



# JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN

*OMGAAN MET ONDERPRIKKELING*

*Speciaal voor perfectionisten*



**GOED GENOEG.**

# ONDERPRIKKELING HERKENNEN

## WAT ZIJN JOUW RODE VLAGGETJES?

Voorbeelden van rode vlaggetjes  
*bij onderprikkeling*

- je verveelt je
- je voelt je rusteloos
- je komt in een lethargische spiraal terecht
- je hebt nergens zin in
- je komt niet meer in beweging
- je hebt een sterke drang naar "verslavende" middelen (dit kan ook YouTube bingen en megaveel zoetigheid eten zijn)
- je hebt steeds het gevoel dat je iets "moet", alsof er iets mist
- weinig plezier ervaren
- je down voelen
- extra actieve kritische rechter 'zit je weer te niksen op de bank'

**GOED GENOEG.**



## JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN OMGAAN MET ONDERPRIKKELING

### A) Gedrag in kaart brengen

Schrijf op: Wat is je oude patroon? Wat doe je normaal gesproken als je deze rode vlaggetjes meemaakt?

Bijvoorbeeld:

- Heel boos worden op jezelf
- Direct doorschieten in nuttige dingen moeten doen van jezelf
- ....

**GOED GENOEG.**



## JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN OMGAAN MET ONDERPRIKKELING

### B) Maak een plan

- Wat zou je liever willen doen wanneer je onderprikkelde bent?
  - Bekijk eventueel de lijst met dingen die je kunt doen bij onderprikkeling
- Belangrijk: je kunt bij onderprikkeling in een lamelendige spiraal terechtkomen, waardoor je denkt dat je nergens zin in hebt. Dit komt omdat ons Default Mode Network actief wordt wanneer we onderprikkelde zijn. Dit zorgt voor eindeloos denken, vooral vanuit doemscenario's en wat anderen ervan zouden vinden als je X,Y of Z zou doen. Je kritische rechter wordt in zo'n situatie extra actief.
  - De manier om dit te doorbreken, is door een knoop door te hakken en iets te gaan doen
  - Denk dus vooral niet te lang na over wat je allemaal zou kunnen of moeten doen, maar stel jezelf de vraag: 'Wat wil ik nu het liefst? Of: "Waarvan weet ik dat ik me na afloop waarschijnlijk beter voel als ik het doe?" en ga dat dan ook doen.'

**GOED GENOEG.**

# 15 DINGEN DIE JE KUNT DOEN WANNEER JE ONDERPRIKKELD BENT

1. Kom in beweging. Wandel een stukje of ga naar buiten voor een boodschap. Hiermee activeer je een ander deel van je hersenen waardoor je de lamlendigheid doorbreekt.
2. Maak een lijst met minimaal 20 dingen die je tof lijken om te doen. Laat je niet tegenhouden door of het nu direct kan/ of het haalbaar is, schrijf gewoon lekker snel door. Kies 1 ding uit om nu te gaan doen.
3. Bel met een vriend(in)/familielid van wie je energie krijgt
4. Wat zou je graag willen leren? (Bijvoorbeeld een andere taal/iets qua persoonlijke ontwikkeling/iets vakinhoudelijk) Misschien heb je hier nog wel een boek of cursus over liggen, zo niet: ga hiernaar op zoek en dompel je een paar uur heerlijk onder in die nieuwe wereld.
5. Ga op avontuur in je eigen stad of een andere stad. Zoek bewust naar een plek waar je nog niet eerder geweest bent. Je kunt vooraf bijvoorbeeld een tof café/museum/restaurant opzoeken en je verder laten leiden door je nieuwsgierigheid. Lekker verdwalen!
6. Wat is iets wat je supertof vindt, maar waar je jezelf vaak de tijd of het geld niet voor gunt? Denk aan het oppakken van een bepaalde hobby of een dagje eropuit gaan. Doe dat! Als het niet vandaag kan, boek het dan nu vast in voor binnenkort.
7. Onderzoek of je huidige werk echt bij je past. Kun je hier je talenten voldoende in kwijt? Zo nee: wat zou je kunnen doen om je talenten meer tot uiting te laten komen in je huidige werk? (Bijvoorbeeld gesprek hierover voeren met je leidinggevende)

**GOED GENOEG.**

## 15 DINGEN DIE JE KUNT DOEN WANNEER JE ONDERPRIKKELD BENT

8. Ga oriënterende gesprekken aan met mensen die een baan hebben die jou supertof lijkt. Onderzoek hoe hun werkdag /-week eruitziet en fantasieer over of dit ook bij jou zou kunnen passen.
9. Ga iets creatiefs doen. Schilder, schrijf, teken, dicht, zing, dans, strijk toffe emblemen op je kleding. Ga een keer naar een kennismakingslesje voor een creatieve cursus of doe het lekker in je eentje of met een vriend(in) thuis. Laat je perfectionisme los: wat je maakt, hoeft niet mooi te zijn. Er zit zóveel waarde in gewoon dingen creëren.
10. Pak een projectje op in huis: verf een muur in een andere kleur, zet een bos mooie bloemen neer, verschuif je meubels. Zorg voor afwisseling in je omgeving.
11. Ga een dag op een andere locatie werken. Er is bijvoorbeeld een app waarmee je in hotels in Amsterdam kunt werken voor €15 per dag (MEOW).
12. Zoek naar toffe podcasts/boeken/films/series over een onderwerp waar je meer van wilt weten. En gun jezelf de tijd om hiervan te genieten.
13. Spreek (spontaan) af met een leuk iemand die je al een tijdje niet gezien hebt.
14. Organiseer een laagdrempelig feestje voor een paar vrienden (bijvoorbeeld Pizza Party met lekkere verse pizza's uit de supermarkt of een bring-your-own-food avondje)
15. Boek een paar nachtjes in je eentje weg in Nederland. Zoek een leuk hotelletje in een stad die je wil verkennen of een lekker natuurhuisje in een fijne omgeving. Probeer eens uit wat je ervan vindt om alleen te zijn.

**GOED GENOEG.**



**JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN**  
*OMGAAN MET ONDERPRIKKELING*

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

**GOED GENOEG.**

# **JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN**

***OMGAAN MET ONDERPRIKKELING***

*Speciaal voor perfectionisten*

**GOED GENOEG.**



# **ONDERPRIKKELING HERKENNEN**

**WAT ZIJN JOUW RODE VLAGGETJES?**

## **Voorbeelden van rode vlaggetjes *bij onderprikkeling***

- je verveelt je
- je voelt je rusteloos
- je komt in een lethargische spiraal terecht
- je hebt nergens zin in
- je komt niet meer in beweging
- je hebt een sterke drang naar "verslavende" middelen (dit kan ook YouTube bingen en megaveel zoetigheid eten zijn)
- je hebt steeds het gevoel dat je iets "moet", alsof er iets mist
- weinig plezier ervaren
- je down voelen
- extra actieve kritische rechter 'zit je weer te niksen op de bank'

**GOED GENOEG.**

# **Jouw persoonlijke HSP-plan *omgaan met onderprikkeling***

## **A) Gedrag in kaart brengen**

Schrijf op: Wat is je oude patroon?

Wat doe je normaal gesproken als je deze rode vlaggetjes meemaakt?

**GOED GENOEG.**

# **Jouw persoonlijke HSP-plan omgaan met onderprikkeling**

## **B) Maak een plan**

- Wat zou je liever willen doen wanneer je onderprikkeld bent?

Check eventueel de lijst met 15 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 onderprikkeling**

## **B) Maak een plan**

- Belangrijk: je kunt bij onderprikkeling in een lamelendige spiraal terechtkomen, waardoor je denkt dat je nergens zin in hebt. Dit komt omdat ons Default Mode Network actief wordt wanneer we onderprikkeld zijn. Dit zorgt voor eindeloos denken, vooral vanuit doemscenario's en wat anderen ervan zouden vinden als je X,Y of Z zou doen. Je kritische rechter wordt in zo'n situatie extra actief.
  - De manier om dit te doorbreken, is door een knoop door te hakken en iets te gaan doen.
  - Denk dus vooral niet te lang na over wat je allemaal zou kunnen of moeten doen, maar stel jezelf de vraag:

*'Wat wil ik nu het liefst?'*

*"Waarvan weet ik dat ik me na afloop waarschijnlijk beter voel als ik het doe?"*

en ga dat dan ook doen.

**GOED GENOEG.**

# 15 DINGEN DIE JE KUNT DOEN WANNEER JE ONDERPRIKKELD BENT

1. Kom in beweging. Wandel een stukje of **ga naar buiten** voor een boodschap. Hiermee activeer je een ander deel van je hersenen waardoor je de lamlendigheid doorbreekt.
2. Maak een lijst met minimaal 20 dingen die je tof lijken om te doen. Laat je niet tegenhouden door of het **nu** direct kan/ of het **haalbaar** is, schrijf gewoon lekker snel door. Kies 1 ding uit om nu te gaan doen.
3. Bel met een vriend(in)/familielid **van wie je energie krijgt**
4. Wat zou je graag willen leren? (Bijvoorbeeld een andere taal/iets qua persoonlijke ontwikkeling/iets vakinhoudelijke) Misschien heb je hier nog wel een boek of cursus over liggen, zo niet: ga hiernaar op zoek en **dompel je een paar uur heerlijk onder** in die nieuwe wereld.
5. **Ga op avontuur** in je eigen stad of een andere stad. Zoek bewust naar een plek waar je nog niet eerder geweest bent. Je kunt vooraf bijvoorbeeld een tof café/museum/restaurant opzoeken en je verder laten leiden door je nieuwsgierigheid. Lekker verdwalen!
6. Wat is iets **wat je supertof vindt**, maar waar je jezelf vaak de tijd of het geld niet voor gunt? Denk aan het oppakken van een bepaalde hobby of een dagje eropuit gaan. Doe dat! Als het niet vandaag kan, boek het dan nu vast in voor binnenkort.
7. Onderzoek of je **huidige werk echt bij je past**. Kun je hier je talenten voldoende in kwijt? Zo nee: wat zou je kunnen doen om je talenten meer tot uiting te laten komen in je huidige werk? (Bijvoorbeeld gesprek hierover voeren met je leidinggevende)

**GOED GENOEG.**

# 15 DINGEN DIE JE KUNT DOEN WANNEER JE ONDERPRIKKELD BENT

8. Ga **oriënterende gesprekken** aan met mensen die een baan hebben die jou supertof lijkt. Onderzoek hoe hun werkdag /-week eruitziet en **fantaseer** over of dit ook bij jou zou kunnen passen.
9. Ga iets creatiefs doen. Schilder, schrijf, teken, dicht, zing, dans, strijk toffe emblemen op je kleding. Ga een keer naar een kennismakingslesje voor een creatieve cursus of doe het lekker in je eentje of met een vriend(in) thuis. Laat je perfectionisme los: wat je maakt, hoeft niet mooi te zijn. Er zit **zóveel waarde in gewoon dingen creëren**.
10. Pak een projectje op in huis: verf een muur in een andere kleur, zet een bos mooie bloemen neer, verschuif je meubels. **Zorg voor afwisseling** in je omgeving.
11. Ga een dag **op een andere locatie werken**. Er is bijvoorbeeld een app waarmee je in hotels in Amsterdam kunt werken voor €15 per dag (MEOW).
12. Zoek naar toffe podcasts/boeken/films/series over een **onderwerp waar je meer van wilt weten**. En gun jezelf de tijd om hiervan te genieten.
13. Spreek (spontaan) af met een **leuk iemand** die je al een tijdje niet gezien hebt.
14. Organiseer een **laagdrempelig feestje** voor een paar vrienden (bijvoorbeeld Pizza Party met lekkere verse pizza's uit de supermarkt of een bring-your-own-food avondje)
15. Boek een paar nachtjes **in je eentje weg** in Nederland. Zoek een leuk hotelletje in een stad die je wil verkennen of een lekker natuurhuisje in een fijne omgeving. Probeer eens uit wat je ervan vindt om alleen te zijn.

**GOED GENOEG.**