

# HSP Mannen

VAN GEVOEL NAAR KRACHT

# De HSP-man Toolkit



# Voorwoord

Beste lezer,

Je houdt nu een boek in handen dat speciaal voor jou is gemaakt – de HSP-man.

Misschien herken je jezelf in het gevoel dat je méér waarneemt dan anderen. Dat je soms uitgeput raakt door drukte, maar ook leegloopt als er te weinig gebeurt. Dat je je afvraagt of het normaal is dat je zo intens reageert op geluid, sfeer, onrecht of schoonheid.

Ik weet hoe dat voelt. Jarenlang dacht ik dat ik harder, sterker en minder gevoelig moest zijn. Tot ik ontdekte dat mijn hoogsensitiviteit geen last was, maar een richtingaanwijzer naar een betekenisvoller leven.

In dit e-boek vind je inzichten, praktische tools en concrete opdrachten die je direct kunt toepassen. Geen zweverigheid, maar nuchtere en werkbare strategieën om je gevoeligheid in te zetten als kracht.

Gebruik dit boek als een gereedschapskist. Pak eruit wat je nodig hebt, probeer dingen uit, schrijf erin en keer er regelmatig naar terug.

Van gevoel naar kracht. Van overleven naar bloeien.

Ray Krommenhoek

SensAbility Academy – HSPmannen.nl

# Hoofdstuk 1

## **De basis: Begrijp je HSP brein**

Je hoogsensitiviteit is geen zwakte, maar een ingebouwde eigenschap van je zenuwstelsel.

Zodra je begrijpt hoe het werkt, snap je waarom je reageert zoals je doet – en kun je er bewuster mee omgaan.

Hoogsensitiviteit (HSP) betekent dat je zenuwstelsel informatie diepgaand verwerkt. Je merkt meer details op, voelt sneller sfeer en emoties aan en denkt langer na voordat je handelt. Bij mannen is het soms lastiger te herkennen, omdat de samenleving van oudsher verwacht dat mannen sterk, stoïcijns en emotioneel onverstoort zijn. Als jij wel geraakt wordt door muziek, onrecht of kleine signalen van anderen, kun je het gevoel hebben dat je anders bent. Ongeveer één op de vijf mannen is hoogsensitief. Het is geen afwijking, maar een persoonlijkheidskenmerk, net zo natuurlijk als introversie of extraversie.

Er bestaan veel misvattingen over gevoelige mannen: dat ze te zacht zijn, dat gevoeligheid hetzelfde is als zwakte, of dat je harder moet worden. Deze overtuigingen doen geen recht aan de kracht van hoogsensatieve mannen. Jouw vermogen om fijnzinnig waar te nemen, strategisch te denken en diep te voelen kan juist een doorslaggevend voordeel zijn – mits je weet hoe je het inzet.

Als HSP-man verwerk je prikkels dieper, raak je sneller verzadigd door drukte, heb je een sterk empathisch vermogen en zoek je betekenis in wat je doet. Dat maakt je waardevol, maar ook gevoelig voor overprikkeling en energielekken.

## Test of je HSP bent

Een snelle manier om te herkennen of je hoogsensitief bent, is een test invullen.

De test die je hier vindt is ontwikkeld door Esther en is gebaseerd op de door Elaine Aron ontwikkelde gevalideerde HSP-schaal, aangevuld met de meest recente wetenschappelijke inzichten.

# HSP Test

Kruis aan welke stellingen op jou van toepassing zijn:

- Ik merk prikkels als geluid en licht snel op en raak erdoor overweldigd.
- Ik geniet intens van kunst of muziek.
- Ik word sterk beïnvloed door de stemming die in een groep hangt.
- Ik heb een complexe gevoelswereld.
- Ik voel goed aan wat anderen nodig hebben.
- In een nieuwe situatie heb ik tijd nodig om eerst alle prikkels te verwerken.
- Ik probeer meestal de harmonie in een groep te bevorderen.
- Ik heb meestal veel tijd nodig om een keuze uit verschillende opties te maken.
- Ik houd bij mijn keuze vaak meer rekening met de belangen van anderen dan met mijn eigen voorkeur.
- Ik voel me opgejaagd als ik veel in korte tijd moet doen.
- Onverwachte situaties brengen me uit mijn evenwicht.
- Ik zie van een plan vaak direct de voor- en nadelen voor de lange termijn.
- Bij ingewikkelde vraagstukken kom ik meestal met creatieve oplossingen.

# Uitslag

0-4

Je bent niet hoogsensitief.

Je hoort bij de 80% van de mensen die niet hoogsensitief zijn.

5-7

Je bent mogelijk hoogsensitief.

Als de stellingen 3, 9, 10 en 13 zeer sterk op je van toepassing zijn, is de kans groot dat je wel hoogsensitief bent. Deze punten vormen de kern van de eigenschap.

8-13

Je bent waarschijnlijk hoogsensitief.

Breng je hoogsensitiviteit verder in kaart.

# Hoofdstuk 2

## Kracht en kwetsbaarheid

Je hoogsensitiviteit is als een spier: je kunt hem trainen, versterken en inzetten voor groei. Maar zoals bij elke kracht komt het aan op balans – anders loop je in je eigen valkuilen.

Als HSP-man beschik je over kwaliteiten die anderen vaak bewonderen: intens waarnemen, empathie, creativiteit, analytische diepgang en zorgvuldigheid. Deze eigenschappen maken je waardevol in werk, relaties en je persoonlijke leven. Ze zorgen ervoor dat je betekenisvolle impact kunt maken.

Maar elke kracht heeft een keerzijde. Zonder bewuste sturing kunnen jouw kwaliteiten omslaan in overprikkeling, piekeren, pleasen, perfectionisme of over verantwoordelijkheid.

Het geheim zit in zelfkennis. Zodra jij weet welke kwaliteiten je sterke punten zijn en wanneer ze doorslaan naar een valkuil, kun je bijsturen.

## Kwaliteiten en valkuilenlijst

Mijn kwaliteit – Mijn valkuil – Mijn actie om te balanceren.

### Zo gebruik je hem

Schrijf drie tot vijf kwaliteiten van jezelf op, bepaal de bijbehorende valkuil en noteer één concrete actie om jezelf weer in balans te brengen.

### Praktische opdracht

Kies één kwaliteit uit je lijst en let de hele week bewust op momenten waarop deze kracht je helpt en wanneer hij dreigt door te slaan.

# Energieherstelplanner

Gebruik een weekoverzicht om je energie per dagdeel te scoren en herstelmomenten te noteren. Evalueer aan het eind van de week wat werkte en wat niet.

## Praktische opdracht

Vul elke dag drie keer je dosimeter in. Bij een score van 7 of hoger pak je direct een micro-herstelmoment.

# Hoofdstuk 3

## Grip op prikkels

Als HSP-man heb je een zenuwstelsel dat snel volloopt met prikkels, maar ook leeg kan raken door te weinig stimulans. Het draait om doseringsbalans: genoeg voeding voor je geest, maar niet zoveel dat je overloopt.

Overprikkeling betekent spanning, vermoeidheid of irritatie door te veel geluid, mensen, informatie of emoties. Onderprikkeling voelt leeg, lusteloos en ongemotiveerd, vaak door te weinig uitdaging of betekenis. Beide zijn energie-lekken.

Je energie is geen oneindige batterij. Plan daarom dagelijkse micro-herstelmomenten en wekelijkse macro-herstelmomenten. Micro: wandelen zonder telefoon, ademhalingsoefening, muziek luisteren of korte meditatie. Macro: een dagdeel vrij van verplichtingen, creatieve hobby of sport in de natuur.

## De Dosismetermethode

0-3

Onderprikkeling - zoek uitdaging, leer iets nieuws.

4-6

Optimale zone – je voelt focus en voldoening.

7-8

Overprikkeling – neem gas terug.

9-10

Overbelasting – herstel nu.

Vraag jezelf drie keer per dag af: “Waar zit ik op mijn dosismeter?”

# Hoofdstuk 4

## Communicatie en grenzen

Grenzen stellen is geen teken van zwakte of egoïsme – het is zelfzorg en respect. Als HSP-man kun je leren om krachtig en respectvol tegelijk te communiceren.

Veel HSP-mannen vermijden conflict, passen zich aan en zeggen ja terwijl ze nee voelen. Het gevolg is energieverlies, frustratie en soms fysieke klachten.

Voordat je grenzen kunt stellen, moet je weten wanneer je ze nadert. Signalen: spanning in je lichaam, kortaf worden of juist overdreven vriendelijk doen, gedachten die afdwalen of een innerlijk nee voelen terwijl je ja zegt.

Grenzen aangeven hoeft niet hard te zijn. Beschrijf de situatie, geef je grens aan en bied eventueel een alternatief.

## Nee zinnenlijst

Nee, dat past nu niet in mijn planning.

Ik waardeer dat je aan me denkt, maar ik kan het er niet bij nemen.

Dat klinkt interessant, maar ik focus me nu op andere prioriteiten.

Ik kan niet op deze uitnodiging ingaan, maar dank dat je het vroeg.

Dat is niet iets wat ik nu op me kan nemen.

## Grenzenkaartjes

Mijn energie is mijn verantwoordelijkheid.

Een nee tegen de ander is een ja tegen mezelf.

Ik hoef niet uit te leggen waarom ik een grens heb.

Rust pakken is geen luxe, maar noodzaak.

## Praktische opdracht

Kies één nee-zin uit en pas hem deze week minstens één keer toe. Noteer het effect.

# Hoofdstuk 5

## Groei en levenskunst

Als HSP-man kun je je gevoeligheid inzetten als richtingaanwijzer voor een betekenisvol leven.

Het gaat niet alleen om energie managen, maar ook om kiezen hoe je die energie wilt besteden.

Waarden zijn het fundament van je keuzes. Als je weet wat echt belangrijk voor je is, wordt het makkelijker om beslissingen te nemen en grenzen te stellen. Voorbeelden: vrijheid, rechtvaardigheid, creativiteit, verbinding, groei.

Veerkracht betekent dat je na tegenslagen weer opstaat, niet door je gevoelens te onderdrukken, maar door er bewust mee om te gaan. Dit train je door dagelijks te reflecteren, fysiek goed voor jezelf te zorgen, steun te zoeken bij mensen die je begrijpen en micro-uitdagingen op te zoeken.

## Waardenkompas

Schrijf jouw top 5 kernwaarden op, zet erbij wat die voor jou betekenen en bedenk één actie die deze week deze waarde tot leven brengt.

### De 3-dagen uitdaging

Dag 1: plan een oplaadmoment van minimaal dertig minuten zonder schermen.

Dag 2: zeg vriendelijk maar duidelijk nee tegen iets wat niet past bij je energie of waarden.

Dag 3: doe iets wat je altijd al wilde maar uitstelde.

Na drie dagen voel je meer regie en richting.

De HSP-man Toolkit is geen eenmalig boekje, maar een startpunt. Door de tools en inzichten regelmatig te gebruiken, ontwikkel je een manier van leven waarin je hoogsensitiviteit je bondgenoot is.

# Slotwoord

Hoogsensitiviteit is geen last die je moet verbergen, maar een kracht die je mag leren dragen. Met de inzichten en tools uit deze toolkit heb je de eerste stappen gezet om je gevoeligheid om te vormen tot een betrouwbare bondgenoot.

Blijf oefenen, blijf jezelf leren kennen en wees mild voor jezelf op dagen dat het minder gaat. Juist in die momenten groeit je veerkracht.

Ik nodig je uit om verder te ontdekken hoe je kunt leven, werken en liefhebben op een manier die past bij jouw unieke gevoeligheid.

Wil je meer verdieping, persoonlijke begeleiding, kijk dan op [www.hspmänner.nl](http://www.hspmänner.nl).

Van gevoel naar kracht. Van overleven naar bloeien.

## Ray Krommenhoek

SensAbility Academy

# Bonusmaterial

# De Energie Checklist

Voor HSP-mannen die hun energie willen bewaken én vergroten

## Hoe gebruik je deze checklist?

Deze checklist helpt je inzicht te krijgen in wat je energie geeft en wat je energie kost.

Door elke week bewust stil te staan bij deze punten, ontdek je patronen en kun je sneller bijsturen voordat je overprikkeld raakt.

Beantwoord eerlijk:

+ = geeft energie, - = kost energie, 0 = neutraal.

## 1. Lichaam & herstel

Activiteit | + / - / 0 | Notities |

Ik slaap gemiddeld 7-8 uur per nacht

Ik beweeg of wandel dagelijks minstens 30 minuten

Ik neem bewust rustmomenten overdag

Ik adem rustig en bewust (geen oppervlakkige ademhaling)

Ik eet voedzaam en gevarieerd

Ik vermijd overmatige cafeïne, alcohol of suiker

## 2. Werk & focus

Activiteit | + / - / 0 | Notities |

Ik begin de dag met een duidelijke prioriteit

Ik werk in blokken met voldoende pauze

Mijn werk sluit aan bij mijn waarden en talenten

Ik kan mij concentreren zonder te veel afleiding

Ik voel me gezien en begrepen op mijn werkplek

### 3. Relaties & verbinding

Activiteit | + / - / 0 | Notities |

Ik heb contact met mensen die mij energie geven  
Ik bewaak mijn grenzen in gesprekken en relaties  
Ik voel me vrij om mezelf te zijn bij anderen  
Ik heb voldoende tijd alleen om op te laden  
Ik voel me emotioneel ondersteund

### 4. Prikkel & omgeving

Activiteit | + / - / 0 | Notities |

Mijn leef- en werkruimte is opgeruimd en rustig  
Ik vermijd overmatige schermtijd of nieuwsconsumptie  
Ik zoek regelmatig de natuur op  
Ik herken vroegtijdige signalen van overprikkeling  
Ik geef mezelf toestemming om te vertragen

### 5. Betekenis & groei

Activiteit | + / - / 0 | Notities |

Ik weet wat mij écht drijft (waarden, missie)  
Ik doe wekelijks iets wat me inspireert of blij maakt  
Ik ontwikkel mezelf (boeken, training, reflectie)  
Ik voel trots op wat ik doe  
Ik leef in lijn met mijn eigen tempo en ritme

## Reflectievragen

1. Welke drie dingen geven mij deze week het meeste energie?
2. Wat kost mij structureel energie – en kan ik daar iets aan veranderen?
3. Welke één actie ga ik komende week nemen om beter in balans te blijven?

## Tip

Print deze checklist en vul hem één keer per week in, bijvoorbeeld op zondagavond. Zo ontwikkel je een persoonlijk energiedashboard waarmee je bewust stuurt op rust, focus en voldoening.

# Oefening voor Focus en Ontspanning

Duur: 2 à 3 minuten

Doel: je zenuwstelsel kalmeren, spanning loslaten en weer in het hier-en-nu komen

## De 3-2-1 Focus Reset

Een korte oefening die je altijd en overal kunt doen – op werk, in de auto, tijdens een wandeling of voor een gesprek. Ze helpt je om uit je hoofd te komen en weer contact te maken met je lichaam.

### Stap 1

3 diepe ademhalingen (30 seconden)\*\*

Sluit je ogen of richt je blik zacht op één punt.

Adem diep in door je neus (4 tellen)

Houd kort vast (2 tellen)

Adem langzaam uit door je mond (8 tellen)

Voel bij elke uitademing hoe je schouders en kaken ontspannen.

Zeg in gedachten: “Ik mag vertragen.”

### Stap 2

2 zintuigen activeren (1 minuut)

Richt je aandacht op wat je nu kunt waarnemen:

\* Noem 2 dingen die je ziet (bijv. het licht op de muur, een plant).

\* Noem 2 dingen die je hoort (bijv. vogels, een apparaat, je adem).

Laat deze waarnemingen er gewoon zijn – zonder oordeel.

## Stap 3

1 lichaamsgevoel voelen (1 minuut)

Breng je aandacht naar je lichaam.

Voel één plek die stevig of aangenaam aanvoelt (bijv. je voeten op de grond, je handen op je benen).

Adem rustig naar die plek toe en stel je voor dat daar rust ontstaat.

Zeg in gedachten:

“Ik ben hier. Ik ben aanwezig. Dit moment is genoeg.”

## Afronding (30 seconden)

Open langzaam je ogen.

Beweeg zacht je schouders of nek.

Voel hoe je adem rustiger is, je lichaam zwaarder en je hoofd helderder.

## Gebruikstip

Doe deze oefening 2 à 3 keer per dag, vooral:

- \* Voor een belangrijke afspraak of gesprek
- \* Na een drukke vergadering of sociale situatie
- \* Wanneer je voelt dat je overprikkeld raakt

Na een paar dagen merk je dat je sneller kalmeert en makkelijker je focus hervindt.

# Boeken die raken en verdiepen

## Over hoogsensitiviteit:

- Hoogsensitieve personen – Elaine N. Aron (de klassieker)
- Hoogsensitieve mannen – Tom Falkenstein (specifiek over mannelijkheid en HSP)
- Gevangen in gevoel – Patrick van der Wal
- Het Hoogsensitieve brein - Esther Bergsma
- De Doorbraak – Michiel van der Pols
- Prikkel Bijten niet - Saskia Klaaysen (vooral voor HSP/High Sensation Seekers)
- Gelukkig Hoogsensitief – Esther Bergsma & Derk Eimers
- Hoogsensitiviteit Professioneel gezien – Annek Tol
- Hoogsensitief omgaan met stress – Severine van de Voorde
- Laat Hoogsensitiviteit voor je werken – Eveline Baar  
(Voor HSP's Leidinggevenden en HR managers)
- HSP Magazine

## Internationaal

- Confessions of a Sensitive Man – Willam Allen
- On Being A Sensitive Man – Willam Allen
- Thrive: The Highly Sensitive Person and career – Tracy M. Cooper Ph.D
- Thrill: The High Sensation Seeking Highly Sensitive Person – Tracy M. Cooper Ph.D
- Empowering the Sensitive Male Soul – Tracy M. Cooper Ph.D
- Sensitive Men Rising - 3 delige documentaire gebaseerd op 25 jaar onderzoek.  
<https://hsptools.com/sensitive-men-rising-the-documentary-premiere/>

# Aanvullende inspiratie uit de praktijk

“Wat mij persoonlijk inspireert zijn gesprekken met andere HSP-mannen die hun gevoeligheid niet langer verstoppen, maar omarmen als kompas. In de natuur, tijdens coaching of gewoon met een kop koffie. Dat is waar groei begint: in verbinding.”