

**PUUR**  
**STRUCTUREN**  
**ORDE OP ZAKEN VOOR**  
**HOOGSENSITIEVEN**

**Claudy Voskens**



*Voor*

*COCO*

*Mijn spiegel en inspiratiebron.*

*Prachtig, dapper en hoogsensitief.*

*De volgende generatie.*

# WAT ANDEREN VINDEN VAN DIT BOEK

Wát een fijn boek. Hier spreekt een professionele organizer én een ervaringsdeskundige en dat maakt het boek zeer toegankelijk. Het is een leesbaar en bruikbaar boek dat door de logische opbouw in één keer uitgelezen kan worden, maar ook op onderwerp als naslagwerk ondersteunend is.

Het is een hele geruststelling dat hoogsensitiviteit gewoon een eigenschap is en geen aandoening. Je wordt uitgedaagd om datgene wat als schat van binnen verborgen ligt, open en bloot aan de wereld te tonen.

Ook voor niet-hsp'ers die wel wat meer orde en rust in de overvloed van prikkels en in de chaos van alledag kunnen gebruiken.

*Wilma Schutte, locatie manager woonzorgcentrum*



Claudy Voskens staat synoniem voor structuur. Op een aanstekelijke manier neemt ze je aan de hand en verleidt ze je tot het zetten van die ogenschijnlijk simpele, maar vaak zo lastige, eerste stappen. Die leiden je niet alleen naar meer structuur, maar bieden je inzicht in de complete set aan randvoorwaarden én de praktische dingen die je kunt doen om die onrust uit je hoofd te krijgen.

Eerder publiceerde Claudy al over de kunst van het opruimen. Nu heeft ze haar eigen ervaring met hoogsensitiviteit ingebracht en richt ze zich vooral op die doelgroep.

Na het lezen van dit boek kun je niet anders dan in actie komen, je balans verbeteren en tot bloei komen.

*Joost Wisselink, zelfstandig ICT-architect*



Dit boek is ideaal als je een vol, druk hoofd hebt en op zoek bent naar inzicht en praktische handvatten. Vanuit herkenbare casuïstiek en de tip 'Begin klein' kan je gemakkelijk verandering aanbrengen in je eigen situatie. Het wordt direct duidelijk wat de tips je kunnen opleveren.

Claudy zet je op verschillende manieren aan het denken over je werk(plek). Niet alleen vanuit fysiek oogpunt, maar ook digitale detox komt aan de orde en de essentiële voorwaarden voor een hsp'er om te floreren op de werkplek.

Het boek geeft ook aandacht aan hoe je jezelf opgeruimder kunt voelen, bijvoorbeeld door met aandacht je kleding te kiezen, en is een goede wegwijzer om te starten met het vormgeven van een opgeruimder (werk)leven.

*Lianne van den Berg-Weitzel, studentendecaan, trainer en HSP-coach*



Meer rust in je hoogsensitieve brein met dit boek. Aanrader voor alle hsp'ers.

*Esther Bergsma, expert Hoogsensitiviteit*

# VOORWOORD

Je leven georganiseerd leven. Een uitdaging op zich! Claudy weet met - op het eerste gezicht - eenvoudige tips concrete handvatten te geven aan grip op je leven.

Toen ik in 2009 als ondernemer begon, kwam ik in contact met Claudy. Ik liep over van ideeën en ambitie. Vol energie wilde ik aan de slag. Het eerste wat Claudy me vroeg was: 'Wat doe je als eerste (en als tweede en derde) als je 's ochtends de deur van je kantoor opendoet?' Het was een simpele vraag, maar ik had er nog niet over nagedacht.

Met haar hulp werd mijn werkplek en -dag gestructureerd ingericht. Mappen van dezelfde kleur ('dat leidt niet af'), een postvak ('want anders ligt je post tussen je lunch op het aanrecht') en na elke sessie steevast: 'Werk ze met plezier!' Het zorgde voor rust en overzicht.

Jaren later gingen de gesprekken met Claudy vooral over de groei binnen mijn onderneming: Hoe zorg je dat een team goed functioneert? Wat doe je met functieomschrijvingen, verlofaanvragen en functioneringsgesprekken? Hoe maak je duidelijke regels en zorg je voor opvolging daarvan? Het zorgde voor een fijne werkplek voor iedereen binnen het bedrijf.

Claudy denkt mee, benoemt wat ze ziet gebeuren en houdt je op een prettige manier een soms confronterende spiegel voor. Dit zorgt ervoor dat je zelf het antwoord vindt op de vragen die je haar stelde.

Niet flauw, niet zweverig maar concreet en proactief je professionele leven inrichten waardoor je niet diegene bent die altijd zegt dat hij het druk heeft maar diegene die in control is en met ruimte in zijn agenda en hoofd.

Met dit boek heb je een waardevolle set tools in handen waarmee je jouw professionele leven kunt inrichten zoals jij dat wilt. Het is ten slotte jouw bedrijf of baan. Het gevoel als je je mailbox afsluit wanneer deze helemaal leeg is, is iets wat je iedereen gunt en veel kracht geeft. Als dan eens een moment komt waarop alles tegelijk op je af lijkt te komen, dan kun je terugvallen op dit boek om weer dat zetje in de goede richting te krijgen waardoor jij weer de baas bent over je werkplek.

Of je nu twintig jaar werkt of twee maanden, er is altijd een mogelijkheid om jezelf te trainen: Lees zoveel je wil en kan, praat met mensen, laat je coachen, bijsturen en doe het eens anders dan je deed om te zien wat het je oplevert. In mijn omgeving zie ik mensen die dit doen en die dit niet doen. De eerste categorie is vaak gelukkiger.

Victor ten Cate, eigenaar Draagkracht Nederland BV

# INHOUD

<b>AANLEIDING</b>	<b>11</b>
<b>HOOFDSTUK 1</b> <b>Mijn werk ontploft</b>	<b>15</b>
1.1 Chaos in je hoofd	16
1.2 Werkgerelateerde burn-outklachten	16
1.3 Prikkelgevoelig	17
1.4 Hoogsensitiviteit	18
1.5 Hoogsensitiviteit en werk	19
1.6 Zelfzorg staat voorop	20
<b>HOOFDSTUK 2</b> <b>Talenten hoogsensitiviteit</b> <b>(h)erkennen</b>	<b>23</b>
2.1 Creatief denken	24
2.2 Diepzinnigheid	24
2.3 Inlevingsvermogen	24
2.4 Zorgzaam en empathisch luisteren	25
2.5 Oog voor detail	25
2.6 Subtiel waarnemen	25
2.7 Sfeergevoelig	26
2.8 Weloverwogen beslissingen	27
2.9 Intuïtie	27
2.10 Genieten van kleine dingen	28
2.11 Verantwoordelijkheidsgevoel	29
2.12 Het grote geheel zien	29
2.13 Aandacht voor groepsbelang	29
2.14 Rechtvaardigheidsgevoel	30
2.15 Zelfreflectie	30
2.16 Talent benutten	30

<b>HOOFDSTUK 3</b>	<b>Zelfzorg</b>	<b>35</b>
3.1	Herkenning	36
3.2	Rust	38
3.3	Reinheid	40
3.4	Regelmaat	42
3.5	Ruimte	44
3.6	Sfeer	44
3.7	Patronen doorbreken	45
<b>HOOFDSTUK 4</b>	<b>Stappenplan naar minder chaos</b>	<b>49</b>
4.1	Opruimen	50
4.2	Schoonmaken	52
4.3	Organizing	54
4.4	Inrichten	57
4.5	Learning by doing	61
<b>HOOFDSTUK 5</b>	<b>Digitaal opruimen</b>	<b>63</b>
5.1	Startscherm	64
5.2	Overzichtelijke mappenstructuur	64
5.3	Mailbox	65
<b>HOOFDSTUK 6</b>	<b>De ideale werkplek</b>	<b>75</b>
6.1	Werkomgeving	75
6.2	Prettige werksfeer	79
6.3	Juiste balans	85
6.4	Fysieke werkplek in kaart	88
<b>HOOFDSTUK 7</b>	<b>Managen van energie</b>	<b>93</b>
7.1	Plannen	94
7.2	Routine	98
7.3	Prioriteiten stellen	102
7.4	Grenzen kennen en bewaken	107
7.5	Keuzes maken	110



<b>HOOFDSTUK 8</b>	<b>Dagelijkse praktijk</b>	<b>121</b>
8.1	Thuisbasis	122
8.2	Werkomgeving	124
8.3	Financiën	129
<b>HOOFDSTUK 9</b>	<b>Jouw signatuur</b>	<b>133</b>
9.1	Talent inzetten	133
9.2	Handleiding maken	134
<b>HOOFDSTUK 10</b>	<b>Randvoorwaarden</b>	<b>139</b>
10.1	Stress verlagen	140
10.2	Gedegen plan van aanpak	142
10.3	Ja zeggen tegen jezelf	144
10.4	Je bent goed zoals je bent	147
10.5	Roer volledig om	147
10.6	Focus op solide basis	148
<b>HOOFDSTUK 11</b>	<b>Borgen van de regie</b>	<b>157</b>
11.1	Trouw blijven aan jezelf	158
11.2	Zelfonderzoek	158
11.3	Zelfacceptatie	162
11.4	Wat jij wil	162
11.5	Visualiseren	163
11.6	Voelen	165
11.7	Commitment	167
<b>Gelezen en hoe nu verder?</b>		<b>171</b>
<b>Nawoord</b>		<b>175</b>
<b>Over Claudy Voskens</b>		<b>179</b>
<b>Over Stichting PS PUUR Structuur Sensitief Supporter</b>		<b>181</b>
<b>Wat anderen vinden van dit boek</b>		<b>183</b>

# AANLEIDING

Drukzijn geeft je een bepaalde status. En is een hype. Natuurlijk, met een hoop ge-blablabla kom je in sales vast een heel eind en blijf je in het weekend met pilletjes en drankjes op een dancefestival fier overeind. Je doet je werk, omdat het een salaris oplevert, maar in werkelijkheid schuurt er van alles. Misschien ziet je werkplek eruit alsof er een windhoos is geweest, voel je geen voldoening meer met wat je doet of realiseer jij je dat je minder stressbestendig bent dan je leeftijdgenoten omdat je je steeds laat afleiden. Er zijn ook zo veel prikkels!

Je wilt niet worden geassocieerd met prikkels en gevoeligheid, want dat is iets voor sukkels en softies. Mensen die niet tegen stress kunnen en dus niet heel passend zijn in een modern en jachtig zakenleven waar jij onderdeel van wilt uitmaken.

En dát is precies de reden voor dit boek. Ik werk dagelijks met mensen die tijdelijk het overzicht kwijt zijn en last hebben van overprikkeling. Die weer grip willen krijgen op hun leven en op zoek zijn naar praktische handvatten.

Een van de eerste stappen is onderzoeken of hoogsensitiviteit een rol speelt. Zo ja, dan vallen er veel kwartjes en is de volgende stap erkennen dat je hsp'er bent. Hoogsensitiviteit is een aangeboren eigenschap die bij jou hoort, net als de kleur van je ogen. Het is er en je hebt ermee te dealen. Goedschiks of kwaadschiks. Je kan je kleding kiezen in elke gewenste kleur, maar zodra je iets aantrekt dat de kleur van jouw ogen benadrukt, zal je complimenten krijgen. Als je je

eigenschappen op een andere manier bekijkt, beseft wat bij je past en goed voor je is, dan is het daarmee ook veel beter voor je omgeving.

Ja, dit boek gaat over prikkelgevoeligheid én over hoog-sensitiviteit. En vooral over hoe je dat kan managen. Eigenlijk maakt het helemaal niet uit of je nu alleen maar erg prikkelgevoelig bent of dat je een hsp'er bent. Ik weet zeker dat je baat hebt bij dit boek. Omdat het gaat over zelf de regie nemen in onze alsmaar overprikkelende maatschappij. Want prikkels zijn er voortdurend, klein en groot, onbewust en bewust. En juist met iets wat we allemaal zelf kunnen of kunnen leren, is het mogelijk om de boel zodanig te organiseren dat jij als prikkelgevoelige en als hsp'er een solide basis creëert om elke dag opnieuw het leven, werk en privé, de baas te kunnen. Misschien niet heel hip en fancy maar wel heel effectief.

Na het lezen van dit boek:

- heb je meer inzicht in jouw situatie als hsp'er
- heb je antwoord op vragen waarom dingen soms anders zijn of worden ervaren
- weet je welke omstandigheden voor jou ideaal zijn om meer profijt te halen uit je hsp-talenten
- weet je hoe je draagvlak kan creëren in je omgeving
- sta je steviger in jouw kracht
- weet jij welke randvoorwaarden er nodig zijn om jouw talenten tot volle bloei te laten komen
- kun je beter je grenzen aangeven
- heb je meer grip op je tijd en ruimte
- kun je zelf praktisch aan de slag.

Ik richt me primair op hsp'ers, al is de inhoud van dit boek interessant voor iedereen die meer grip wil krijgen op zijn leven, zowel privé als professioneel.

Claudy Voskens  
mei 2024

Wil je weten in welke mate jij hoogsensitief bent?  
Doe dan de test.



In het boek wordt 'hij' gebruikt voor de leesbaarheid.



Puur Structuren  
biedt eerste hulp  
bij chaos



## HOOFDSTUK 1

# Mijn werk ontploft

Het is woensdagmorgen en je stapt je kantoor binnen. Over een kwartier heb je een vergadering waarin belangrijke beslissingen genomen moeten worden voor een klant. Je kijkt en ziet dat je bureau bijna niet zichtbaar is door stapels papier die schots en scheef liggen. Naast de pc staat je laptop halfopen. Op het toetsenbord ligt je schrijfblok en wat foldermateriaal. Samples die met de post gekomen zijn, liggen bovenop het uitpuilende postbakje. De bonnen voor de administratie die in het bakje horen, zijn deels op de grond gedwarreld. Er staan lege koffiebekers en glazen naast het bureau, en er ligt een half opgegeten lunch. Je weet dat belangrijke aantekeningen van verschillende meetings hier ergens moeten liggen. Ook de besprekpunten voor de vergadering die over een kwartier begint. Maar waar?

Je kijkt naar een ontplofte werkplek. Jouw werkplek. Je hebt geen idee wanneer dit is ontstaan. Alleen al door ernaar te kijken, ervaar je dat je stressniveau naar ongekende hoogte stijgt.

## 1.1 Chaos in je hoofd

Iemand die het overzicht kwijt is, die achter de feiten aanloopt en continu gehaast bezig is, is steeds meer ontvanke-lijk voor prikkels in zijn omgeving. Dit zijn stress-signalen. Hij komt eigenlijk niet toe aan wat hij zou moeten doen en reageert defensief op elke nieuwe toenadering. ‘Ik heb het druk’ wordt er dan gezegd en hij ontduikt elke verantwoor-delijkheid.

In het begin is zijn gedrag nog goed te praten, maar op een gegeven moment is overduidelijk dat niet alleen zijn werk-plek is ontploft, maar ook hijzelf. De belangrijkste oorzaak? Werk- en/of privéomstandigheden.

## 1.2 Werkgerelateerde burn-outklachten

Ongeveer 20% van de werknemers ervaart burn-outklachten. Dat zijn zo'n slordige 1,6 miljoen medewerkers, volgens onderzoek van TNO in 2022. Zij ervaren dagelijks symptomen die vaak gerelateerd zijn aan een hoge werkdruk: van pijn-lijke spieren, concentratiestoornissen, korte lontjes, slecht slapen, hartkloppingen, hoofdpijn, huilbuien tot vermoeid-heid.

Eerst komt er een ziekmelding. Als de ziekmelding langer duurt dan een griepje en duidelijk is dat werkdruk de boos-doener is, dan komen er gesprekken met de leidinggevende

# OVER CLAUDY VOSKENS

Claudy Voskens is een ondernemende, opgeruimde en praktische dame die anderen graag vooruithelpt. Ze schroomt daarbij niet zichzelf kwetsbaar op te stellen. Alle ervaring en kennis, opgedaan tijdens haar carrière in het bedrijfsleven, als ondernemer en in haar persoonlijke leven, zet ze in.

Goed naar anderen luisteren, ze serieus nemen en spiegelen zonder oordeel. Dat kan Claudy als geen ander. Ze is er stellig van overtuigd dat jezelf altijd aan zet bent om verder te groeien en te ontwikkelen. Inmiddels is Claudy zich bewust van haar talenten als hsp'er en als organizer.

Voor hsp'ers, met name in de werkomgeving, staat ze graag op de barricade. Ze is ervan overtuigd dat, als je zelf de regie neemt bij het creëren van de juiste randvoorwaarden in je werk, jij en je werkgever nog meer profijt hebben van jouw talenten als hsp'er.

Claudy is geboren met de eigenschap hoogsensitiviteit en het talent om te organiseren en plannen. Als hsp'er is zij onder meer gewetensvol, perfectionistisch van aard en past zij zich snel aan de omstandigheden aan. Dit leidde tot chronische overbelasting en uiteindelijk in burn-outs.

Haar kennis, ervaringen en persoonlijke ontwikkeling als gediplomeerd professional organizer, hsp-kerncoach, stress-counselor, trainer, sparringpartner, spreker en schrijver zet ze dagelijks in tijdens haar werk.



### **Eerder van Claudy's hand verschenen**

In het najaar van 2010 presenteerde zij haar eigen bewaarconcept PSvergeetmeniet®. In het voorjaar van 2011 verscheen haar boek *Ruimte geeft rust* (ISBN 9789049106140) en in november 2018 *Mijn boerenverstand & ik, voorkom stress en kom in beweging* (ISBN 9789081591324). En in 2021 bracht ze de *HSP-wijzer* uit (ISBN 9789081591355).

Meer lezen? Kijk dan hier.



# OVER STICHTING PS PUUR STRUCTUUR SENSITIEF SUPPORTER

Kennis en ervaring delen en daarmee anderen verder op weg helpen tijdens het pad van persoonlijke ontwikkeling als hsp'er. Dat is precies de reden waarom Claudy al haar krachten van kennis, kunde en ervaring gebundeld heeft in de Stichting PS PUUR Structuur Sensitief Supporter.

Zoek je een maatje of een professional om regelmatig mee te sparren? Iemand die heeft doorleefd wat jij nu ervaart? Als hsp-kerncoach biedt Claudy individuele klankbordsessies, ook online.

Haar exclusieve begeleiding, individueel of in kleine groepen, is bedoeld voor hoogsensatieve, ambitieuze, ondernemende, werkende personen, die door overprikkeling het overzicht kwijt zijn en stress ervaren. Die bereid zijn om op zelfonderzoek uit te gaan en aan de slag willen met zelfverwerkelijking.

Kijk op de website voor de mogelijkheden om op individuele basis of in groepsverband je talenten te ontdekken en te leren omgaan met je hoogsensitiviteit, zowel in je persoonlijke als in je professionele leven.

Maar Claudy is er ook als je haar nodig hebt om een lans te breken voor hoogsensitiviteit bij je werkgever of in je eigen bedrijf. Want er ligt nog zo veel onbenut potentieel op de werkplek omdat hsp'ers niet de juiste medewerking krijgen bij het creëren van optimale werkomstandigheden.

Juist met een brede kijk op het geheel maakt dat je steviger staat, goed in balans blijft en tot bloei komt. Als dat totaalplaatje klopt voor jou, kan je de hele wereld aan. En dat is wat zij jou gunt.

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

Wil je weten in welke mate jij hoogsensitief bent?

Doe dan de test.



Puur Structuren  
orde op zaken voor hoogsensitieven

Nederlandstalige uitgave ©2024 Puur Structuur

Redactie en uitgeefcoördinatie: Bianca Kroon  
Illustraties: Carro Lenselink  
Foto auteur: Arnold Reyneveld

ISBN: 978-90-815913-3-1  
NUR: 770

Let op

Zowel de auteur als de uitgever wil met deze uitgave informatie verstrekken over het onderwerp. Het doel van dit boek is te onderwijzen. Adviezen in het boek zijn altijd vrijblijvend en indien toegepast voor eigen risico.

De auteur en de uitgever nemen geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of verband houdend met het gebruik van de informatie uit dit boek.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave, in enige vorm of op enige wijze schriftelijk of verbaal, heeft u schriftelijke toestemming nodig van de auteur of uitgever.  
Bij geschreven tekst gebruikt u de bronvermelding:  
(Bron: uit Puur Structuren van Claudy Voskens,  
[www.puurstructuur.nl](http://www.puurstructuur.nl))

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