

Zelfkennis vergroten

Zelfkennis en reflectie op je eigen gedrag zijn een belangrijke eerste stap om je weg in het leven te vinden. Wellicht vraag jij deze vragenlijst aan omdat je je anders dan anderen voelt, niet gedaan krijgt wat je graag wil en je hebt het idee dat er sprake is van hoogbegaafdheidkenmerken.

Intelligentietesten

Veel mensen denken dat hoogbegaafdheid met een intelligentietest (ook wel IQ-test genoemd) vast is te stellen. Het tegendeel is waar. Een intelligentietest meet iemands intelligentiequotiënt, meer niet.

Er zijn enkele overwegingen die ik je mee wil geven. Want iemand met kenmerken van hoogbegaafdheid kan bij het maken van een intelligentietest op verschillende thema's falen. Ik schreef hier een aantal blogs over. Klik op de link van de titel en laat je informeren.

- [wanneer ben je intelligent](#)
- [testen van intelligentie en hoogbegaafdheid](#)
- [cognitieve capaciteitentest](#).

Hoogbegaafdexpert neemt **geen intelligentietesten** af. Degenen die een intelligentietest wil laten afnemen adviseer ik een test af te laten nemen door een professional die kennis heeft van hoogbegaafdheid en rekening houdt met de persoonskenmerken van hoogbegaafdheid die van invloed zijn op het resultaat.

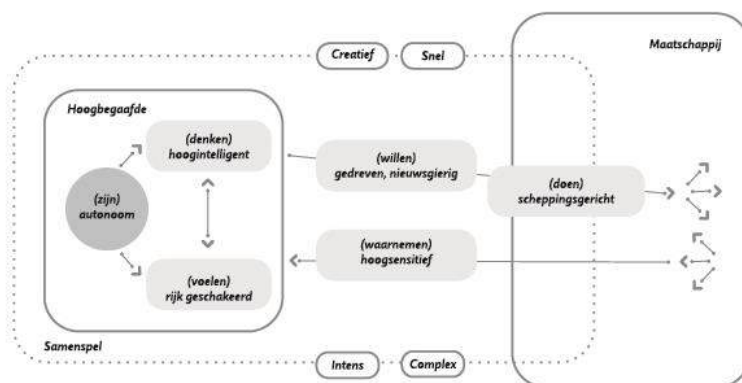
Je vindt **erkende specialisten** die aan kwaliteitscriteria voldoen op het [Kwaliteitsregister Hoogbegaafdheid](#).

Hoogbegaafdheid

Hoogbegaafdheid is zoveel meer dan een IQ-score, het Delphi-model Hoogbegaafdheid omschrijft heel mooi de kenmerken van hoogbegaafdheid. In [deze video](#) licht ik dat toe.

In 2007 ging psycholoog Maud Kooijman-van Thiel samen met een groep hoogbegaafde professionals die met hoogbegaafde volwassenen werkten, op zoek naar een **omschrijving van hoogbegaafdheid bij volwassenen**. Zij herkenden zich niet in de bestaande modellen en definities die te veel nadruk op het hoge IQ lagen. Zij startten een zogenaamd Delphi-onderzoek. De uitkomst is een ideaaltypisch en existentieel model met een positieve omschrijving van hoogbegaafdheid:

*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 schept plezier in creëren.*



Het Delphi-model hoogbegaafdheid zegt iets over de persoonlijke beleving van hoogbegaafdheid, jouw plaats en de wisselwerking met de omgeving en de betekenis ervan voor de hoogbegaafde zelf. Het omschrijft hoe hoogbegaafdheid zich manifesteert. Het Delphi-model Hoogbegaafdheid is een existentieel model wat ook iets zegt over het samenspel van het zijn, denken, voelen, willen, doen en waarnemen van volwassenen met kenmerken van hoogbegaafdheid.

Als we realistisch zijn, zien we **veel verschillende mensen met ieder weer andere kenmerken van hoogbegaafdheid**. In de wetenschap zien we steeds vaker hoogbegaafdheid geduid worden als **een spectrum van veel natuurlijke dynamische talenten die, binnen een stimulerende omgeving, ontwikkeld kunnen worden**. De **spectrumvisie** doet meer recht aan de complexiteit van- en geeft erkenning aan hoogbegaafdheid.

Wil je meer over hoogbegaafdheid lezen? [Hier vind je mijn uitgebreide blog hierover.](#)

Hoogbegaafdexpert bekijkt de gehele mens en diens context

Ik onderzoek met onder andere de Talentmotivatieanalyse (TMA) iemands drijfveren, kern, gedragskenmerken en karaktereigenschappen. Ik bied ook een capaciteitentest -die specifieke facetten van jouw intelligentie meet- aan. Daarnaast komen je leerstijl en competenties, ideale werkomgeving en je potentieel uit de onderzoeken naar voren. Ook krijg je met een talentenanalyse jouw valkuilen en kwaliteiten inzichtelijk. Dit alles wordt in duidelijke rapportages weergegeven. Hier vind je een aantal voorbeeldrapporten.

Naast de TMA testen werk ik met verschillende modellen uit de Positieve Psychologie, de Acceptance and Commitment Therapy (ACT), CSR Stress- en veerkrachtmethode[®], imaginaire rescripting met de MatriXmethode, veerkrachtmetingen, biografisch onderzoek, psychologische vragenlijsten, tafelopstellingen en wetenschappelijk onderbouwde hoogbegaafdheidscreeningen.

Hieronder vind je een vragenlijst waarmee je een indicatie krijgt of je veel herkenning vindt in de kenmerken van hoogbegaafdheid. Let wel: **alleen herkenning in de persoonskenmerken van hoogbegaafdheid is onvoldoende om gefundeerd te stellen dat je hoogbegaafdheid bent**. Professionele begeleiding bij het vaststellen van hoogbegaafdheid is noodzakelijk. De verbanden tussen de persoonskenmerken en jouw persoonlijkheid kan een Specialist hoogbegaafdheid jou laten zien. Ga alleen in zee met goed opgeleide (bij voorkeur academisch opgeleide) specialisten. Deze nemen de hele breedte van het spectrum hoogbegaafdheid mee. Je vindt ze in het KRHB en de ECHA-beroepsvereniging.

Een ontwikkeltraject rond hoogbegaafdheid geeft **erkenning en rust**. Daardoor krijg je **inzichten, handvatten en voel je je weer stevig in je schoenen staan zodat je met de kennis wat hoogbegaafdheid voor jou betekent en hoe je dat als kracht in kan zetten, kunt gaan groeien en bloeien**.

Scoren op de vijf puntenlijst

Hoogbegaafdheid is een complex spectrum dat niet in één checklist is samen te vatten. Om jou herkenning te geven vind je hieronder een lijst met uitspraken die ik regelmatig in mijn praktijk tegenkom. Veel uitspraken zijn gebaseerd op persoonlijkheidskenmerken en gedrag dat bij hoogbegaafdheid hoort.

Werkwijze

Geef op de uitspraken een cijfer van 0 (helemaal niet van toepassing) tot en met 5 (helemaal van toepassing).

Nr.	Hoogbegaafde uitspraken	Score 0-5
1.	Veel mensen leven hun leven zoals het verloopt, maar ik heb een hogere missie in de maatschappij	
2.	Anderen zeggen vaak dat ik té ben, té intens, té perfectionistisch, té ongeduldig, té kritisch, té moeilijk, té gevoelig, té overdreven	
3.	Ik word moe van mezelf omdat ik het denken niet kan uitzetten en er regelmatig verstrikt in raak omdat het zo complex is	
4.	Als zaken niet eerlijk verlopen word ik diep van binnen boos, het voelt onrechtvaardig en niet integer	
5.	Op school voelde ik me altijd een vreemde eend in de bijt	
6.	Ik stel veel waaromvragen	
7.	Ik raak geïrriteerd als iets lang duurt	
8.	Ik heb last van labels in mijn shirts en de geluiden in een grote ruimte	
9.	Ik kan snel denken en analyseren, en reflecteer altijd op wat ik denk	
10.	Ik vind veel dingen leuk, maar als ze eenmaal gestart zijn, raak ik verveeld en ga ik op zoek naar iets nieuws	
11.	Ik ben perfectionistisch en leg de lat hoog voor mezelf en daarmee ook voor anderen	
12.	Ik vind het lastig om met eenvoudige werkzaamheden te starten, maar ook om ze af te maken, zeker als het steeds hetzelfde is	
13.	Ik heb niet zoveel met managers en autoriteiten en heb regelmatig conflicten met ze	
14.	Mijn ideeën worden niet begrepen, ik voel me afgewezen en ondergewaardeerd	
15.	Ik heb me altijd een laatbloeiër gevoeld	
16.	Ik voel me dom, heb weinig opleidingen afgemaakt	
17.	Ik zie snel risico's en problemen, maar bedenk moeiteloos, out- of-the- box oplossingen en zie veel kansen, ik merk dat anderen mij dan niet kunnen volgen	
18.	Ik vertrouw bij voorkeur op beelden en patronen om zaken te onthouden, in mindere mate op woorden, namen en cijfers.	
19.	Ik voel me zo anders!	
20.	Ik ben goed in het oplossen van sudoku puzzels en dergelijke	
21.	Ik heb zoveel creatieve ingevingen, mensen vragen me waar ik het vandaan haal, terwijl het er voor mijn gevoel vloeiend en moeiteloos uitkomt	
22.	Ik voel me autonoom, ben intrinsiek gemotiveerd, kan goed zelfstandig werken en stel me meestal onafhankelijk op	
23.	Ik denk altijd dat iedereen zo denkt als ik, maar regelmatig voel ik dat ik geen connectie met de ander heb	

24.	Ik neem de lesstof beter op als ik iets met mijn handen doe	
25.	Ik geniet van archeologie, sterrenkunde en filosofie boeit me mateloos	
26.	Ik heb weinig plezier in mijn werk, ik verveel me omdat het saai is	
27.	Ik denk regelmatig: straks hebben ze me door en val ik door de mand	
28.	Er zijn maar weinig mensen met wie ik kan praten zonder dat ik te snel ga, verjaardagsfeestjes en netwerkborrels ontloop ik of ik ga even kort langs, het gaat nergens over	
29.	Ik gedraag me vaak sociaal wenselijk, maar heb het gevoel dat ik niet meer weet wie ik nu eigenlijk ben, ik pas me teveel aan	
30.	Ik maak mij de dingen snel eigen en leer door zelf te lezen, experimenteren en te doen	
31.	Ik vergeet regelmatig de tijd omdat ik mij verlies in waar ik mee bezig ben	
32.	Ik voel me lui omdat ik me echt moet dwingen om simpele, repeterende werkjes te doen	
33.	Ik blijf leren en studeren, die intellectuele uitdaging heb ik nodig om gemotiveerd te blijven	
34.	Ik bekijk graag het grotere geheel en zie heel snel de verbanden tussen de verschillende elementen	
35.	Sinds ik weet dat ik hoogbegaafd ben snap ik waar de discussies en onbegrip met managers vandaan komt	
36.	Wanneer ik een probleem moet oplossen, kijk ik eerder naar het grote geheel dan naar het detail	
37.	Ik zoek altijd de nuance en houd er niet van in vakjes te denken	
38.	Ik ben bovengemiddeld creatief en oorspronkelijk, en denk buiten kaders, mijn oplossingen liggen dikwijls niet voor de hand	
39.	Ik word niet graag in een vakje geplaatst	
40.	Ik denk aan veel dingen tegelijk en betrap me er regelmatig op dat ik van het een naar het ander fladder	
41.	Ik kan goed op mezelf zijn en heb in essentie anderen minder nodig, ik ben meer introvert dan extravert	
42.	Ik beluister meestal goed wat er niet gezegd wordt	
43.	Ik kan goed hoge abstractieniveaus aan	
44.	Ik houd van diepgang en heb een hekel aan oppervlakkigheid	
45.	Ik vind het fantastisch om een probleem helemaal in mijn hoofd op te lossen of uit te denken	
46.	Ik heb geregeld de neiging mezelf te onderschatten	
47.	Ik heb een hekel aan mensen die hun verantwoordelijkheid niet nemen, ik vind dat je ervoor moet gaan - voor wat dan ook	
48.	Ik leer van het geheel naar het detail en dan weer terug, en dat door elkaar heen. Met sequentieel leren, van a naar b naar c naar d, heb ik heel veel moeite	
49.	Ik raak makkelijk overprikkeld in de grote (buiten-)wereld	
50.	Ik ben zelden consistent in hoe ik zaken aanpak of problemen oplos, ik doe wat ik, gezien het probleem, het beste vind of wat mijn aandacht trekt	

Uitslag

Bij veel scores gelijk aan of boven de 3 kan je bij een professional verder onderzoek laten doen naar de kenmerken van hoogbegaafdheid en wat dit voor jou betekent.

Nb. Het feit dat je je in de uitspraken herkent, betekent niet automatisch dat je hoogbegaafd bent. Daar is, zoals eerder is toegelicht, nader onderzoek voor nodig.

Hoe verder?

Herken jij je in kenmerken van hoogbegaafdheid? Maak dan een uitgebreide talententest met hoogbegaafdheidscreeningsinstrumenten om te zien in of er sprake kan zijn van hoogbegaafdheid. Deze biedt Hoogbegaafdexpert aan. Dit vraagt een traject van minimaal drie gesprekken van 1 ½ uur. Via [deze link](#) vind je een indicatie van de tarieven.

Ben jij een 37+’er die antwoorden wil ontdekken hoe je hoogbegaafdheid effectief kan inzetten om verderop in je leven te komen? Wil je dat ik op strategisch niveau met je meedenk? Vraag dan een [online kennismakingsgesprek](#) aan om samen te sparren over datgene waar je tegenaan loopt en wat je bezighoudt rond het thema hoogbegaafdheid.

Burn-out / Bore-outklachten

Heb je hevige burn-out- of bore-outklachten?

Stuur dan een mail met:

-  jouw situatie,
-  sinds wanneer de klachten zijn ontstaan
-  hulpvraag
-  en of je burn-out/bore-out door een arts is vastgesteld.

Dan neem ik z.s.m. contact met je op voor het maken van een kennismakingsafspraak. De reguliere wachttijd is nl. te lang voor iemand met een burn/bore-out. Hoe sneller je de juiste interventies treft hoe eerder je herstelt. En dat gun ik je van harte!

Eerst meer lezen over hoogbegaafdheid?

Wil jij je verdiepen in het spectrum hoogbegaafdheid? Lees dan mijn boek: [*Had ik dit maar eerder geweten over ACT & hoogbegaafdheid.*](#) Hierin beschrijf ik wat hoogbegaafdheid is en hoe het komt dat je je anders voelt. Ook staan er veel werkvormen in die je toe leiden naar een leven waarin je van betekenis bent. Hier vind je een [inkijkexemplaar](#).
[Bestellen kan via deze link.](#)

Mijn werkwijze

In mij vind je een gelijkgestemde die je aanvoelt en begrijpt. Vanuit mijn visie, gebaseerd op de positieve psychologie en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) oordeel ik niet en telt alleen de vraag: *‘Wat wil jij met je leven?’*

Ik werk intuïtief, contextueel en met wetenschappelijk onderbouwde dynamische meerfactoren modellen zoals de Talent Motivatie Analyse als persoonlijkheidsonderzoek, CSR-stressmethodiek[®] en ACT. Naast mijn kennis en ervaring als universitair opgeleid RITHA/ECHA Specialist Hoogbegaafdheid, profiteer jij van mijn bedrijfskundige, psychologische, management en verpleegkundige kennis en jarenlange ervaring.

Jouw vragen en de klachten die je ervaart (h)erken ik, en we gaan in gesprek over hoe je het beste uit hoogbegaafdheid haalt zodat je voldoende uitdaging en zingeving in je leven kan gaan ervaren.

Levensmotto

In mijn praktijk hangt de volgende spreuk.

“Het voorrecht van een mensenleven is worden wie je bent.”

Dat groeiproces doormaken gun ik iedereen!
Ik loop graag een stukje met jou mee op je levenspad.

Larinda Bok-van der Voet

Auteur: *Had ik dit maar eerder geweten over ACT & hoogbegaafdheid*

Specialist Hoogbegaafdheid

CSR-stresscoach[®]

Noloc-gecertificeerd Register Loopbaanprofessional

Hoogbegaafdexpert

Website www.hoogbegaafdexpert.nl

Tel: +316 14 35 45 80

larinda@hoogbegaafdexpert.nl