



De Talentenhaven

Hoogbegaafdheid herkennen

Onderstaande (niet exhaustieve) lijst met kenmerken werd in drie opgedeeld. Wanneer je alle drie over het algemeen hoog scoort, is dat een indicatie voor hoogbegaafdheid. Let wel: het lijstje met kenmerken van een hoge intelligentie en creativiteit maakt de kern uit. Een hoge graad van herkenning hierop hoort er dus zeker bij om van hoogbegaafdheid te spreken.

Verder is naar onze ervaring elke hoogbegaafde ook hoogsensitief en hoogbewust, maar niet elke hoogsensitieve persoon is hoogbegaafd (en dus snel denkend en snel lerend). Tot slot: what's in a name? Het label hoogbegaafd kan een en ander verklaren en je helpen jezelf, ook in de omgang met anderen en met het leven, beter te begrijpen, maar bedenk dat het brein in hoge mate plastisch is, intelligentie absoluut kan groeien, je hoger bewust kan worden... Mijns inziens is hoogsensitiviteit dus de stam waaruit oa ook hoogbegaafdheid voortkomt...

Onderstaand lijstje is zeker geen diagnostisch middel, enkel een mogelijk verklarend handvat.

Kenmerken die vooral horen bij hoogsensitiviteit

- Je hebt je altijd anders dan anderen gevoeld
- Je bent gevoelig voor (hard) geluid, licht, geuren, drukte en andere prikkels van buitenaf
- Je heb een laag zelfbeeld en vaak weinig zelfvertrouwen
- Je hebt grote neiging tot perfectionisme
- Je wordt (snel) beïnvloed door stemmingen van anderen
- Je bent intuïtief
- Je kunt subtiele signalen uit je omgeving oppikken
- Je bent snel geïrriteerd of ongeduldig
- Je bent gevoelig voor pijn (kan soms gepaard gaan met een normale grote pijntolerantie)
- Na een dag op het werk heb je behoefte aan rust om tot jezelf te komen
- Je krijgt het meest energie van tijd die je alleen doorbrengt
- Je bent gevoeliger dan gemiddeld voor de effecten van alcohol, nicotine en cafeïne
- Je voelt de emoties en soms ook lichamelijke gewaarwordingen van anderen in je eigen lichaam
- Je hebt een hekel aan geweld
- Je kunt diep geraakt worden door de schoonheid van dingen, mooie muziek, lekker eten, lekkere geuren enz.



De Talentenhaven

Kenmerken die horen bij een hoog bewustzijn

- Je vindt voor problemen vaak snel diverse oplossingen
- Je viel op school niet echt op, hoorde nergens echt bij; of hoorde bij een minderheidsgroepje
- Je bent erg trouw, loyaal
- Je hebt neiging tot rumineren (tobben), ziet vaak risico's
- Je kunt goed omgaan met mensen die ouder zijn dan jij zelf, of leeftijd speelt hoegenaamd geen rol wanneer je mentaal op dezelfde golflengte zit of een ander mentaal prikkelend vindt
- Je moet je mening of denkbeelden vaak verdedigen of ze worden genegeerd
- Je twijfelt wel eens aan je eigen denkbeelden omdat je de enige bent, die zo lijkt te denken
- Je krijgt geregeld te horen dat je te ingewikkeld of serieus doet (wat je misschien compenseert met humor, luchtigheid enz.)
- Je wil graag de wereld verbeteren en hebt ideeën over hoe dat zou kunnen
- Je voelt dat je meer zou kunnen presteren dan je tot nu toe gedaan hebt
- Je hebt moeite met het vinden van innerlijke rust
- Je weet soms dingen waarvan je niet weet hoe je eraan komt
- Je hebt soms buitengewone ervaringen die je niet altijd kunt plaatsen of verklaren

Kenmerken die horen bij intelligentie, creativiteit en doorzettingsvermogen

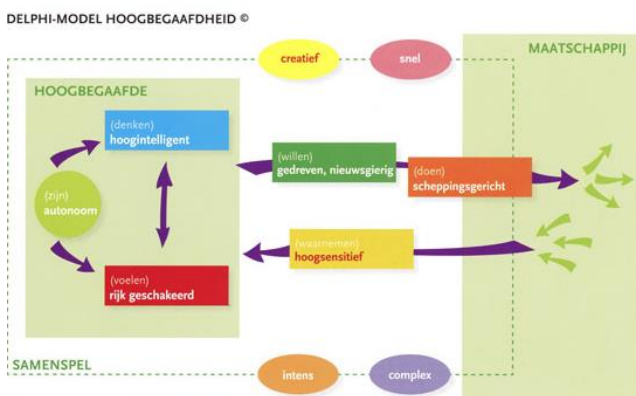
- Je functioneert het best in een zelfstandige job
- Je stelt hoge eisen aan jezelf en anderen en bent erg kritisch
- Je neemt gemakkelijk verschillende perspectieven in en bekijkt een zaak als het ware in 3 (of zelfs 4)D.
- Je begrijpt snel nieuwe concepten (vooral wanneer die in je interessesfeer liggen)
- Bij het leren van abstracte concepten heb je weinig herhaling nodig
- Je denkt divergent en ziet snel verbanden tussen zaken die misschien op het eerste gezicht niets met mekaar te maken hebben
- Je slaat gemakkelijk denkstappen over, die anderen wel nodig hebben, om tot een conclusie te komen
- Je hebt vaak een hekel aan (te veel) herhaling
- Je hebt een apart of gevorderd gevoel voor humor
- Je hebt een groot doorzettingsvermogen als je met iets bezig bent dat je leuk vindt, of dat je jezelf tot doel hebt gesteld
- Je hebt een sterk geheugen
- Je vindt het leuk om met een interessante of grappige gesprekspartner op hoog niveau te "sparren"



De Talenthaven

- Je verveelt je op sociale gelegenheden waar je zo'n gesprekspartner niet vindt
- Je hebt een grote woordenschat, actief of passief, maar voelt daarom niet altijd de drang om "dure" woorden te gebruiken (al kan het gebeuren dat je vergeet dat iets geen alledaags woord is)
- Je houdt van de details in een discussie, en doorpikt snel onjuistheden
- Je doorziet snel beweegredenen en achterliggende agenda's van anderen
- Je hebt een ongebreidelde nieuws- en/of leergierigheid
- Je hebt een grote honger naar kennis en informatie op vlakken die je interesseren
- Je hebt een brede interessesfeer en/of je interesses gaan diep en je bereikt (snel) een hoog niveau hierin
- Je hebt kon al vroeg of snel (na korte tijd onderwijs) goed lezen
- Je leest nog steeds veel (fictie en/of non-fictie)
- Je werkt aan veel plannen of projecten tegelijk (die je misschien niet altijd allemaal afwerkt omdat je gaandeweg de interesse verliest of je aandacht door een volgend project is getrokken; dit hoeft niet het geval te zijn, maar zie je wel vaker terugkomen)
- Een deadline is vaak een stimulans om er hard en met succes tegenaan te gaan
- Je bedenkt vaak aparte, out-of-the-box oplossingen

Tot slot nog de definitie van hoogbegaafdheid die mij het meest aanspreekt, in 2010 gezamenlijk opgesteld door een groep Nederlandse hoogbegaafde wetenschappers en onderzoekers, het zogenaamde delphi-model:



“Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, intens levend. Hij of zij scheidt plezier in creëren.”