen die je kunt doen bij overprikkeling voor inspiratie (vul deze zelf aan)
 - Maak hier je eigen plan voor, kom erachter wat voor jou het beste werkt
- Stap 3) Gun jezelf dat
Raak niet in paniek als je nog niet direct heel veel tijd voor jezelf kunt nemen, bijvoorbeeld doordat je nog op je werk zit.
 - Stel jezelf de vraag: 'Wat moet er echt? En waar heb ik alsnog ruimte om keuzes te maken?' Misschien heb je bijvoorbeeld nog een afspraak over 2 uur die je niet kunt afzeggen. Vraag jezelf dan:
 - Wat kan ik nu doen om het mezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken?
 - Hoe kan ik de meeting zo fijn mogelijk doorkomen?
 - Wat kan ik na afloop doen om goed voor mezelf te zorgen?

GOED GENOEG.



JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN OMGAAN MET OVERPRIKKELING

C) Nieuw gedrag aanleren

De volgende keer dat je zo'n rood vlaggetje bij jezelf herkent, kun je kiezen voor dit nieuwe gedrag.

- Je kunt jezelf af en toe vragen: wat leer ik hiervan over mezelf?
 - Wanneer je overprikkeld geraakt bent, geeft dat hele waardevolle informatie voor een volgende keer
 - No judgement in deze vraag: ik raak zelf ook nog steeds regelmatig overprikkeld. Vaak weet ik dan eigenlijk allang waar het 'mis' gaat, maar ik blijf mild voor mezelf.
- Blijf mild voor jezelf, gedragsverandering gaat nou eenmaal niet in 1 x perfect. En je mag ook moe en overprikkeld zijn.
 - Wat kun je tegen jezelf zeggen als je toch in je oude gedrag bent vervallen? (bijvoorbeeld door toch door te gaan of toch gefrustreerd of boos op jezelf te worden?)

GOED GENOEG.

20 DINGEN DIE JE KUNT DOEN WANNEER JE OVERPRIKKELD BENT

- Bedenk of je de taken die je voor vandaag op je lijstje had staan, kunt uitstellen
- Als een taak niet uitgesteld kan worden, kun je dan iemand anders om hulp vragen?
- Neem de tijd om even te mediteren, bijvoorbeeld de *meditatie bij overprikkeling*
- Schrijf eerlijk op hoe je je voelt in een dagboek
- Doe een middagdutje
- Maak een wandelingetje
- Zet hele rustige (meditatie)muziek op
- Bedek je ogen een paar minuten met je handpalmen
- Kijk of er afspraken zijn die je kunt afzeggen (deze hele week)
- Doe hele rustige yoga, bijvoorbeeld de *restorative yogasessie* in Goed Genoeg
- Lekker eten bestellen
- Zorg voor wat minder schermtijd (liefst sowieso een uur voor het slapen uitzetten)
- Kruip in bed of op de bank met een rustig boek
- Masseer je voeten, nek en schouders met een lekkere olie
- Neem de tijd om een kopje thee te zetten en rustig op te drinken
- Een huishoudelijk taakje waar je rustig & blij van wordt, bijvoorbeeld planten water geven
- Neem een fijne warme douche of bad
- Ga een dagje (of een paar uurtjes) naar de sauna
- Trek warme, zachte, comfortabele kleding aan (geen knellende bh of schurende stofjes)
- Steek een paar kaarsen aan en pak een lekker zacht dekentje: zorg dat je je geborgen voelt in je omgeving.

VALKUILEN RONDOM OVERPRIKKELING

- **Pas op vluchtgedrag:** Als ik hoofdpijn heb (omdat ik overprikkeld ben), wil ik het liefst voor dit gevoel vluchten door afleiding te zoeken (podcast/serie), maar ik weet dat dat niet het beste voor me is. Ik kan beter even een dutje doen of een wandeling maken. (En nee, dit doe ik niet altijd!)
- **Ga niet automatisch mee in een locatie-voorstel van de ander:** Als ik afsprek met iemand in een cafe/restaurant, probeer ik zelf een locatie voor te stellen. Ik zoek bijv. een horecagelegenheid buiten het centrum. En liefst een niet te kleine plek, waardoor je minder dicht op elkaar zit. Er zijn zelfs websites waar je kunt checken hoe de akoestiek in bepaalde horeca-gelegenheden is. Kortom: pak de lead en zorg voor een plek waar jij het het langst volhoudt.
- **Vergeet niet te pauzeren:** Als ik lekker in de flow aan het werk ben, wil ik vaak net iets te lang doorgaan. Dan heb ik pas achteraf door dat ik over mijn grenzen gegaan ben. Als je dit herkent, is het dus nodig om een beetje tegen je gevoel in te gaan en eerder dan je wilt pauze te nemen. Het kan hierbij helpen om een afspraak met jezelf te maken, bijvoorbeeld: na dit taakje loop ik even achter mijn bureau weg en ga ik wat eten. Ook een timer zetten kan helpen.
- **Teveel inplannen wanneer je energie hebt:** Als ik uit een paar vermoeide dagen kom en ik voel me weer lekker, kan ik de neiging hebben direct téveel te willen plannen, om de schade in te halen. Zo kan het zijn dat ik alsnog crash. Daarom wacht ik vaak iets langer af voordat ik een nieuwe afspraak maak, ook als ik me nu best ok voel.
- **Overprikkeling voorkomen:** check Module 1 'Maak ruimte'. Luister de meditatie bij overprikkeling. Doe de restorative yogasessie.



JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN
OMGAAN MET OVERPRIKKELING

**OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE
PRINTVRIENDELIJKE VERSIE VAN DIT WERKBOEK.**

GOED GENOEG.

JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN

OMGAAN MET OVERPRIKKELING

Speciaal voor perfectionisten

GOED GENOEG.

OVERPRIKKELING HERKENNEN

WAT ZIJN JOUW RODE VLAGGETJES?

Voorbeelden van rode vlaggetjes *bij overprikkeling*

- vermoeid zijn
- prikkelbaar/geïrriteerd zijn
- een gejaagd gevoel hebben
- spanning voelen in je lijf (bijvoorbeeld strakke kaken, aangespannen vuisten of buik, etc)
- 1001 gedachten die door je hoofd vliegen
- hoofdpijn
- minder concentratie
- niet lekker in slaap kunnen komen/ 's nachts wakker worden/ver voor de wekker wakker worden
- veel/sterke emoties voelen
- gevoeliger worden voor geluiden, geuren, licht/beelden

GOED GENOEG.

Jouw persoonlijke HSP-plan *omgaan met overprikkeling*

A) Gedrag in kaart brengen

Schrijf op: Wat doe je normaal in zo'n situatie?

Wat zegt je kritische rechter tegen je op zo'n moment?

GOED GENOEG.

Jouw persoonlijke HSP-plan omgaan met overprikkeling

B) Maak een plan voor wanneer je overprikkeld raakt

- Stap 1) Neem even een break
- Stap 2) Vraag jezelf: 'Wat heb ik nu echt nodig? Waar heb ik het meeste behoefte aan?'

Check eventueel de lijst met 20 dingen die je kunt doen bij overprikkeling voor inspiratie (vul deze zelf aan).

Maak hier je eigen plan voor, kom erachter wat voor jou het beste werkt.

GOED GENOEG.

Jouw persoonlijke HSP-plan omgaan met overprikkeling

B) Maak een plan voor wanneer je overprikkeld raakt

- Stap 3) Gun jezelf dat
Raak niet in paniek als je nog niet direct heel veel tijd voor jezelf kunt nemen, bijvoorbeeld doordat je nog op je werk zit. Stel jezelf de vraag: 'Wat moet er echt? En waar heb ik alsnog ruimte om keuzes te maken?'

Misschien heb je nog een afspraak over 2 uur die je niet kunt afzeggen. Vraag jezelf dan: 'Wat kan ik nu doen om het mezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken? Hoe kan ik de meeting zo fijn mogelijk doorkomen? Wat kan ik na afloop doen om goed voor mezelf te zorgen?'

GOED GENOEG.

Jouw persoonlijke HSP-plan omgaan met overprikkeling

B) Nieuw gedrag aanleren

De volgende keer dat je zo'n rood vlaggetje bij jezelf herkent, kun je kiezen voor dit nieuwe gedrag.

- Je kunt jezelf af en toe vragen: wat leer ik hiervan over mezelf?

Wanneer je overprikkeld geraakt bent, geeft dat hele waardevolle informatie voor een volgende keer.

No judgement in deze vraag: ik raak zelf ook nog steeds regelmatig overprikkeld. Vaak weet ik dan eigenlijk allang waar het 'mis' gaat, maar ik blijf mild voor mezelf.

GOED GENOEG.

Jouw persoonlijke HSP-plan omgaan met overprikkeling

B) Nieuw gedrag aanleren

- Blijf mild voor jezelf, gedragsverandering gaat nou eenmaal niet in 1 x perfect. En je mag ook moe en overprikkeld zijn.

Wat kun je tegen jezelf zeggen als je toch in je oude gedrag bent vervallen? (bijvoorbeeld door toch door te gaan of toch gefrustreerd of boos op jezelf te worden?)

GOED GENOEG.

20 DINGEN DIE JE KUNT DOEN WANNEER JE OVERPRIKKELD BENT

- Bedenk of je de taken die je voor vandaag op je lijstje had staan, kunt uitstellen
- Als een taak niet uitgesteld kan worden, kun je dan iemand anders om hulp vragen?
- Neem de tijd om even te mediteren, bijvoorbeeld de meditatie bij overprikkeling
- Schrijf eerlijk op hoe je je voelt in een dagboek
- Doe een middagdutje
- Maak een wandelingetje
- Zet hele rustige (meditatie)muziek op
- Bedek je ogen een paar minuten met je handpalmen
- Kijk of er afspraken zijn die je kunt afzeggen (deze hele week)
- Doe hele rustige yoga, bijvoorbeeld de restorative yogasessie in Goed Genoeg
- Lekker eten bestellen
- Zorg voor wat minder schermtijd (liefst sowieso een uur voor het slapen uitzetten)
- Kruip in bed of op de bank met een rustig boek
- Masseer je voeten, nek en schouders met een lekkere olie
- Neem de tijd om een kopje thee te zetten en rustig op te drinken
- Een huishoudelijk taakje waar je rustig & blij van wordt, bijvoorbeeld planten water geven
- Neem een fijne warme douche of bad
- Ga een dagje (of een paar uurtjes) naar de sauna
- Trek warme, zachte, comfortabele kleding aan (geen knellende bh of schurende stofjes)
- Steek een paar kaarsen aan en pak een lekker zacht dekentje: zorg dat je je geborgen voelt in je omgeving.

GOED GENOEG.

VALKUILEN RONDOM OVERPRIKKELING

- Pas op vluchtgedrag: Als ik hoofdpijn heb (omdat ik overprikkeld ben), wil ik het liefst voor dit gevoel vluchten door afleiding te zoeken (podcast/serie), maar ik weet dat dat niet het beste voor me is. Ik kan beter even een dutje doen of een wandeling maken. (En nee, dit doe ik niet altijd!)
- Ga niet automatisch mee in een locatie-voorstel van de ander: Als ik afspreek met iemand in een cafe/restaurant, probeer ik zelf een locatie voor te stellen. Ik zoek bijv. een horecagelegenheid buiten het centrum. En liefst een niet te kleine plek, waardoor je minder dicht op elkaar zit. Er zijn zelfs websites waar je kunt checken hoe de akoestiek in bepaalde horeca-gelegenheden is. Kortom: pak de lead en zorg voor een plek waar jij het het langst volhoudt.
- Vergeet niet te pauzeren: Als ik lekker in de flow aan het werk ben, wil ik vaak net iets te lang doorgaan. Dan heb ik pas achteraf door dat ik over mijn grenzen gegaan ben. Als je dit herkent, is het dus nodig om een beetje tegen je gevoel in te gaan en eerder dan je wilt pauze te nemen. Het kan hierbij helpen om een afspraak met jezelf te maken, bijvoorbeeld: na dit taakje loop ik even achter mijn bureau weg en ga ik wat eten. Ook een timer zetten kan helpen.
- Teveel inplannen wanneer je energie hebt: Als ik uit een paar vermoeide dagen kom en ik voel me weer lekker, kan ik de neiging hebben direct téveel te willen plannen, om de schade in te halen. Zo kan het zijn dat ik alsnog crash. Daarom wacht ik vaak iets langer af voordat ik een nieuwe afspraak maak, ook als ik me nu best ok voel.
- Overprikkeling voorkomen: check Module 1 'Maak ruimte'. Luister de meditatie bij overprikkeling. Doe de restorative yogasessie.

GOED GENOEG.