

Hoogbegaafd in praktijk

Het versterken van persoonlijk leiderschap
bij hoogbegaafde volwassenen

Rianne van de Ven

Redactie: Deliana van der Meer, MEER! Woorden werken
Eindredactie: Marjoleine Schlösser-Geuze, Met Goede Zin
Foto auteur: Mirian Hendriks Fotografie
Ontwerp en opmaak: Kristel Guit, Studio Busser
Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

ISBN: 9789493171350

© Rianne van de Ven, 2021

Eerste druk, december 2021

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De tools en oefeningen mogen worden gebruikt, graag wel voor zover mogelijk met bronvermelding.

Inhoud

Inleiding	7
Leeswijzer	9
1. Herkennen	11
1.1. Over hoogbegaafdheid	12
1.2. Hoe zie ik hoogbegaafdheid?	16
1.3. Onbewust hoogbegaafd	18
1.4. Hoe ziet hoogbegaafdheid er bij mijn cliënten uit?	19
1.5. KernTalenten	20
2. Normaliseren	25
2.1. Meer stappen vooruit (en achteruit) denken	26
2.2. Snelheid en complexiteit	29
2.3. Top-down leren	30
2.4. Verslaafd aan zekerheid	35
2.5. Hoogsensitief	46
2.6. Genderidentiteit (androgynie)	49
2.7. Creatiestijlen	50
3. Verwerken	55
3.1. Coaching - psychotherapie	56
3.2. Cumulatieve relationele trauma-ervaringen, rejection sensitivity	56
3.3. Het bedriegerssyndroom	60
3.4. Straalangst	62
3.5. Negatief zelfbeeld	63
3.6. Doorverwijzen	65
3.7. Misdiagnoses, dubbele en gemiste diagnoses	66

4. Groeien	69
4.1. Mindset	70
4.2. Emotionele intelligentie	74
4.3. Communicatieve vaardigheden	79
4.4. Effectief beïnvloeden	82
4.5. Executieve functies	84
4.6. Studievaardigheden	88
5. Benutten	91
5.1. KernTalenten inzetten	92
5.2. Solliciteren	93
5.3. Eigen onderneming	95
5.4. Zingeving	96
6. De omgeving	99
6.1. Partner, ouders, kinderen en vrienden	100
6.2. Collega's en leidinggevendenden	104
6.3. Hulpverleners	106
7. Onderhouden	111
7.1. Mijn werkwijze gedurende het traject	112
7.2. Positieve desintegratietheorie (Dabrowski)	113
7.3. Afronding van het coachingstraject	114
7.4. Het label voorbij	115
Literatuur	117

Inleiding

In 2004 ontdekte ik – op 33-jarige leeftijd – dat ik hoogbegaafd ben. Hieruit volgde een intensief persoonlijk proces om dit nieuwe feit te integreren in mijn zelfbeeld. Dat proces bracht mij ook tot het willen begeleiden van andere hoogbegaafden. Na het volgen van de post-hbo-opleiding Coaching voor Professionals startte ik in 2007 mijn coachpraktijk voor hoogbegaafde volwassenen.

Ik begon met één dag in de week, naast mijn baan in loondienst. Na enkele jaren besloot ik minder te werken bij mijn werkgever en schroefde ik de uren in mijn praktijk op naar twee dagen per week. Sinds 2016 ben ik volledig zelfstandig.

Naast de begeleiding van hoogbegaafden, doe ik onderzoek en geef ik lezingen en cursussen. Al mijn ervaring bundel ik nu in dit boek. Ik heb de behoefte mijn ervaring in de begeleiding te delen met anderen. Ik ben 50 jaar geworden dit jaar en ik bevind me in een nieuwe levensfase. Hoewel ik altijd zelf wil blijven leren en ik me prettig voel in de rol van een hongerige leerling, ervaar ik ook een zekere maturiteit in mijn professie. Andere professionals opleiden en superviseren speelt een steeds grotere rol in mijn werk.

Ik richt me in dit boek daarom ook niet direct tot de hoogbegaafde volwassenen zelf, al hebben zij vast ook veel baat bij het lezen ervan. Dit boek is vooral bedoeld voor hen die hoogbegaafden begeleiden, of hoogbegaafden tegenkomen in hun praktijk of op de werkvloer.

Hoogbegaafden vormen een minderheid van de bevolking en zijn daarom ‘atypisch’ te noemen. Veel hoogbegaafden ervaren een afstand tot de mensen in hun omgeving. Deze afstand overbruggen, vraagt zowel iets van de hoogbegaafde als van de omgeving. Tijdens mijn begeleiding onderzoeken we beide. En met dit boek richt ik me dus ook op de mensen in de omgeving van hoogbegaafden.

Niet alle uitspraken die ik in dit boek doe zijn met wetenschappelijk onderzoek onderbouwd. Veel is ook gebaseerd op mijn praktijkervaringen, mijn eigen waarnemingen en de patronen die ik daarin zie. Daarom wil ik graag benadrukken dat mijn cliëntengroep gespecificeerd is: het gaat om hoogbegaafden die naar een coach gaan, dus mensen met een hulpvraag die daarmee aan de slag willen.

De opbouw van dit boek volgt het coachproces dat ik met cliënten doorloop. Als ik met een helicoptervisie kijk naar mijn trajecten met cliënten, zie ik een proces op hoofdlijnen: herkennen, normaliseren, verwerken, groeien, benutten, onderhouden. Ook komt de rol van de omgeving aan bod. Niet ieder onderdeel is relevant voor iedere cliënt en de volgorde ligt niet vast. Ieder traject is maatwerk. De cliënt onderzoekt, verdiept en specificeert, verwerkt, vernieuwt, integreert en benut. Sommige cliënten stappen halverwege uit of halverwege in. Zij verschillen in hun behoeftes en geven aan waar die behoefte ligt, en ik sluit me daarbij aan.

Ik hoop met dit boek inzichten te bieden die helpen om de eigen hoogbegaafdheid of die van een vriend, partner of collega te herkennen en ermee om te gaan. Met name hoop ik dat mijn ervaringen behulpzaam zijn voor andere professionals die incidenteel of veelvuldig hoogbegaafde volwassenen begeleiden.

Rianne van de Ven, oktober 2021

PS Bij afwezigheid van een prettig leesbare genderneutrale oplossing wordt in dit boek gebruikgemaakt van mannelijke verwijswoorden voor de hoogbegaafde, de cliënt, de partner, de leidinggevende, de collega, etc. 'Hij of zij', 'hem of haar' of 'zijn of haar' vind ik storender en doet ook geen recht aan mensen die zich niet in beide uitersten op het genderspectrum herkennen.

Leeswijzer

De verhalen die ik in mijn praktijk tijdens de coachingsessies gebruik, zijn de fundamenten van dit boek. Dit betekent niet dat elk hoofdstuk of elke paragraaf op iedere hoogbegaafde van toepassing is. Iedere cliënt volgt een eigen weg binnen het coachingstraject. Voor dit boek zet ik alle relevante aspecten van het coachingstraject in een logische volgorde.

Hoofdstuk 1 gaat over hoe ik hoogbegaafdheid zie. Mijn cliënten zijn mensen die inmiddels weten of sterk vermoeden dat ze hoogbegaafd zijn, maar dit lang niet hebben geweten, met alle gevolgen van dien. Hoe ziet hoogbegaafdheid er bij hen uit? Wat doe jij als hulpverlener als je hoogbegaafdheid bij een van je cliënten vermoedt? Hoe ziet hoogbegaafdheid er voor deze cliënten uit? Twijfelen ze nog? Hoe werken KernTalenten? Dit hoofdstuk sluit ik af met het Delphi-model; daar werk ik graag mee.

In hoofdstuk 2 geef ik algemene en verdiepende kennis over hoogbegaafdheid. Wat komt een hoogbegaafde tegen? Wat zijn de verschillen met normaalbegaafden? Hoe verklaart hoogbegaafdheid het eigen gedrag en wat is de reactie van de buitenwereld hierop? Hoe creëert een hoogbegaafde? Hoe zit het met genderidentiteit?

Hoofdstuk 3 gaat over het verwerkingsproces van de cliënten zelf. Dit proces is voor alle cliënten natuurlijk anders, omdat dit afhangt van hoe hun eigen ontwikkeling tot dan toe sporen heeft achtergelaten in hun leven.

Hoofdstuk 4 beschrijft het proces waarin de cliënt leert om te gaan met hoogbegaafdheid en de gevolgen hiervan. Er ontstaat een nieuw zelfbeeld. Om beter om te gaan met de nadelige aspecten van hoogbegaafdheid is het aanleren van nieuwe vaardigheden van groot belang. Wat zijn executieve functies? Waarom zijn deze functies bij hoogbegaafden vaak niet zo goed ontwikkeld? Ook bespreek ik in dit hoofdstuk hoe hoogbegaafden hun communicatieve vaardigheden kunnen verbeteren. Daarnaast komen effectief beïnvloeden en vaardigheden met betrekking tot zelfzorg aan bod.

Hoofdstuk 5 gaat over het benutten van het potentieel. In deze fase van het traject kijk ik samen met de cliënt naar passies, bij hoogbegaafden zijn dit er vaak meer dan een. Hoe zet je die om in een baan? Hoe ziet het sollicitatieproces eruit? En ik behandel het proces van zingeving; een belangrijk onderdeel in het leven van een hoogbegaafde.

In hoofdstuk 6 beschrijf ik de rol van de omgeving en hoe die het proces kan ondersteunen.

In het laatste hoofdstuk volgt de afronding van het traject. Dan kijk ik samen met de cliënt of en hoe die zonder mijn hulp weer verder kan. Wat heeft hij nodig? Welke instrumenten kan hij goed gebruiken of zijn fijn om mee te werken? Aan het eind van dit hoofdstuk schrijf ik over 'het label voorbij'. Hiermee bedoel ik dat de ontdekking van hoogbegaafdheid in het begin een grote rol speelt in het leven van de cliënt. De opluchting is vaak groot en het nieuwe inzicht moet ontdekt en doorleefd worden. Dit is vaak een tijdelijke periode waarin de cliënt erg met het thema 'hoogbegaafdheid' bezig is. 'Het label voorbij' wil voor mij zeggen dat iemand de hoogbegaafdheid geïntegreerd heeft in het eigen zelfbeeld en het beschouwt als een van de vele aspecten van zijn identiteit.



Herkennen

1.1. Over hoogbegaafdheid

Het begrip ‘hoogbegaafdheid’ staat eigenlijk nog in de kinderschoenen. Er zijn vele definities en niet één wordt door de hele wereld als leidend gezien. De meeste definities en modellen komen uit de onderwijswereld en zijn gebaseerd op onderzoek bij kinderen. Hoe belangrijk de aandacht voor hoogbegaafdheid in het onderwijs ook is, hoogbegaafdheid beperkt zich daar niet toe. Een persoon houdt niet op hoogbegaafd te zijn als hij zijn schoolperiode heeft afgerond of wanneer hij 18 jaar wordt. Een hoogbegaafde is dat gedurende het hele leven en de hoogbegaafdheid kleurt meer domeinen dan alleen onderwijs. Ook in de domeinen ‘fysieke en geestelijke gezondheid en werk’ is hoogbegaafdheid een thema dat verschillen tussen mensen verklaart.

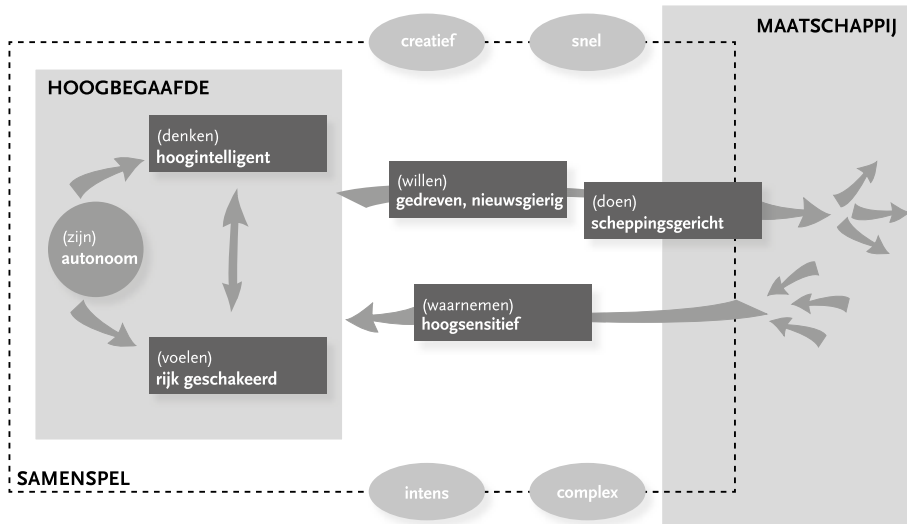
Aandacht voor het thema ‘hoogbegaafdheid’ bij volwassenen is in de wetenschappelijke wereld nóg jonger. Daarom is onderzoek naar dit onderwerp nu nog schaars. Het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (IHBV) richt zich specifiek op dit thema. Internationaal gezien loopt Nederland hierin flink voorop. Gelukkig breidt ook in andere landen de scope van hoogbegaafdheid zich uit.

In Nederland is een heldere kenschets geformuleerd die mij erg aanspreekt. Deze luidt:

‘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.’¹

¹ Kooijman-van Thiel, 2008

Het bij deze kenschets behorende Delphi-model visualiseert hoogbegaafdheid als volgt:



Bron: Kooijman-van Thiel, 2008.

De kenmerken van hoogbegaafdheid volgens het Delphi-model zijn:

De hoogbegaafde vanbinnen:

Zijn	Denken	Voelen
Autonoom	Hoogintelligent	Rijkgeschakeerd
<ul style="list-style-type: none"> • Velt eigen oordeel • Maakt eigen afwegingen • Blijft daarbij tot iets beters zich aandient 	<ul style="list-style-type: none"> • Zeer analytisch van aard • Matrix-denken: meerdere sporen, niveaus en tijdstippen tegelijkertijd • Metacognitie: nadenken over de matrix zelf • Patroonherkenning • Gemakkelijk afwisselen tussen divergeren en convergeren • Groot associatievermogen • Goed (werk-)geheugen 	<ul style="list-style-type: none"> • Veel emoties tegelijkertijd • Soms zoveel dat afsluiten nodig is • Sterk verweven • Genuanceerd en kleurrijk

De hoogbegaafde in relatie tot de maatschappij:

Willen	Doen	Waarnemen
Gedreven en nieuwsgierig	Scheppingsgericht	Hoogsensitief
<ul style="list-style-type: none"> • Veel willen • Het liefst meteen • Telkens weer iets nieuws • Leergierig, willen ontdekken • Vastbijten • Heel ver doorgaan • Gemakkelijk in een flow 	<ul style="list-style-type: none"> • Altijd, en met veel plezier, bezig met het maken van iets: model, proces, theorie, plan, techniek, methode, analyse, overzicht, uitvinding, verbetering, spel, idee, product, puzzel, schildering, muziekstuk • Denkwerelden, structuren, verhalen, beelden 	<ul style="list-style-type: none"> • Er zijn aanwijzingen voor een gradueel ander neurologisch systeem: meer, dunnere en snellere zenuwen, gevoeliger zenuwuiteinden, meer en snellere synapsen, brein op meer plaatsen tegelijkertijd actief • Alles komt tegelijkertijd, in volle nuance, heel precies, met volle lading binnen

De kenmerken die het samenspel tussen een hoogbegaafde en zijn omgeving typeren zijn: intens, complex, snel en creatief. Ik noem ze ook wel de dimensies waarop een hoogbegaafde extra alert moet zijn, omdat hij op deze gebieden de verbinding met zijn omgeving kan verliezen.

1.2. Hoe zie ik hoogbegaafdheid?

Ik zeg vaak: ‘Zet driehonderd hoogbegaafden op een rij en je hebt driehonderd verschillende mensen. Maar wat hen bindt, staat het best beschreven in het Delphi-model.’

Ik zie hoogbegaafdheid als een combinatie van verschillende elementen. Het draait niet alleen om een hoge intelligentie, maar om het totaalplaatje. Door die hoge intelligentie kunnen zij snel en complex denken, maar ook intens voelen. Vele nuances die normaalbegaafden ontgaan, komen bij hoogbegaafden wel binnen. Hoogbegaafden overzien situaties sneller en gaan op zoek naar het inzicht en begrip. Hoogbegaafden zijn creatief, hebben vaak meerdere passies en passen daarom niet goed in de kant-en-klare hokjes waar mensen elkaar graag in stoppen. Door deze verschillen ligt een gevoel van afstand tot de omgeving op de loer.

Wie zijn mijn cliënten?

Op dit moment is er meer aandacht voor hoogbegaafdheid dan ooit. Er is veel onderzoek gedaan naar hoogbegaafdheid bij kinderen en inmiddels zijn hierover meerdere boeken geschreven. Er zijn ook schoolprogramma's die inspelen op de behoeftes van deze kinderen. Dat is zonder meer winst. Er zijn steeds meer volwassenen die in hun jeugd als hoogbegaafd geïdentificeerd zijn. Het grootste deel van mijn cliënten behoort echter tot de groep die pas op volwassen leeftijd ontdekt hoogbegaafd te zijn en voor wie geen speciaal schoolprogramma beschikbaar was. Op latere leeftijd erachter komen dat je hoogbegaafd bent, betekent vaak dat er iets aan de hand is. Als het leven op rolletjes loopt, gaat iemand niet op zoek naar verklaringen. Daarom leidt de kennis over hoogbegaafdheid, die mijn cliënten tijdens het coachingsproces bij mij opdoen, vaak ook tot een rouwproces. Velen ervaren een sterk gemis van dingen die nooit geweest zijn. Hoe anders had het leven kunnen zijn? Sommigen doorlopen dit proces alleen, anderen zoeken hulp.

Cliënten die bij mij aankloppen voor een coachingstraject hebben een gevarieerde kijk op (hun eigen) intelligentie. Er zijn er die:

- denken dat hoogbegaafdheid een voorwaarde is om bij mij in coaching te komen. En dan bedoelen ze een IQ-score waarmee ze lid mogen worden van Mensa (een score in het 98^e of 99^e percentiel, bij de meeste

testen is dat een score van 130 of hoger). Zij doen eerst een IQ-test en kloppen dan pas bij mij aan;

- nog geen test hebben gedaan en mij vragen of dit een probleem is;
- zichzelf herkennen in de kenmerken van hoogbegaafdheid maar niet een bijbehorende IQ-score halen;
- intelligentieonderzoek als onderdeel van het traject zien. Voor hen koop ik zo'n onderzoek in bij een psycholoog.

Als coach richt ik mij op hoogbegaafden. Cliënten vragen mij daarom vaak of ik denk dat zij hoogbegaafd zijn. Ik geef hier geen uitsluitel over. Ik merk het wel aan het gedrag, zoals de snelheid van begrip, het hanteren van een hoog abstractieniveau en hun humor.

De herkenning aan de hand van de kenmerken zorgt vaak voor grote opluchting. De hoogbegaafdheid lijkt ineens alles te verklaren en sommige cliënten hangen hier alles aan op. Alles, ook hun persoonlijkheid, draait dan om hoogbegaafdheid. In het begin is dat prima. Het is een mechanisme dat helpt om verder te komen, maar hoogbegaafdheid is slechts een deel van de identiteit. Een deel dat lang ondergesneeuwd is geweest en daarom kan het helend zijn om het even alle ruimte te geven. In mijn coachingstrajecten zet ik deze tijdelijke overbelichting van het thema 'hoogbegaafdheid' in om cliënten zichzelf beter te laten leren kennen. Naarmate het traject vordert raakt dit vaak vanzelf weer op de achtergrond. De persoonlijkheid is breder dan intelligentie alleen.

Om hoogbegaafdheid verder te verduidelijken maak ik in mijn praktijk vaak gebruik van tegenstellingen en uitersten, van zwart-wit denken. De werkelijkheid is natuurlijk veel genuanceerder, maar de extreem doorgevoerde dichotomie maakt de dingen meteen scherp en helder. Voorbeelden hiervan zijn: wel en niet hoogbegaafd, vaste en op groei gerichte mindset, top-down en bottom-up denken.

Mijn cliënten zijn heel divers. Ze verschillen in geslacht, leeftijd, achtergrond, nationaliteit, maatschappelijke positie, etc. Ze komen via het UWV als onderdeel van een re-integratietraject, zijn particulier of zelfstandig ondernemer, of krijgen via hun werkgever een coachingstraject aangeboden. Er is maar één aspect dat ze gemeenschappelijk hebben: ze vertonen de kenmerken van hoogbegaafdheid.

De coachvragen van mijn cliënten

Ook de coachvragen van mijn cliënten zijn heel divers. De volgende coachdoelstellingen komen veel voor:

- onderzoeken of hoogbegaafdheid speelt
- vergroten zelfkennis
- beter leren benutten van potentieel
- minder last hebben van faalangst, fixed mindset, uitstelgedrag
- verbeteren van competenties, zoals communicatieve vaardigheden of executieve functies
- betere zelfzorg, met name bij hoogsensitiviteit
- re-integratie naar werk na ziekte, vaak burn-out of bore-out
- loopbaancoaching, outplacement
- zingevingsvraagstukken

1.3. Onbewust hoogbegaafd

Hoogbegaafden die niet weten dat ze hoogbegaafd zijn, de zogenoemde ‘onbewust hoogbegaafden’, komen vaak bij een hulpverlener terecht met klachten als faalangst, uitstelgedrag of vermijding. Maar nadat de diagnose is gesteld, lost therapie de problematiek vaak niet op omdat er niets gedaan wordt aan de oorzaak van de klachten: de afstand tot de omgeving door de hoogbegaafdheid.

Wanneer een cliënt zich realiseert dat hij hoogbegaafd is en doorkrijgt wat dit betekent, vallen een hoop puzzelstukjes op hun plek. De kennis over en de implicaties van hoogbegaafdheid maken hem sterker, meer zelfbewust. Begrip van hoe de hersenen werken, wat de verschillen zijn met normaalbegaafden en wat hij hieraan kan doen, geven handvatten voor het handelen. Dit geeft lucht en ruimte waardoor de aanvankelijke klachten afnemen of zelfs verdwijnen.

Er zijn ook hoogbegaafden die geen last ondervinden van hun hoogbegaafdheid en dus ook nooit de vraag stellen of ze ‘het’ zijn. Ook deze groep is onbewust hoogbegaafd. Deze mensen zijn vaak heel succesvol en niet op zoek naar verklaringen voor hun situatie. Althans, nog niet. Wie weet kloppen zij later in hun leven nog eens aan bij een hulpverlener.

Wat ik ook vaak zie is dat cliënten die zelf net ontdekt hebben dat ze hoogbegaafd zijn, ineens overal hoogbegaafden zien. Ingegeven door de nieuwe kennis en het enthousiasme over wat de ontdekking hun brengt, gunnen ze dit ook andere hoogbegaafden. Dan kleurt het begrip de waarneming en zien ze achter elke boom een hoogbegaafde. Vergelijk het met het kopen van een nieuwe auto. In de eerste weken na je aankoop zie je overal auto's van hetzelfde merk of van dezelfde kleur rijden. Dit principe staat ook bekend als het Baader-Meinhof-fenomeen of de frequentie-illusie.

1.4. Hoe ziet hoogbegaafdheid er bij mijn cliënten uit?

'Ben ik hoogbegaafd of niet?' Dat is vaak de eerste vraag die cliënten mij stellen. Deze vraag impliceert dat er een grens is op basis waarvan je dit kunt bepalen. Die grens is er niet. Er bestaat ook geen hoogbegaafdheidstest. Taalkundig zou het correcter zijn om te zeggen: in deze persoon zien we sterk de kenmerken van hoogbegaafdheid. Hoogbegaafdheid bestaat volgens het Delphi-model immers uit meerdere kenmerken.

Intelligentieonderzoek is geen hoogbegaafdheidstest. Een IQ-test geeft de hoogte van het IQ aan, maar doet geen uitspraak over de andere kenmerken. Een IQ-test is voor mij geen voorwaarde om een cliënt aan te nemen. Als iemand niet in het 98^e of 99^e percentiel scoort, is dat voor mij niet onmiddellijk aanleiding om aan te nemen dat die persoon niet hoogbegaafd is. Het moment waarop iemand de test maakt kan van invloed zijn. Onder hoeveel stress staat iemand? Is iemand in staat om zich te concentreren? Beïnvloedt onderliggend trauma het maken van de test? Het afleggen van de test is een prestatie en veel hoogbegaafden hebben niet geleerd hoe ze het beste uit zichzelf kunnen halen.

De andere kant is wel duidelijk: een score in het 98^e of 99^e percentiel bekrachtigt het vermoeden van hoogbegaafdheid wel. Ik ga ervan uit dat niemand intelligentie kan faken.

Een aantal van mijn cliënten twijfelt of ze zichzelf zullen laten testen. Dat kan ik me goed voorstellen. De test kan veel stress oproepen, wat de uitslag beïnvloedt. Cliënten die om deze reden besluiten om de test



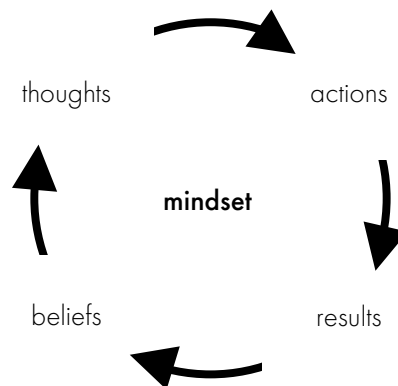
Groeien

In dit hoofdstuk beschrijf ik hoe je met cliënten aan echte gedragsverandering werkt. Eerder werd duidelijk dat inzicht genoeg kan zijn om tot verandering te komen: als de cliënt begrijpt hoe iets werkt kan hij dat snel in de praktijk brengen. Maar ook hoogbegaafden hebben het nodig om ander gedrag te oefenen.

Na de periode van rouw, veroorzaakt door de kennismaking met de eigen hoogbegaafdheid en de gevolgen die het voor hun leven had en heeft, komt er bij veel cliënten energie vrij. Er ontstaat een nieuw zelfbeeld en het toekomstperspectief verandert. Dit vraagt ook om nieuwe vaardigheden. Vaak zijn er meer mogelijkheden dan waar ze ooit aan hebben gedacht.

4.1. Mindset

Carol Dweck houdt zich bezig met het onderwerp ‘mindset’ en ook in de wereld van hoogbegaafdheid is haar werk populair. Haar definitie van een mindset luidt: *‘a set of beliefs or a way of thinking that determines one’s behavior, outlook and mental attitude’*. Anders gezegd: overtuigingen beïnvloeden gedachten, gedachten hebben invloed op acties, die de resultaten beïnvloeden. De resultaten bekrachtigen de overtuigingen, wat de cirkel rond maakt.



Dweck ontdekte dat mensen verschillen in de manier waarop ze over zichzelf denken en in het bijzonder over hun intelligentie en kwaliteiten.

Daaruit destilleerde ze een *vaste* en een op *groei gerichte* mindset.

Iemand met een vaste mindset gelooft dat zijn persoonlijke eigenschappen vaststaan. Een mens wordt nu eenmaal met een bepaalde ‘hoeveelheid’ intelligentie en kwaliteiten geboren en daarmee moet hij het de rest van zijn leven doen.

Iemand met een op groei gerichte mindset gelooft dat hij zichzelf steeds verder kan ontwikkelen. Aanleg is het startpunt van waaruit iemand verder groeit door hard te werken en ervaring op te doen.

Fixed mindset (wil slim lijken)	Growth mindset (wil leren)
Gaat uitdagingen uit de weg	Gaat uitdagingen aan
Geeft snel op bij obstakels	Zet door ondanks obstakels
Ziet inzet als vruchteloos	Ziet inzet als het pad naar meesterschap
Negeert zinvolle feedback	Leert van kritiek
Ziet het succes van anderen als bedreiging	Ziet het succes van anderen als inspiratie

Ook hier worden twee uitersten naast elkaar gezet, maar de realiteit is niet zo zwart-wit. Er wordt soms ook wel gesproken over een continuüm waarin een mens in een bepaald gebied een vaste mindset heeft en in een ander gebied een op groei gerichte mindset.

Het ontwikkelen van een op groei gerichte mindset doorloopt vier stappen:

1. Zich bewust zijn van gedachten: de stem van de vaste mindset leren horen.
2. Beseffen dat er een keus is: weten dat met gerichte inspanning nieuwe vaardigheden mogelijk zijn.
3. De gedachten herschrijven, ook wel: beantwoorden met een op groei gerichte mindset.
4. Oefenen in de praktijk (buiten de comfortzone): kleine stapjes nemen en vooruitgang vieren.

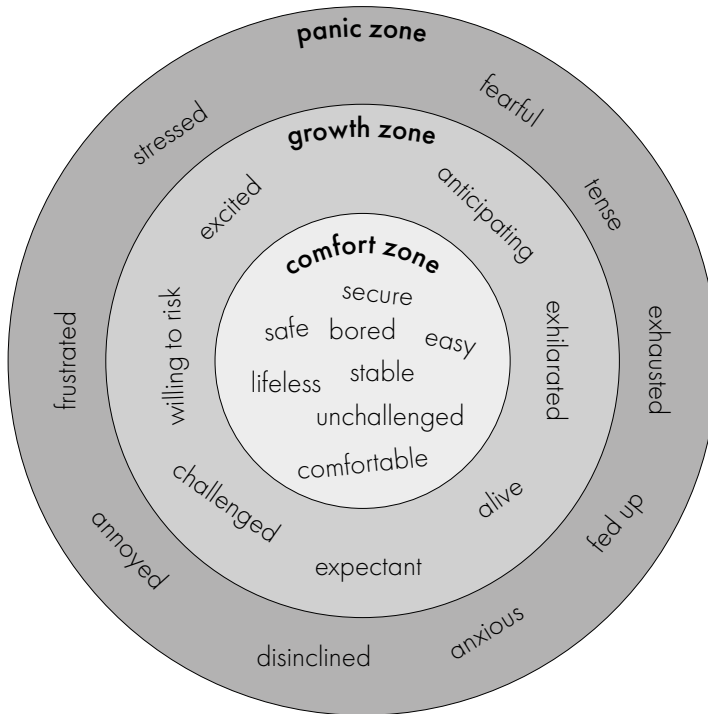
Veel van mijn cliënten hebben een vaste mindset. Deze mindset kan hen weerhouden van dingen die zij graag willen. Door kennis over deze theorie spreken veel cliënten de behoefte uit een meer op groei gerichte mindset te willen ontwikkelen. Ik geloof niet dat iemand een vaste mindset helemaal kan vervangen door een op groei gerichte mindset, maar ik denk wel dat de dominantie van de vaste mindset te verkleinen is door er een gezonde stem naast te zetten. Hiervoor is een constructieve innerlijke dialoog nodig.

De angst die meekomt met de vaste mindset is niet zomaar weg. Het is nodig dat een cliënt uit zijn comfortzone stapt en een of meerdere risico's gaat nemen. Het betekent de angst die vrijkomt (h)erkennen en leren hanteren. Wanneer het spannend is of iets meer dan spannend, is het goed. Dat is gezond. Lukt de spanning (lichte) paniek uit, dan is het beter om te kijken of er een manier is die minder risico oplevert. Paniek is ongezonde spanning die je het liefst voorkomt. Niet in de laatste plaats omdat dit de angst voor het verlaten van de comfortzone en dus het nemen van risico op de langere termijn groter maakt. Het wordt moeilijker om over de paniek heen te stappen en die paniek is er niet voor niets. Ik kijk met de cliënt wat goed voor hem is. Wat betekent de paniek? En ik laat hem kleine(re) stapjes nemen. Maar ik benadruk ook dat als hij wil groeien en wil leren, hij uit de comfortzone moet stappen!

Echter: als het niet gaat, dan gaat het niet. De boog kan niet altijd gespannen zijn. Cliënten moeten de leerzone opzoeken, maar dit dient met kleine stappen te gebeuren. Ook het stellen van realistische doelen is belangrijk. Niet alles is haalbaar en niet alles is maakbaar. Veel cliënten verwijten het zichzelf als het niet lukt. In de coachingssessies evalueren we en motiveer ik ze het opnieuw te proberen, eventueel op een aangepaste manier.

Dus ook hier geldt dat cliënten door ervaringen kunnen leren, dat er een groeiproces gaande is. Cliënten kunnen ervaringsgericht leren en bijsturen waar nodig. Zo ontwikkelen ze deze alternatieve strategie.

Naar Senninger (2000)



Comfortzone	Leerzone	Paniekzone
Weinig uitdaging Weinig stress	Flinke uitdaging Beetje stress	Enorme uitdaging Hoge stress
Beperkt nadenken	Nadenken vereist	Cognitieve 'overload'
Beperkt leren	Effectief leren	Beperkt leren

Dweck onderzocht ook wat de rol van complimenten is als het gaat om de mindset. Een compliment op het proces en de geleverde inspanning stimuleert de op groei gerichte mindset. Een compliment op intelligentie zal dat effect niet hebben, aldus Dweck.

In relatie tot de soorten complimenten geeft de Amerikaanse psycholoog Sally Reis aan dat hoogbegaafde meisjes wel wat vaker gecomplimenteerd mogen worden op hun intelligentie, omdat ze dan voelen dat het oké is om als vrouw intelligent te zijn.

Er is kritiek op het werk van Dweck omdat zij sterk uitgaat van maakbaarheid. Alsof je alles kunt bereiken door hard genoeg te werken. Niet alles is voor iedereen haalbaar of wenselijk, denk hierbij aan de KernTalenten en dat het voor hoogbegaafden verstandig is de energie te richten op hun sterke KernTalenten, de energiegevers.

4.2. Emotionele intelligentie

'Iedereen kan boos worden, dat is makkelijk, maar om boos te zijn:

Op de juiste persoon

Met de juiste lading

Op het juiste moment

Om de juiste redenen en

Op de juiste manier

Dat ligt niet in eenieders vermogen en is niet makkelijk!

Aristoteles

Een misvatting over hoogbegaafdheid luidt: iemand met een hoge cognitieve intelligentie (IQ) heeft per definitie een lage emotionele intelligentie (EQ). Dit is bewezen onjuist (o.a. door J. Derksen). Net zoals de term IQ veel gebruikt wordt als afkorting voor cognitieve intelligentie, wordt de term EQ vaak gebruikt voor emotionele

intelligentie. In beide gevallen wordt een gemeten intelligentie bedoeld. De concepten zijn echter heel verschillend: IQ is behoorlijk statisch en gaat over aanleg, EQ is een ontwikkelingsconcept en gaat over vaardigheden. De relatie tussen beide is onderzocht en hieruit blijkt dat IQ en EQ *niet sterk* gecorreleerd zijn.

Emotionele vaardigheden zijn belangrijk. Wanneer een hoogbegaafde opgroeit in een omgeving met weinig begrip voor (de intensiteit van) emoties en wel beloond wordt op intellectuele vaardigheden, zal hij eerder de rationaliteit vertrouwen dan het gevoel.

Ook kan het zijn dat een kind zo'n heftige pijn heeft beleefd, dat het besluit niets meer te willen voelen en het gevoel afsluit. Ik heb cliënten die nog precies weten wanneer dat was.

Wat is emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie is een set van emotionele en sociale vaardigheden die samen bepalen hoe we:

- onszelf waarnemen en uitdrukken
- sociale relaties ontwikkelen en behouden
- met uitdagingen omgaan
- emotionele informatie op een effectieve en betekenisvolle manier gebruiken

Belang van emotionele intelligentie

Emotionele intelligentie is belangrijk voor iedereen, niet alleen voor hoogbegaafden. Iedereen heeft emoties en deze beïnvloeden ons gedrag, onze acties, het meer of minder effectief zijn en ons welbevinden.

Wanneer iemand zijn emoties adequaat hanteert, neem hij betere besluiten, gaat makkelijker om met stress en kan sterkere relaties aangaan en onderhouden.

Gedrag kun je zien als een formule met een aantal variabelen. Ook emotie is een variabele die invloed uitoefent op het gedrag van mensen. Hoogbegaafden die hun gevoel (als kind) hebben 'uitgezet', nemen hun gevoelens niet mee in de keuzes voor hun gedrag. Dat is niet lang houdbaar. Emoties zijn voor iedereen belangrijk en het uitzetten ervan