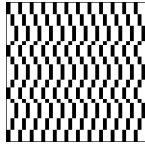


## Bewust HB 'zijn'

Conferentie: Een leven lang hoogbegaafdheid in ontwikkeling  
Amsterdam, 8 september 2015



[www.riannevden.nl](http://www.riannevden.nl)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Introductie



- Rianne van de Ven (1971)
- Bewust HB op 33-jarige leeftijd
- Coachpraktijk voor hoogbegaafde volwassenen sinds 2007
- Voorzitter stichting Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (IHBV)
- Eigenaar HB-forum en mede-organisator van diverse HB-bijeenkomsten / evenementen
- Erkend KernTalentenspecialist
- Erkend HSP Professional, VUBrussel
- ECHA Specialist in Gifted Education (2014-2016)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Hoogbegaafdheid

- Houdt niet op als je 18 bent
- Veel definities
- Iets dat je *bent* of iets dat je *kunt worden*?
- Ervaren van het verschil in potentieel en de realisatie daarvan
- Omdat het woord zo lang niet bestond en er weinig aandacht voor was: veel onbewust-hoogbegaafde volwassenen

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Bewust HB

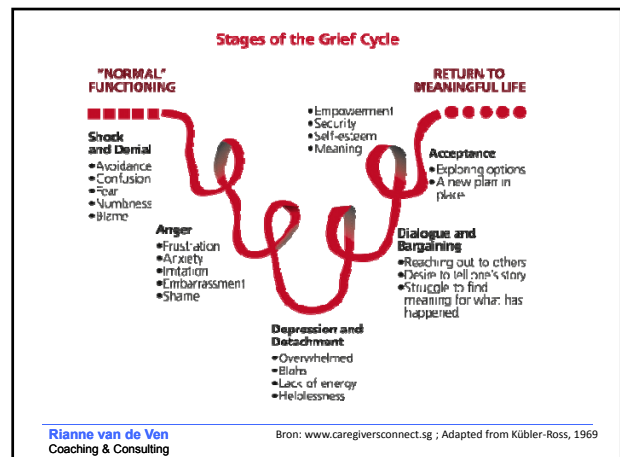
- Ontdecken of vermoeden 'het' te zijn
  - Vaak via kinderen: "Maar, dit gaat ook over mij!"
  - Na zoektocht: "Wat is er mis met mij?"
  - Via identificatie door vrienden
  - Na IQ-, capaciteiten-test, of assessment
- Verdriet om hoe het ook had kunnen gaan "Had ik dat toen maar geweten, dan....."
- Je leven opnieuw bekijken door andere bril en herbeoordelen, "re-framen"

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Rouwverwerking

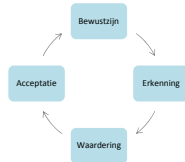
- Is de manier waarop iemand na een ingrijpende verdrietige ervaring tot rust probeert te komen. (Wikipedia)
- Elisabeth Kübler-Ross: 5 fasen
  - Meeste mensen doorlopen deze geheel of gedeeltelijk
  - Niet noodzakelijk in dezelfde volgorde
  - Populair model, maar wetenschappelijke onderbouwing?

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting



## Andrew Mahoney

- Licensed Professional Counselor and Marriage and Family Therapist
- [www.counselingthegifted.com](http://www.counselingthegifted.com)
- Coping through awareness (2001)
- Nederlandse vertaling 2014



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

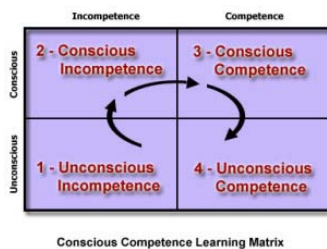
## The awareness model - Mahoney

- Bewustzijn
  - Kennis, weten wat er bij HB komt kijken
  - Zelfinzicht, weten hoe zich dat bij jou manifesteert
  - Meer dan alleen IQ; gevoel, intensiteit, etc.
- Erkenning
  - Ik mag er zijn
  - Stoppen met vechten tegen HB zijn
- Waardering
  - De positieve kant van de medaille zien
  - Voorbij 'omgaan met', begin van continue persoonlijke groei
- Acceptatie
  - Vrij om te zien wie je werkelijk bent en kunt worden

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Maslow

(on-)bewust – (on-)bekwaam



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

	Tijdelijk?	Langdurig?
<b>Bewust HB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rouw, verdriet</li> <li>• Groeit, ontwikkelt, leert capaciteiten te benutten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiseert potentieel / benut capaciteiten</li> <li>• Neemt regie over eigen geluk</li> <li>• Ontwikkelingsgericht, gedreven, ambitieus</li> <li>• Persoonlijke groei, zelfrealisatie</li> </ul>
<b>Onbewust HB</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onbegrepen</li> <li>• Weet niet van bovengemiddelde intelligentie en wat daarbij komt kijken</li> <li>• Kan zichzelf zelf heel dom vinden</li> <li>• Kan echt zeer slecht gaan (o.a. psychiatrische problematiek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectieve coping-strategieën ontwikkeld in omgaan met intelligentie, gevoeligheid en snelheid</li> <li>• Hebben geen behoefte (meer) aan het woord 'hoogbegaafd'</li> </ul>
	<b>Ongelukkig en/of onsuccesvol</b>	<b>Gelukkig en/of succesvol</b>

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Geen doel maar middel

- Het begrip 'HB' is een middel en biedt:
  - Hulp bij herkenning
  - Erkenning
  - Een stapel aan literatuur, een zoekwoord op internet; verhoging zelfkennis, -inzicht
  - Een kenmerk op basis waarvan mensen bij elkaar komen; "er zijn er meer zoals ik!"
- Doel: het woord voorbij -> zelfontplooiing
- Je bent méér dan HB alleen
- Geen excuus!

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## HB-coaching

- Ontdekken hoe HB zich bij cliënt manifesteert
- Verklaring vinden voor dingen die niet lekker (of zelfs slecht) gaan
- Psycho-educatie: ook cliënt zelf moet kennis over HB vergroten
- Nieuwe vaardigheden leren, beter zelfbeeld ontwikkelen, eigen normen hanteren
- Ophouden 'gemiddeld, normaal' mens te willen zijn, maar vanuit authentieke, ware zelf naar buiten treden
- KernTalenten: ontdekken waar je 'goingst' ligt!

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Veel voorkomende thema's (1)

- Zelfbeeld/zelfvertrouwen/zelfmanagement (intrapersoonlijk)
  - Laag zelfbeeld, als gevolg van het 'anders zijn', identiteit
  - Emotieregulatie; ontplofende vulkaan
  - Het hanteren van een (te) hoge meetlat, perfectionisme
  - Faalangst, slecht presteren als iemand op vingers meekijkt
  - Slecht kunnen omgaan met kritiek (persoonlijk opvatten)
  - Omgaan met hoogsensitiviteit
- Communicatie / interpersoonlijke vaardigheden
  - Slecht verbinding kunnen maken of behouden
  - Verschil tussen gelijk hebben en gelijk krijgen
  - Onbegrip en ongeduld tonen wanneer anderen niet zo snel schakelen tussen conceptueel en detailniveau als jij
  - Arrogant bevonden worden; stellig spreken
  - Zwart wit denken: Is iets niet 100% goed? Dan is het DUS fout
  - Slecht toegankelijk voor collega's bevonden worden
  - Reageren op afwijking van ideaal (in hoofd) i.p.v. op wat er in de realiteit is

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Veel voorkomende thema's (2)

- Loopbaan/werk
  - 12 ambachten 13 ongelukken
  - Arbeidsconflicten, vaak vanuit principes
  - Problemen hebben met autoriteit
  - Onrecht, machteloosheid, "zien ze het dan niet?!"
  - Burn/bore out; goed worden in taken waar je geen energie van krijgt.
  - Snel verveeld zijn; interesse verliezen bij alledaagse of routinematige zaken; dan slordig ondanks perfectionistische aanleg
- 'Gevorderden'
  - Zingeving
  - Existentiële vraagstukken
  - Komen deze gaven met verplichtingen?
  - Beïnvloeden vs manipuleren
  - Anderen fouten laten maken om te leren of ingrijpen en fouten voorkomen?
  - Rechtvaardigheid

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Andere vraagstukken

- Moet ik me wel of niet laten testen?
- Wel of niet vertellen of je HB bent?
- Wel / niet op je CV zetten?
- Vooroordelen



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Praten over je hoogbegaafdheid

- Zodra je het woord gebruikt, roep je de bestaande beelden in het hoofd van je gesprekspartner op
- Die bestaande beelden kunnen misvattingen en vooroordelen bevatten
- Alles wat je daarna zegt, wordt door die persoon tegen die beelden aangehouden
- Dat is 'vechten tegen de bierkaai' (zeker als die persoon niet geneigd is het beeld bij te stellen)
- Alles wat je hierna zegt, landt niet goed



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Tip: kleur zelf het begrip in



- Vertel je gesprekspartner eerst hoe jij in elkaar zit. Liefst met specifieke, concrete voorbeelden en op onderdelen van hoogbegaafdheid
- Die persoon vormt dan een (nieuw) beeld van jou
- Gebruik je het woord daarna, dan is de ander meer geneigd zijn/haar beeld bij te stellen, mocht dat misvattingen/vooroordelen bevatten

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Voorwaarde

Om het op deze manier aan te kunnen pakken, moet je dus weten hoe jij hoogbegaafd bent.

- Hoe manifesteert het zich bij jou?
- Waar ben je goed in?
- Waar heb je last van?



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Zelf-analyse

- Twee hulpmiddelen / oefeningen
  - Delphi-model
  - DMGT

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

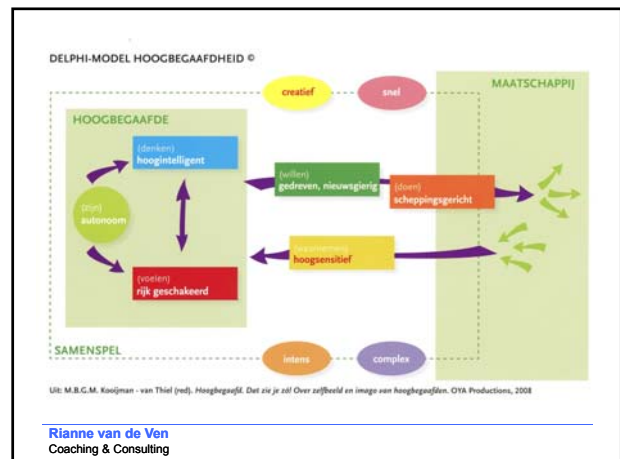
## 1: Delphi-model

- Twintig experts op het gebied van hoogbegaafdheid – zelf hoogbegaafd – kwamen gezamenlijk tot een positieve omschrijving (een kenschets, een definitie) van hoogbegaafdheid.
  - Project 2007 olv Maud van Thiel
  - Van binnenuit
  - Existentieel model
  - Empowerment van hoogbegaafden
- Toetsing symposiumbezoekers en enquête onder > 300 volwassenen

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Persoonlijk HB-profiel opstellen

- Hoe ben jij...
  - Autonoom in je zijn
  - Hoogintelligent in je denken
  - Rijkgeschakeerd in je voelen
  - Gedreven en nieuwsgierig in je willen
  - Scheppingsgericht in je doen
  - Hoogsensitief in je waarnemen
- Biografisch:
  - Vanaf je kind-zijn tot aan de volwassene die je nu bent.
- Voor- en nadelen:
  - Wat brengt het je/heeft het je gebracht?
  - En wat kost het je/heeft het je gekost?

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting



Te bestellen via <http://www.oya-productions.nl>

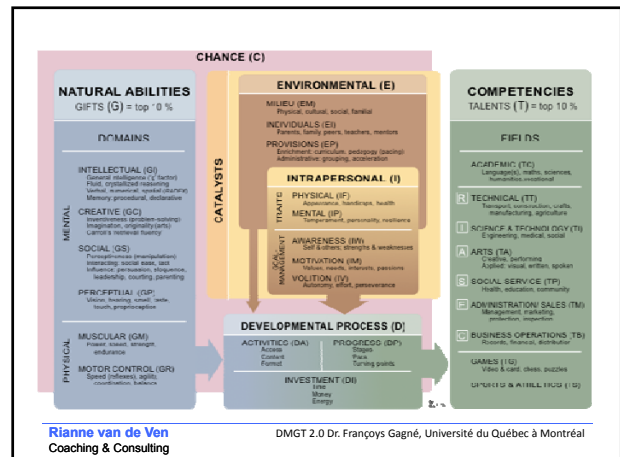
Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## 2: DMGT Gagné

- François Gagné
- Differentiating Model of Giftedness and Talent
- Talentontwikkelingsmodel



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting



## Oefening

- Model als kapstok voor analyse HB-levensloop
- Biedt verklaringen, inzichten
- Brengt ontwikkelingsgebieden in kaart
- Actieplan

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

## Afronding

- Wees bewust van je hoogbegaafdheid
- Neem eigenaarschap, "own it"
- Een gemiddeld mens zul je nooit worden
- Wordt de mooiste versie van jezelf die je worden kunt!
- Levenslange zelfontwikkeling leidt tot een betekenisvol leven

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting



## VRAGEN

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting