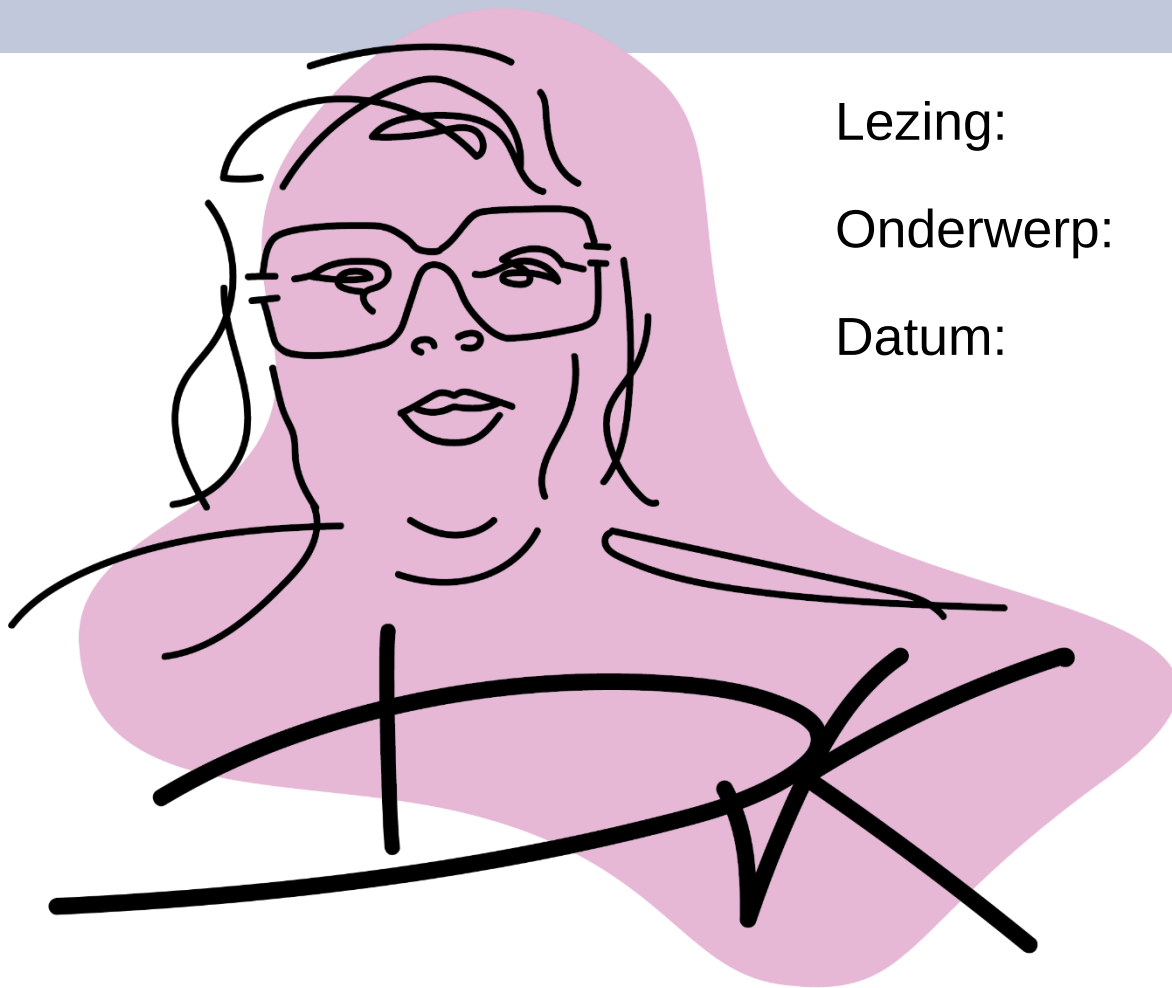




DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Lezing:

HB-Café Gouda

Onderwerp:

Relaties en hoogbegaafden

Datum:

14 april 2025

Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,
IN HET LEVEN EN IN RELATIES



Dineke van Kooten (1963) heeft:

- 10-tallen opleidingen, bijscholingen en cursussen
- 21 jaar coach-ervaring & eigen coaching
- 100-den boeken gelezen

samen gebracht in:

'De fik erin. Op weg naar een vurige relatie'

Inhoud:

DEEL I – MAN-VROUWVERSCHILLEN

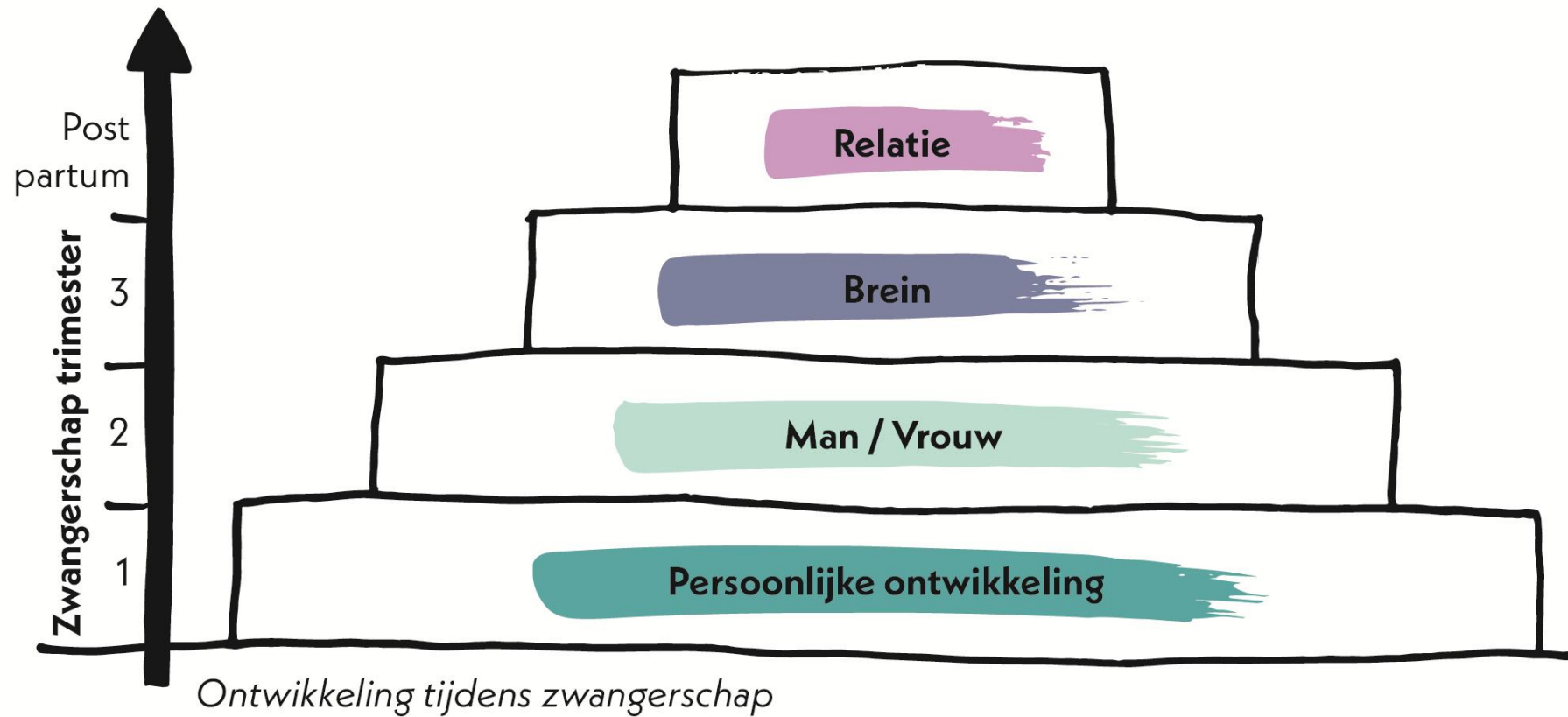
DEEL II – DE INVLOED VAN JE PERSOONLIJKE
ACHTERGROND OP JE RELATIE

DEEL III – JE RELATIE

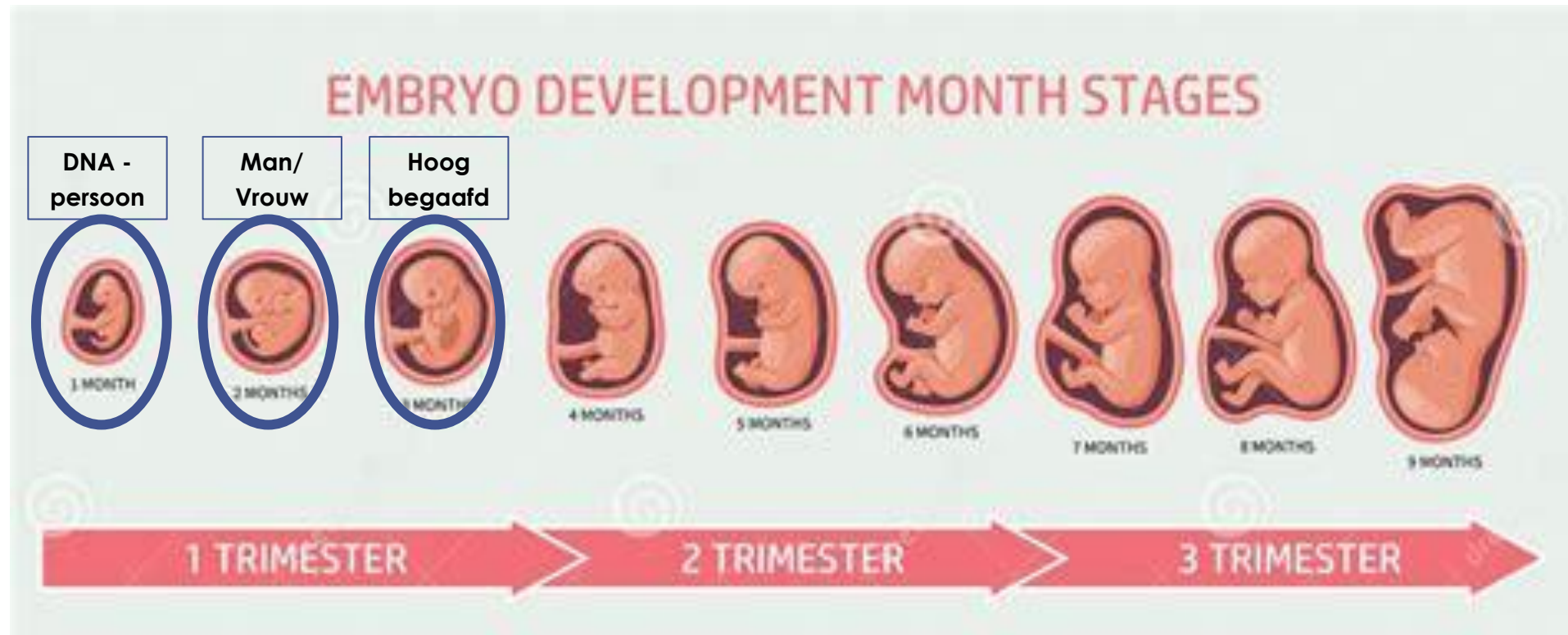
DEEL IV – SEKSUALITEIT

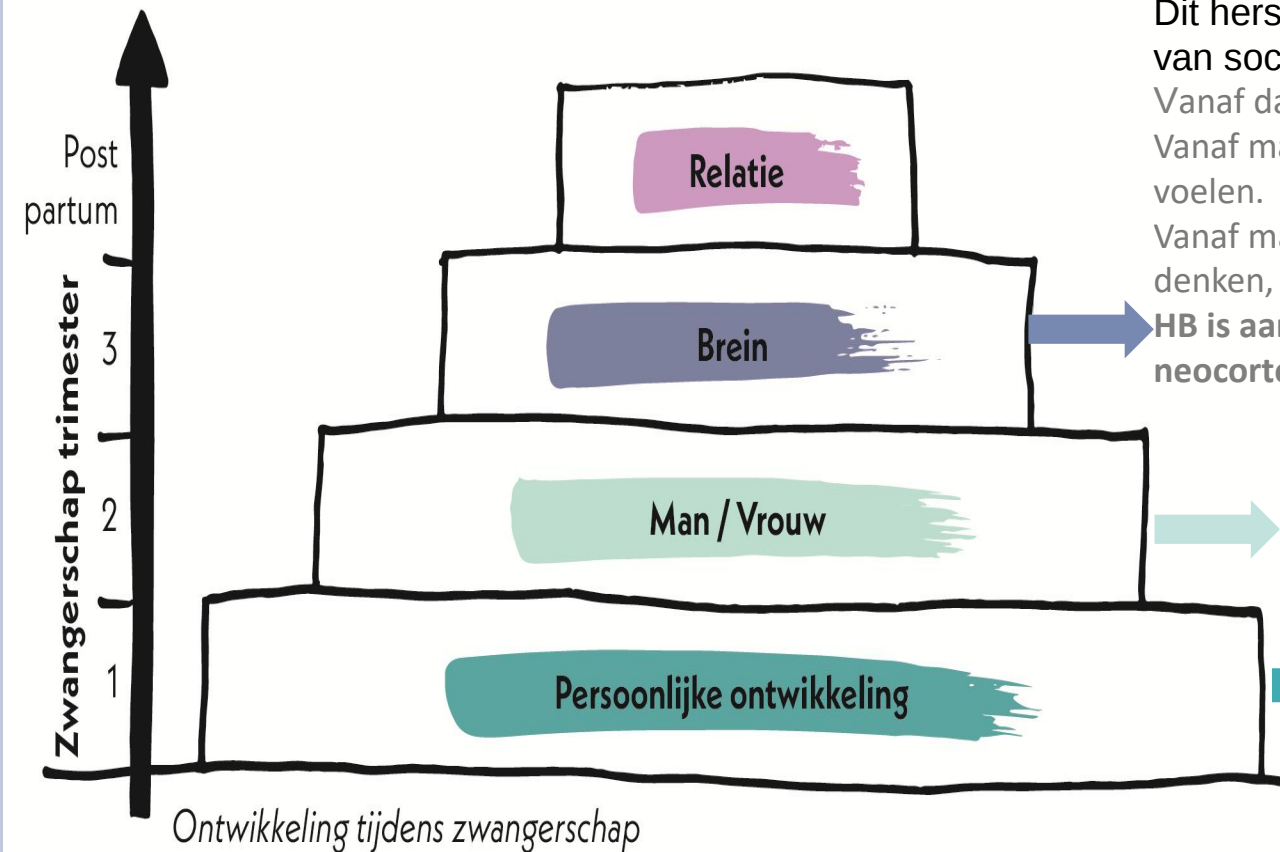
DEEL V – VEELVOORKOMENDE PROBLEMEN

Hoogbegaafdheid en relaties:



Hoogbegaafdheid en relaties:





De **laatste 3 maanden** groeien de hersenen exponentieel in de baarmoeder. Dit hersengebied is belangrijk bij het uitvoeren van leertaken, het ontwikkelen van sociale vaardigheden en de motoriek.

Vanaf dag 1 van de conceptie start de groei van het reptielenbrein.

Vanaf maand 6 start dan ook de groei van het zoogdierenbrein, welke staat voor het voelen.

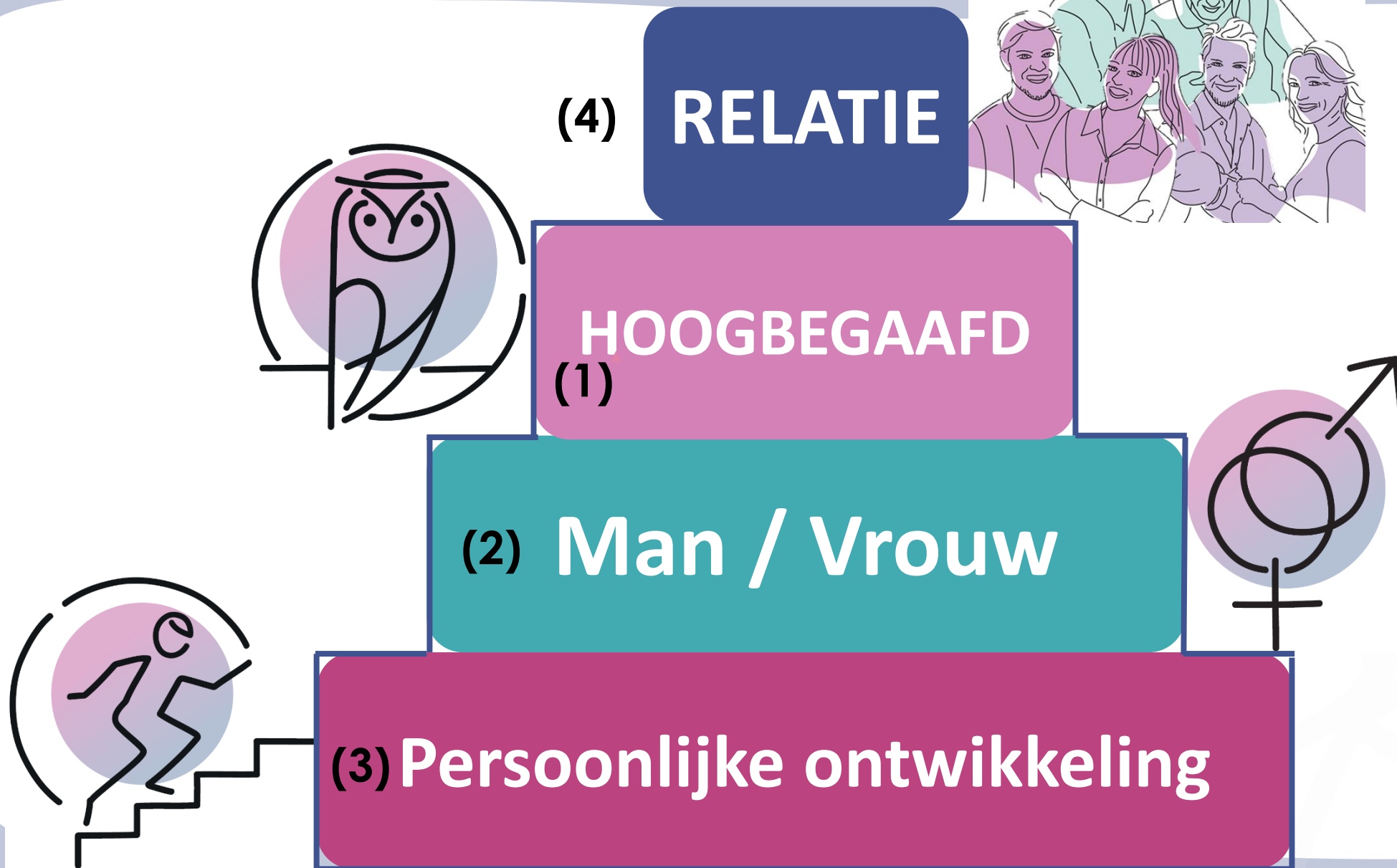
Vanaf maand 9 start dan ook de groei van het mensenbrein. Welke staat voor je denken, voor je ratio, voor je plannen, voor je overzicht houden.

HB is aanleg en structureert zich ver in het derde trimester (bij groei van de neocortex)

Na **6 weken** van de conceptie- Y-chromosoom bepaalt ontwikkeling naar jongen.

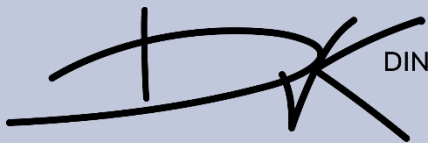
Vanaf **de conceptie: 50% je vader & 50% je moeder**

Hoogbegaafdheid en relaties:





HOOGBEGAAFD



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



Cijfers in perspectief:

► **Aantal hoogbegaafden in Nederland:**

- Hoogbegaafdheid = IQ van 130 of hoger → dat is $\pm 2,3\%$ van de bevolking
- Nederland heeft $\pm 17,9$ miljoen inwoners → dat zijn **ongeveer 400.000 mensen** met hoogbegaafdheid

? Hoeveel weten dat ze hoogbegaafd zijn?

Volgens schattingen van o.a. psychologen, hb-coaches en organisaties als Mensa of Pharos:

- Slechts **10–15% van de hoogbegaafden weet van zichzelf dat ze hoogbegaafd zijn.**
- Dat zou dus betekenen dat **rond de 40.000 tot 60.000 mensen het weten.**
- De rest, dus **ruim 340.000 mensen**, weet het waarschijnlijk **niet of herkent het niet als hoogbegaafdheid.**



Waarom weten zovelen het niet?

1. **Misvattingen:**

Mensen denken dat hoogbegaafdheid alleen betekent dat je perfect presteert, alles snapt, en altijd succesvol bent.

2. **Onderpresteren:**

Veel hb'ers passen zich aan, raken verveeld of gefrustreerd op school of werk — en vallen daardoor juist níet op als "intelligent".

3. **Vroege aanpassing:**

Voorals meisjes en sociaal gevoelige kinderen leren al jong om zich aan te passen aan de groep, ten koste van hun eigen tempo en interesses.

4. **Niet getest:**

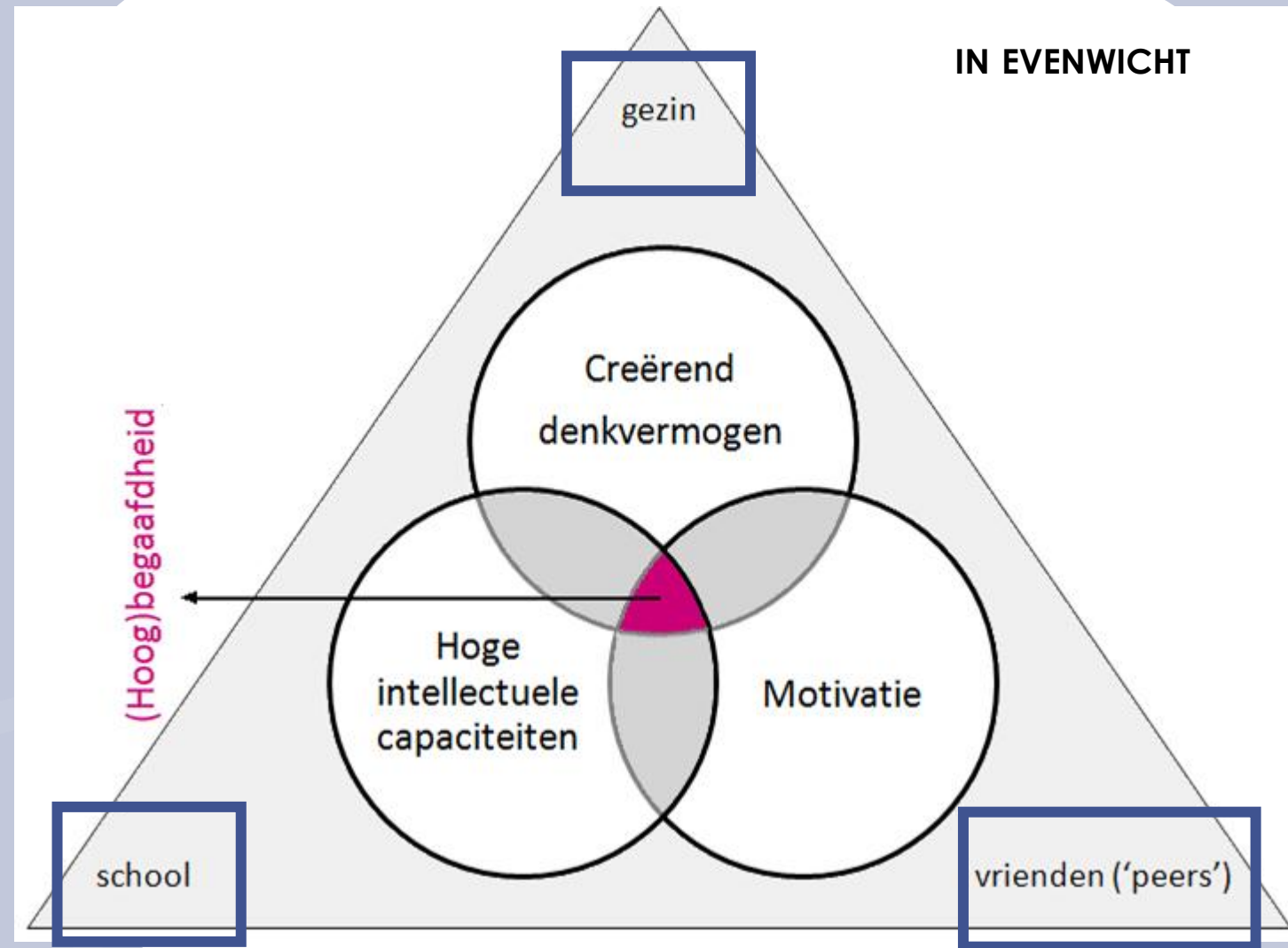
De meeste mensen laten nooit een intelligentietest afnemen, tenzij er problemen zijn op school, werk of in relaties.

5. **Twijfel aan zichzelf:**

Veel (vermoedelijk) hoogbegaafde mensen hebben **intense zelfreflectie**, en denken juist: "Nee, ik ben niet slim genoeg om hb te zijn."

Hoogbegaafd is...

Meerfactorenmodel Hoogbegaafdheid
Renzulli/Mönks



HOOGBEGAAFD:



HOOG-
INTELLIGENT

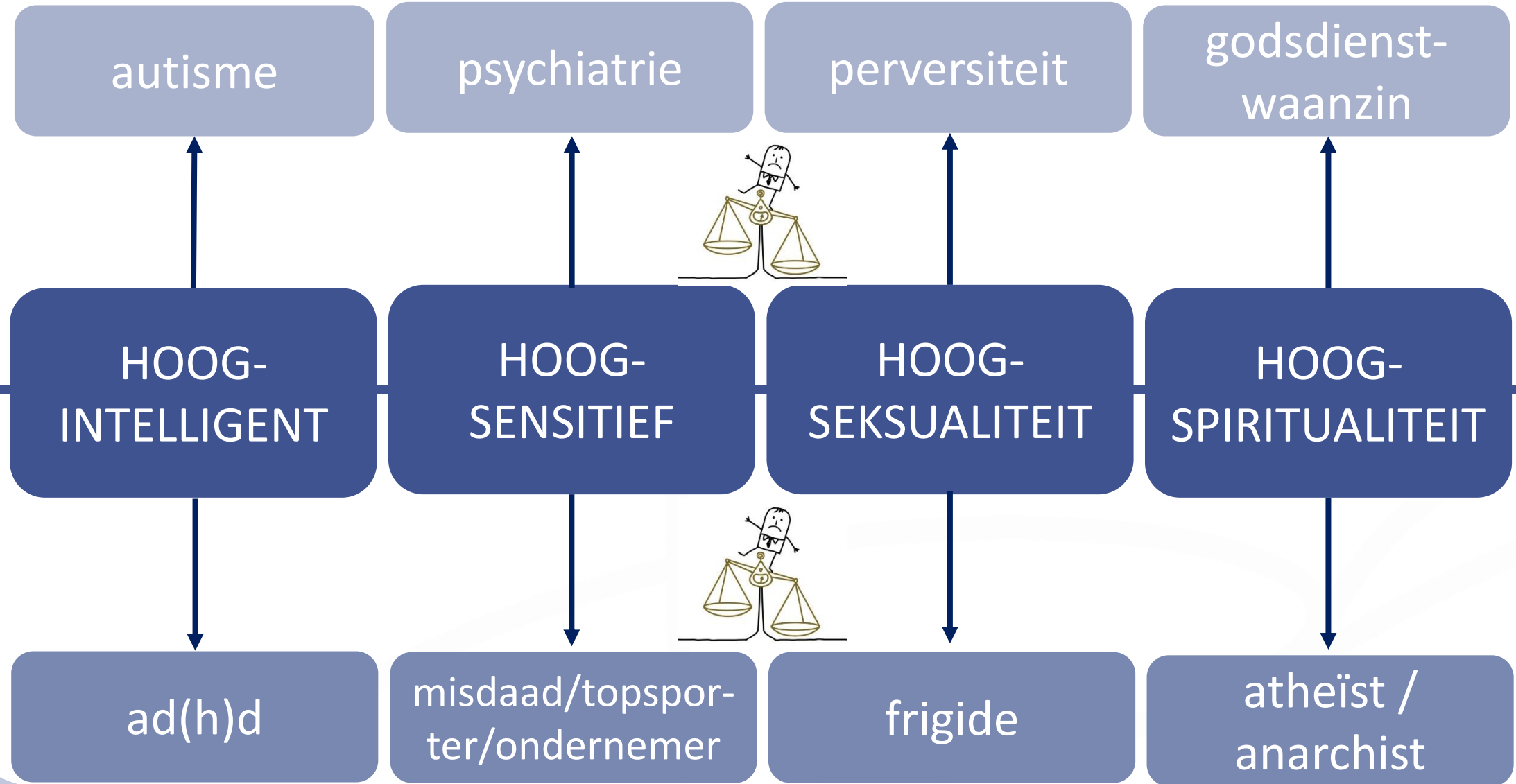
HOOG-
SENSITIEF

HOOG-
SEKSUEEL

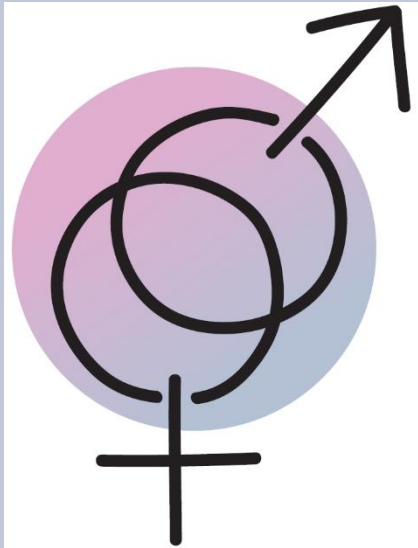
HOOG-
SPIRITUEEL

Misdiagnoses bij TE VEEL

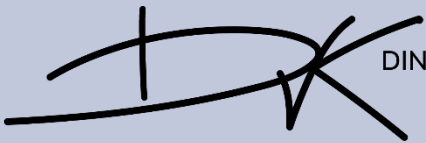
HOOG BEGAAFD



Misdiagnoses bij TE WEINIG



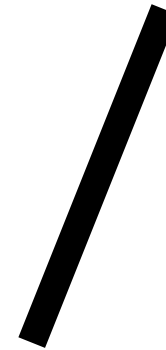
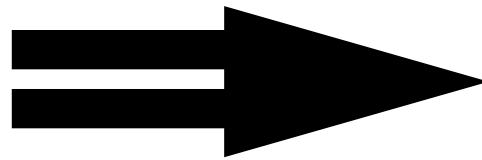
Man / Vrouw



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

DISCLAIMER

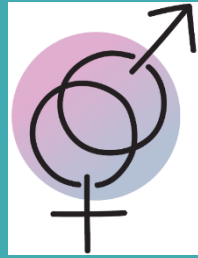
E=
Energy



HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling



Man / Vrouw

▲ Mannen en vrouwen zijn wel GELIJKWAARDIG.
Mannen en vrouwen zijn niet GELIJKSOORTIG.

TRUUS VAN DE KAAIJ/KAREN HAMAKER-ZONDAG leerden mij: We verschillen misschien wel voor bijna 95 procent van elkaar op psychisch, op biologisch gebied, én op het gebied van de levenskrachten.

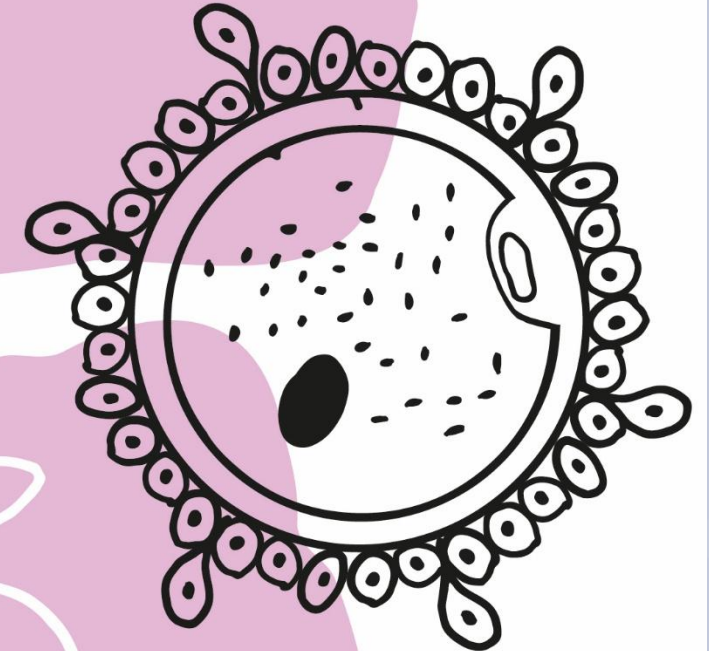
JOHN GRAY (zie volgende dia's) heeft in zijn boeken over Mars en Venus daar over geschreven.

DAVID DEIDA leerde mij hoe belangrijk dat is in te zetten in de relatie en hoe dat in te zetten.

ROBERT J. JOHNSON leerde mij over de uitwisseling van energie en de noodzaak van persoonlijke ontwikkeling.

Man - Vrouw
verschillend,
naar:

- Lichaam
- Ziel
- Geest



HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling



HIJ – testosteron

- heeft het vooral over INFORMATIE
- heeft VERTROUWEN nodig
- heeft ACCEPTATIE nodig
- zoekt BEWONDERING
- wil graag WAARDERING
- wil graag GOEDKEURING
- wil graag AANMOEDIGING
- wil REPAREREN, SJOUWEN, BETALEN
- wil de VRIJHEID om iets op zijn eigen manier / op zijn tijd te doen
- is m.b.t. het huishouden een sprinter
- is een jager



HIJ kijkt met een FOCUS

HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling



ZIJ – oxytocine

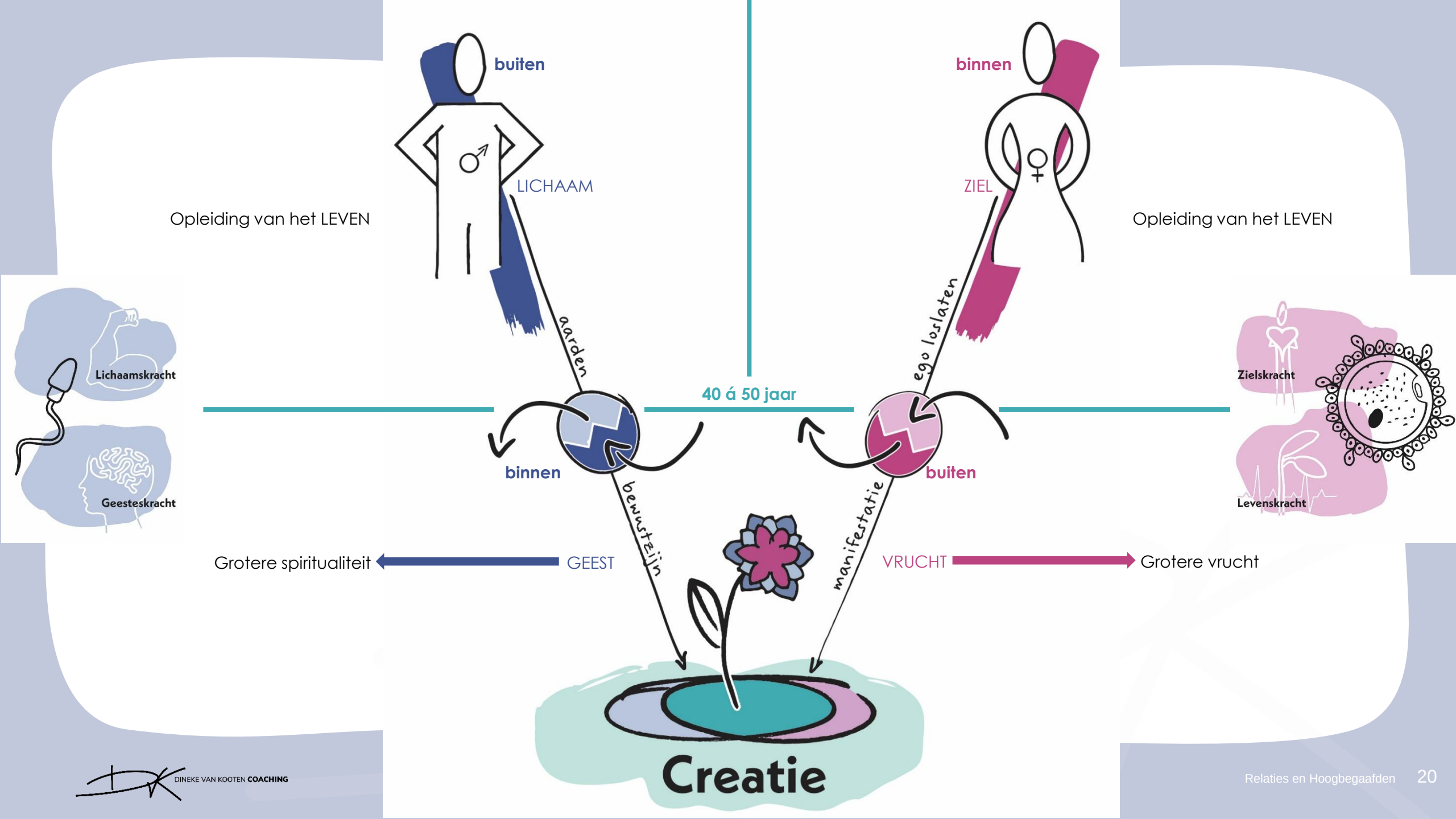
- heeft het vooral over GEVOEL
 - heeft ZORGZAAMHEID nodig
 - heeft BEGRIP nodig
 - zoekt TOEWIJDING
- 
- wil graag RESPECT
 - wil graag BEVESTIGING
 - wil graag GERUSTSTELLING
 - wil VERZORGEN, SCHOONMAKEN, ORGANISEREN
 - wil graag SAMEN werken, SAMEN beslissen
- is m.b.t. het huishouden een langeafstandloper
 - is een verzamelaar

ZIJ kijkt in de VOLLE BREEDTE

Mannen en Vrouwen

andere levensfasen:





Opleiding van het LEVEN

Opleiding van het LEVEN

40 á 50 jaar

Grotere spiritualiteit

GEEST

VRUCHT

Grotere vrucht

Creatie

RELATIE



HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw



Persoonlijke ontwikkeling

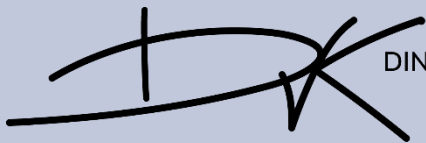




*Als de onderdelen tijdens het leven ongelijk
ontwikkelen resulteert dat in onbalans*

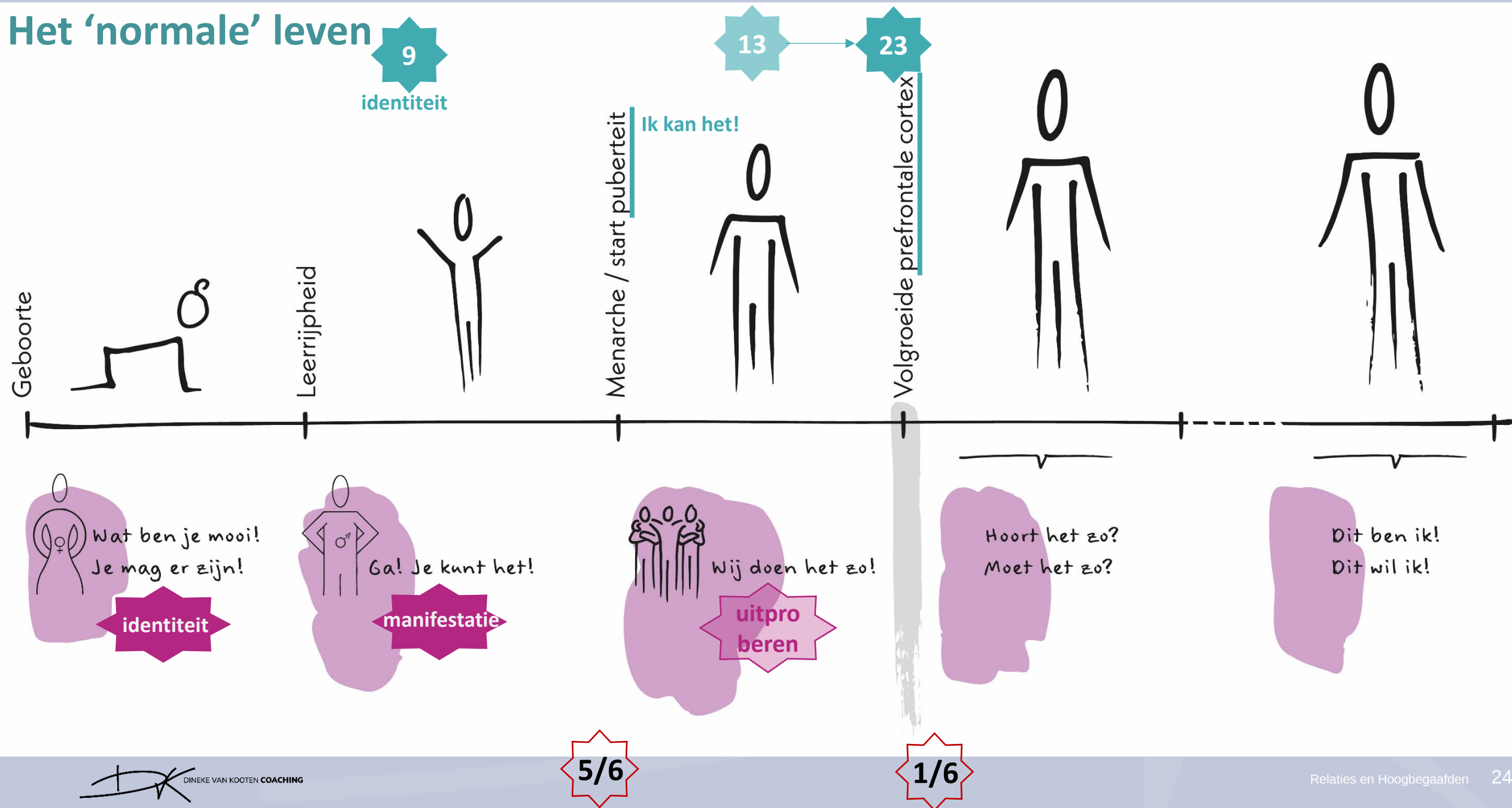


PERSOON / INDIVIDU

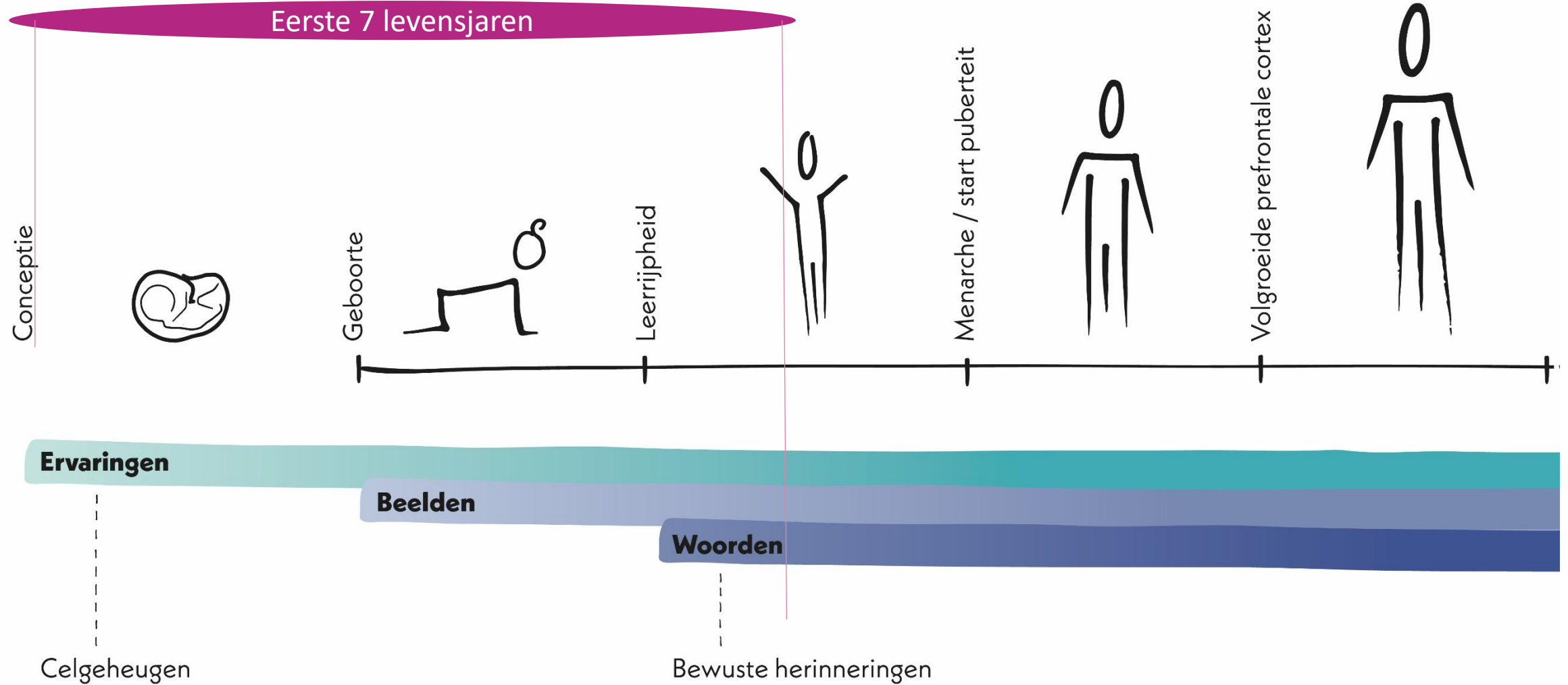


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

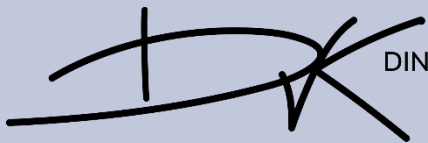
Het 'normale' leven



De eerste 7 levensjaren



“Alleen door onze schaduwen onder
ogen te zien en onze duisternis te
omarmen, kunnen we werkelijk genezen en
HEEL worden.” Carl Jung



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Bovenstroom relatie

Bovenstroom - zichtbaar

Wat ik zeg

- **Verkeerde** (niet uitgesproken) verwachtingen
- **Geen** (niet uitgesproken) commitment
- **Geen gelijkwaardigheid**

WAT WIL JIJ?

IK DENK DAT JIJ WIL/NODIG HEBT?



Naam:

Jaar:

Leeftijd:

Persoonlijk:

- Gezondheid

- Geloof

- Hobby

- Coaching

Relaties:

- Familie

- Vrienden

- Romatisch

Wonen

School

Werk

Wereldgebeurtenis

Overtuigingen

Het leven wordt vooruit geleefd EN
achteruit begrepen!

Søren Kierkegaard



Persoonlijke ontwikkeling

HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling

Dr. Kazimierz Dabrowski	niveau 1: Primary Integration	niveau 2: Unilevel Disintegration	niveau 3: Spontaneous Multilevel Disintegration	niveau 4: Organised Multilevel Disintegration	niveau 5: Secondary Integration
© Dineke van Kooten	niveau 1: egocentrisme > de ander heeft 'het' gedaan, weinig empathie > geen zelfreflectie; innerlijk conflict ongewenst > leven naar gegeven regels aanpassen	niveau 2: (innerlijke) desintegratie > veel emotionele ambivalentie en onzekerheid > psychosomatische klachten, onrust, angsten	niveau 3: begin van eigen normen- en waardensysteem > positieve conflicten: 'Hoe ben ik en hoe wil ik zijn?' > positief niet-aanpassen: los van 'wat hoort' > Existentele angst en intense morele conflicten	niveau 4: Autonoom waardensysteem > Je weet nu wat je wilt, authenticiteit meer empathie > Je streeft naar perfectie binnen de menselijke maat; rustiger	niveau 5: Geïntegreerd waardensysteem > persoonlijk - heidsideaal is bereikt; emotie en cognitie versmelten



Persoonlijke ontwikkeling

HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling

Dr. Kazimierz Dabrowski	niveau 1: Primary Integration	niveau 2: Unilevel Disintegration	niveau 3: Spontaneous Multilevel Disintegration	niveau 4: Organised Multilevel Disintegration	niveau 5: Secondary Integration
© Dineke van Kooten	niveau 1: egocentrisme > de ander heeft 'het' gedaan, weinig empathie > geen zelfreflectie; innerlijk conflict ongewenst > leven naar gegeven regels aanpassen	niveau 2: (innerlijke) desintegratie > veel emotionele ambivalentie en onzekerheid > psychosomatische klachten, onrust, angsten	niveau 3: begin van eigen normen- en waardensysteem > positieve conflicten: 'Hoe ben ik en hoe wil ik zijn?' > positief niet-aanpassen: los van 'wat hoort' > Existentele angst en intense morele conflicten	niveau 4: Autonoom waardensysteem > Je weet nu wat je wilt, authenticiteit meer empathie > Je streeft naar perfectie binnen de menselijke maat; rustiger	niveau 5: Geïntegreerd waardensysteem > persoonlijk - heidsideaal is bereikt; emotie en cognitie versmelten

HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling



Persoonlijke ontwikkeling

 *Indicatieve verdeling volgens interpretaties van Dąbrowski's niveaus:*

Niveau	Omschrijving	Geschat percentage
I	Primaire integratie (meeste mensen)	± 60–70%
II	Unilevel desintegratie	± 20–25%
III	Spontane multilevel desintegratie	± 15–17% ($\approx 1/6$)
IV	Georganiseerde multilevel integratie	± 1–2%
V	Secundaire integratie (volledig ontwikkelde persoonlijkheid)	± 0,0001% of minder (1 op een miljoen)

één van de **meest universele thema's** die álle grote spirituele, religieuze en filosofische tradities met elkaar verbindt: persoonlijke ontwikkeling!

HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling



Persoonlijke ontwikkeling

 *Indicatieve verdeling volgens interpretaties van Dąbrowski's niveaus:*

1. Slapen

- Onbewust leven, reactief, leven op automatische piloot.
- Geleid door ego, angsten, gewoontes.

2. Ontwaken

- Het eerste besef: "Is dit het nou?"
- Innerlijke onrust, vragen, zoeken. Iets in jou wil méér.

3. Wakker worden

- Je krijgt inzicht in je patronen, overtuigingen, conditioneringen.
- Je ziet dat je niet je *gedachten* bént, maar ze hébt.

4. Inzicht / Transformatie

- Dieper zelfinzicht. Bewuste keuzes.
- Oude structuren vallen weg. Innerlijke groei en loslaten.

5. Integratie / Verlichting / Zelfrealisatie

- Leven vanuit innerlijke rust, wijsheid, compassie.
- Geen splitsing meer tussen denken, voelen en zijn.

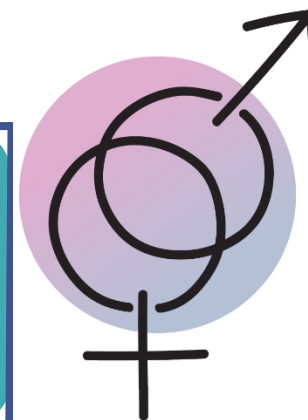
Niveau	Omschrijving		Geschat percentage
I	Primaire integratie (meeste mensen)	SLAPEN	± 60–70%
II	Unilevel desintegratie	ONTWAKEN	± 20–25%
III	Spontane multilevel desintegratie	WAKKER WORDEN	± 15–17% (≈ 1/6)
IV	Georganiseerde multilevel integratie	INZICHT / TRANSFORMATIE	± 1–2%
V	Secundaire integratie (volledig ontwikkelde persoonlijkheid)		± 0,0001% of minder (1 op een miljoen)

RELATIE



HOOGBEGAAFD

Man / Vrouw

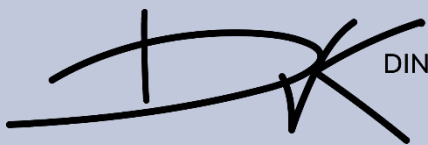


Persoonlijke ontwikkeling

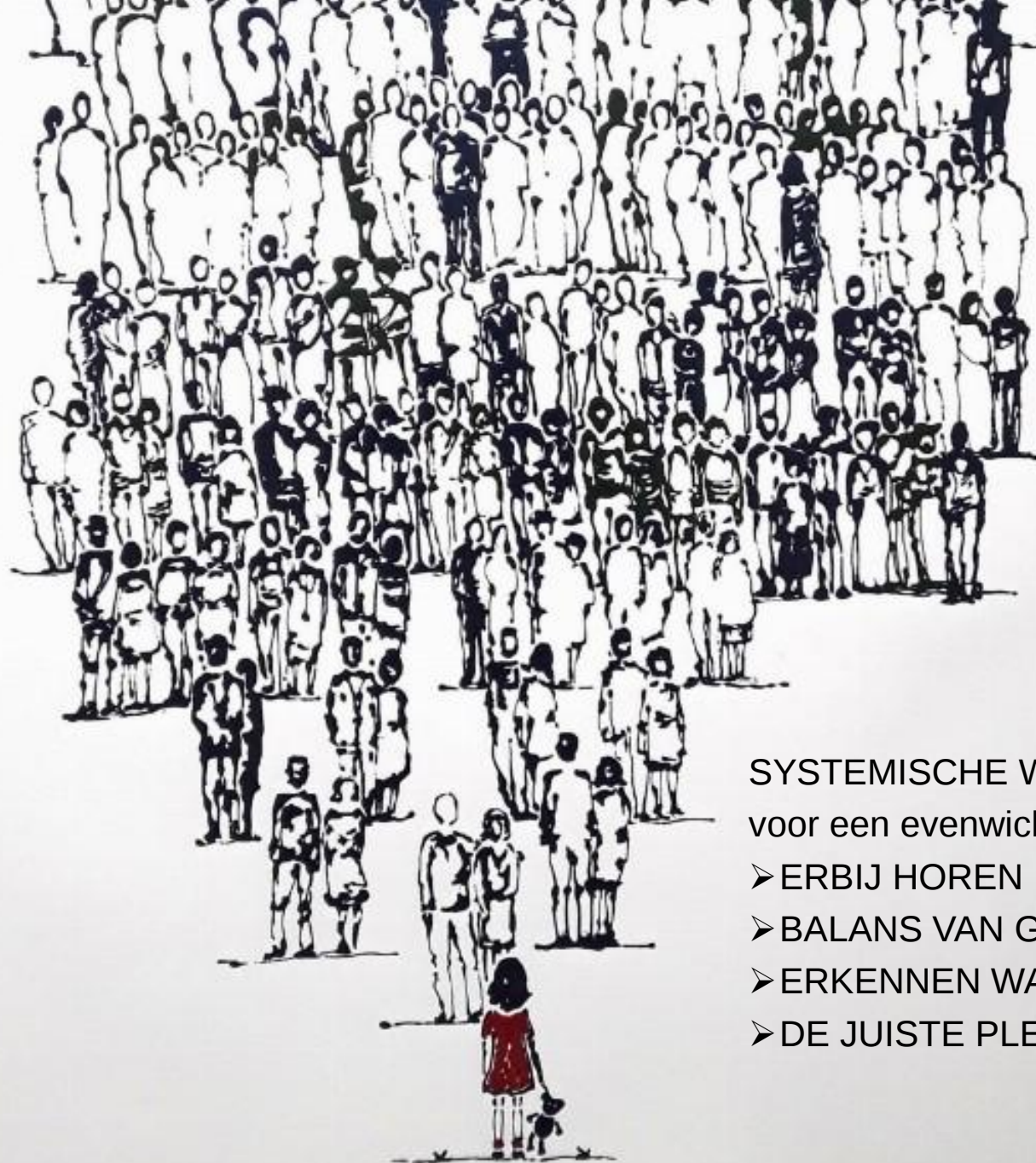
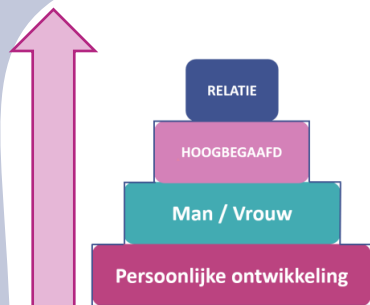




RELATIE



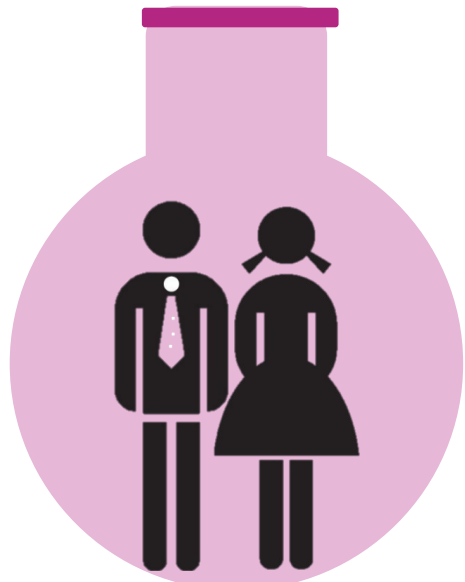
DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



SYSTEMISCHE WETMATIGHEDEN, o.a.
voor een evenwichtige en voedende relatie:

- ERBIJ HOREN
- BALANS VAN GEVEN EN NEMEN
- ERKENNEN WAT ER IS
- DE JUISTE PLEK INNEMEN

Alchemie van de liefde



Mijn zoektocht: LIEFDE en RELATIE hoe doe je dat?

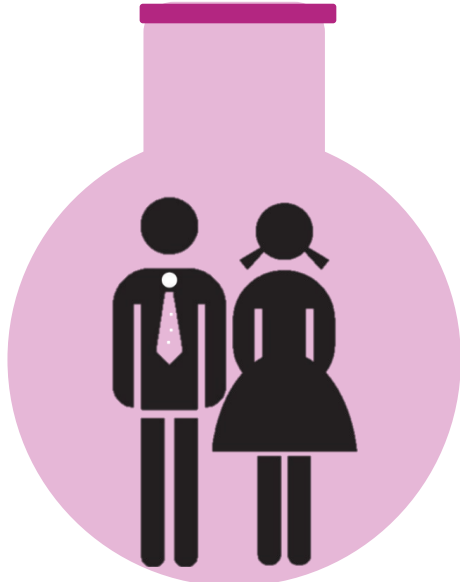
12 mensen geïnterviewd, waaronder: Truus van der Kaaij en Lisette Thooft

1) Wat is eigenlijk een liefdesrelatie: 5 componenten

2) Wat gebeurt er in een liefdesrelatie?

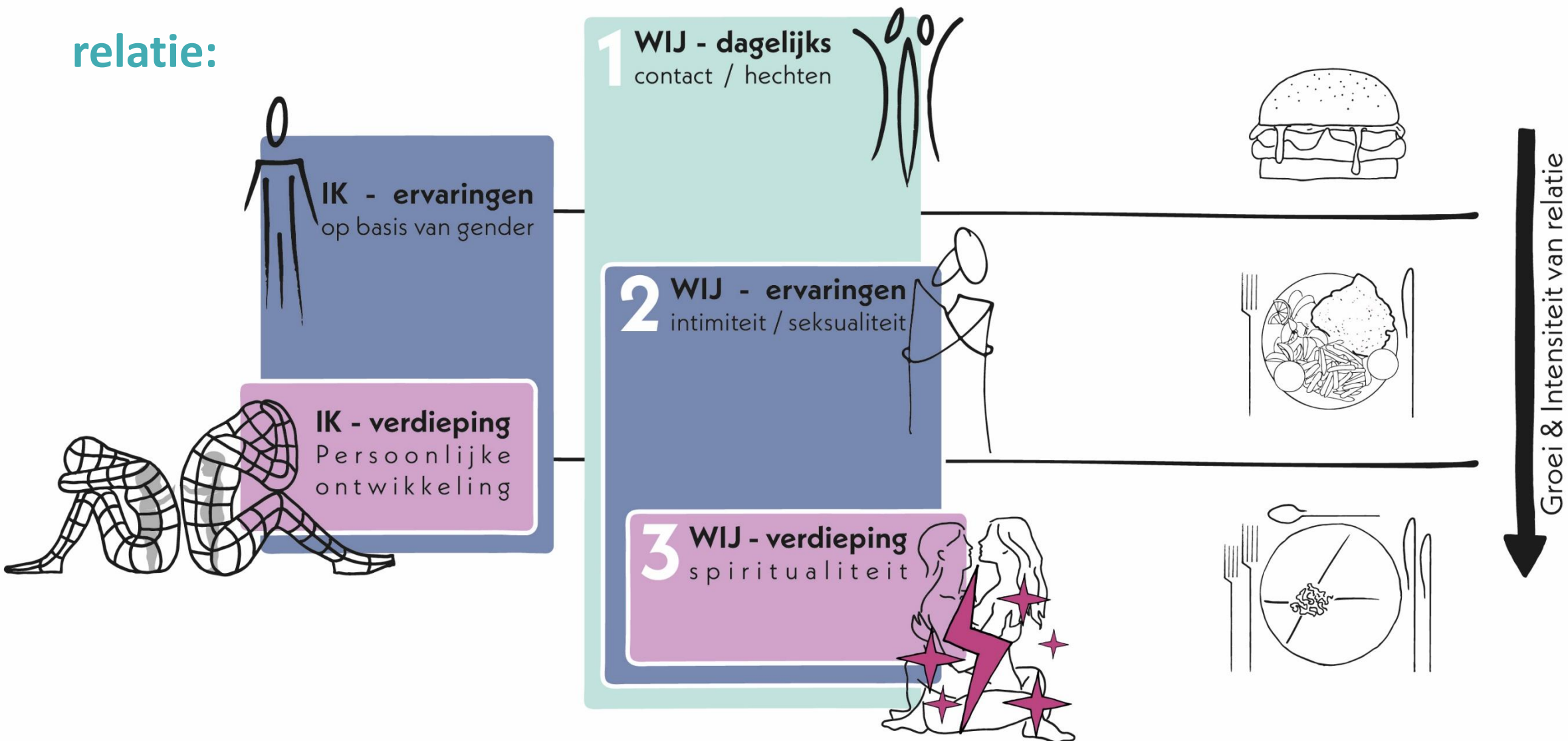
3) Waarom hebben we überhaupt een liefdesrelatie?

Alchemie van de liefde

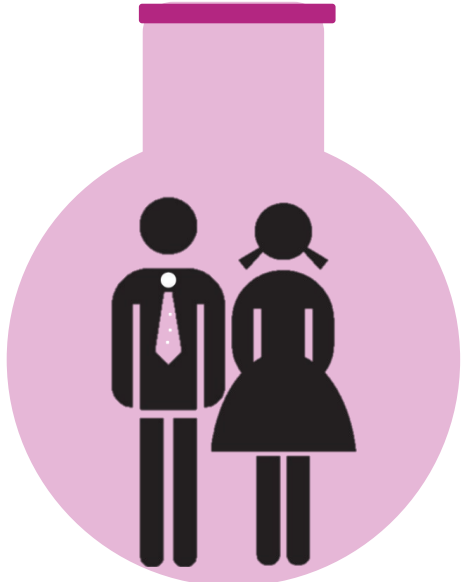


1. Een relatie betekent **een taak erbij nemen**/verantwoordelijk, commitment.
2. Een relatie is altijd *vallen en opstaan*, samen zoeken => **elkaar daar ook aan herinneren**
3. Samen iets voor buitenwereld betekent, dat is tevens een aanmoediging voor het verdiepen van de relatie: onze liefde is niet alleen voor elkaar, is dus ook van betekenis **om iets wezenlijks te veranderen in de wereld**.
4. **Seksualiteit** maakt het leven OF moeilijker (existentiële eenzaamheid) OF steviger (intensiteit, de intentie, het samenzijn en het gevoel van verbondenheid tussen partners)
5. **Tederheid** is de verbindende factor voor het vasthouden van die verbinding => tederheid kent niveauverschillen

Vormen van relatie:



Alchemie van de liefde



1) Wat is eigenlijk een liefdesrelatie: 5 componenten

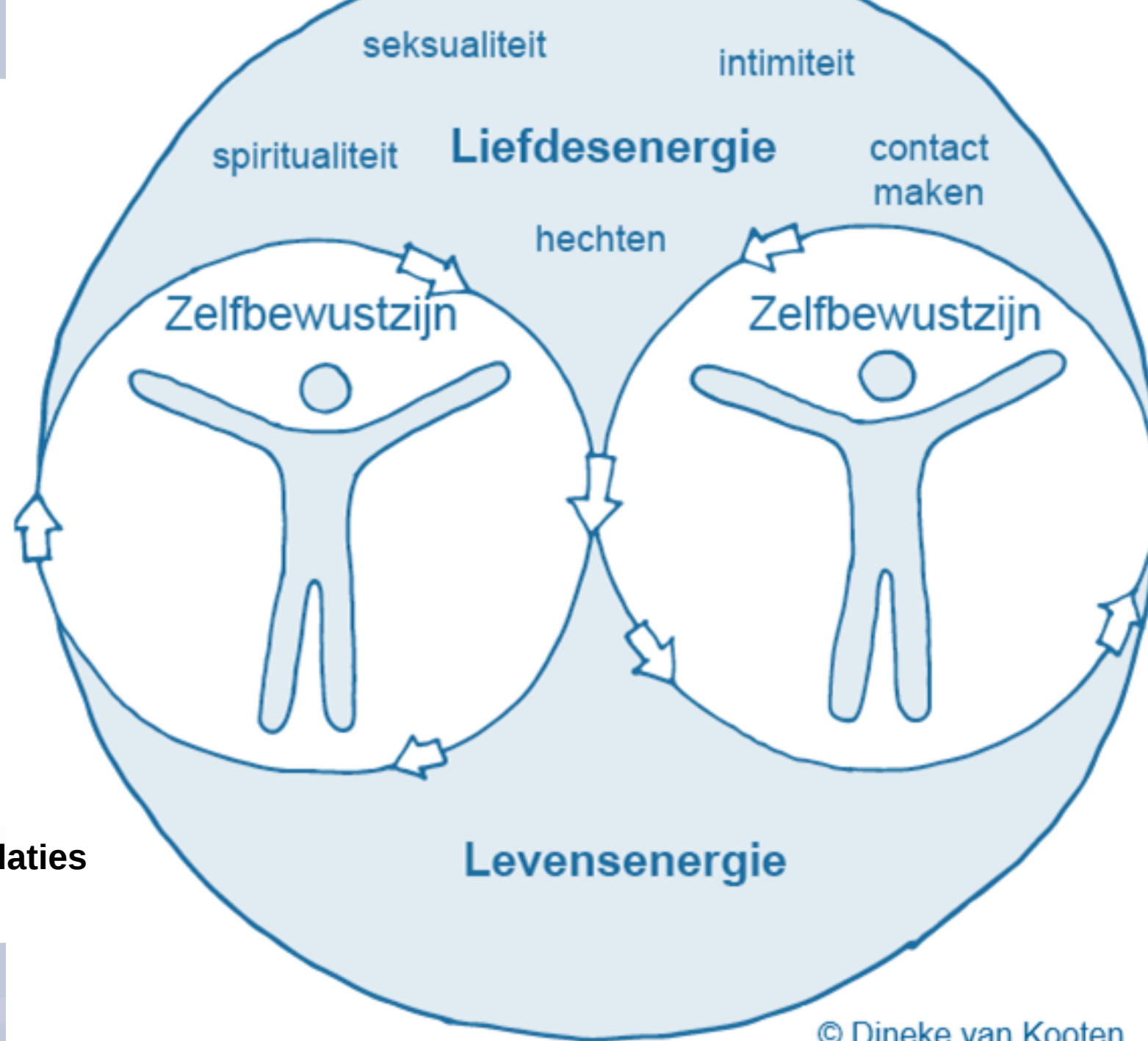
2) Wat gebeurt er in een liefdesrelatie?

3) Waarom hebben we überhaupt een liefdesrelatie?

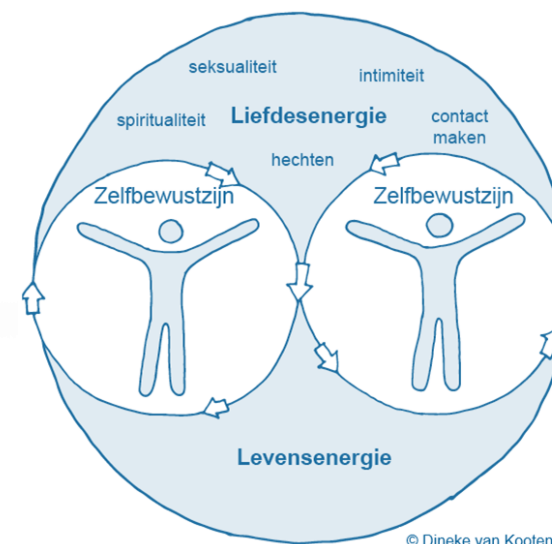
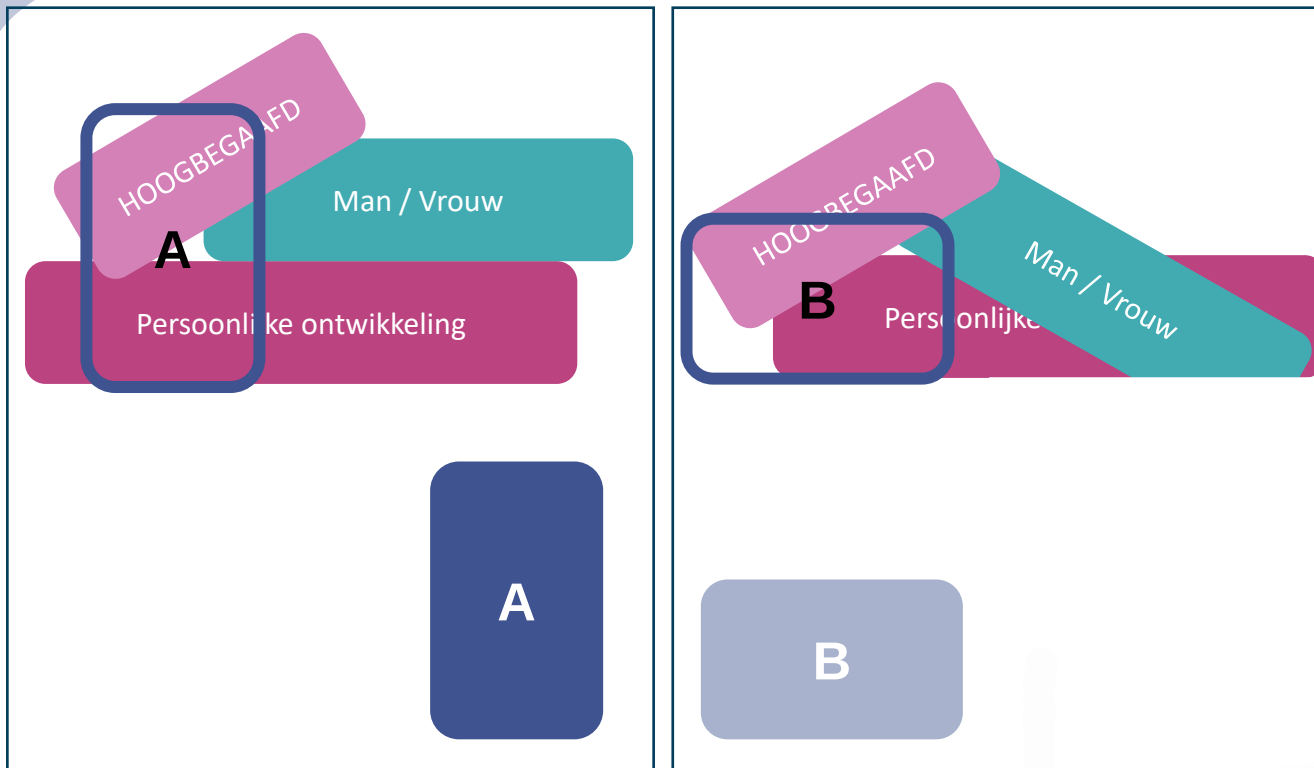
Bovenstroom relatie



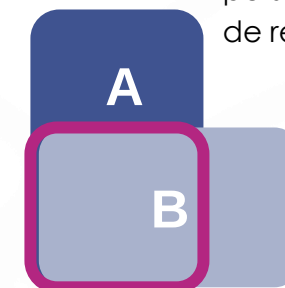
- **Verkeerde** (niet uitgesproken) **verwachtingen**
- **Geen** (niet uitgesproken) **commitment**
- **Geen gelijkwaardigheid**



Vriendschap- / Liefdesrelaties



↑
Groeipotentie
van de
persoon/ van
de relatie



Vriendschap- / Liefdesrelaties



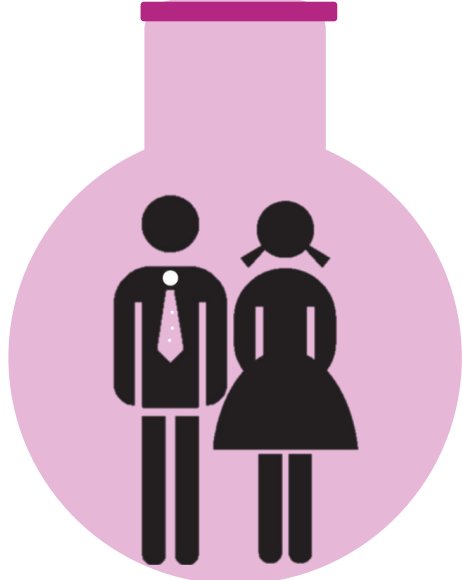
Els van Steijn – ‘De fontein, vind je plek; grip op je leven door inzicht in je familiesysteem’



Als een van de partners NIET bereid is zijn of haar aandeel te bekijken, heeft de relatie geen schijn van kans. Inzicht in eigen thematieken, patronen, pijnen en in verbinding zijn met jezelf zijn essentieel voor een volwassen stimulerende relatie. Pas dan kun je de ander zien zoals hij of zij is. Anders verbind je jezelf met een droombeeld.

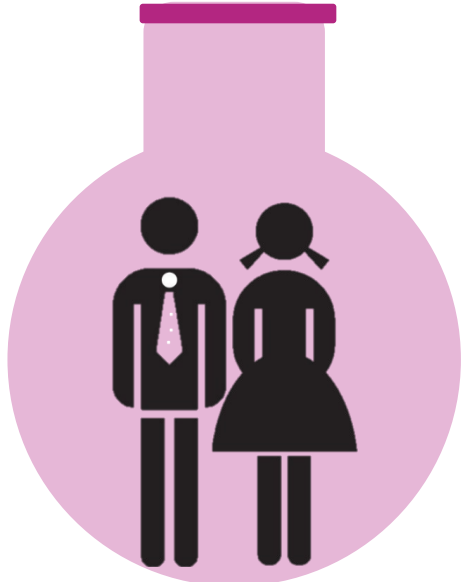
Daarnaast gaat het om het samenspel van karakters, behoeften, waarden, etc

Alchemie van de liefde



- 1) Wat is eigenlijk een liefdesrelatie: 5 componenten
- 2) Wat gebeurt er in een liefdesrelatie?
- 3) Waarom hebben we überhaupt een liefdesrelatie?**

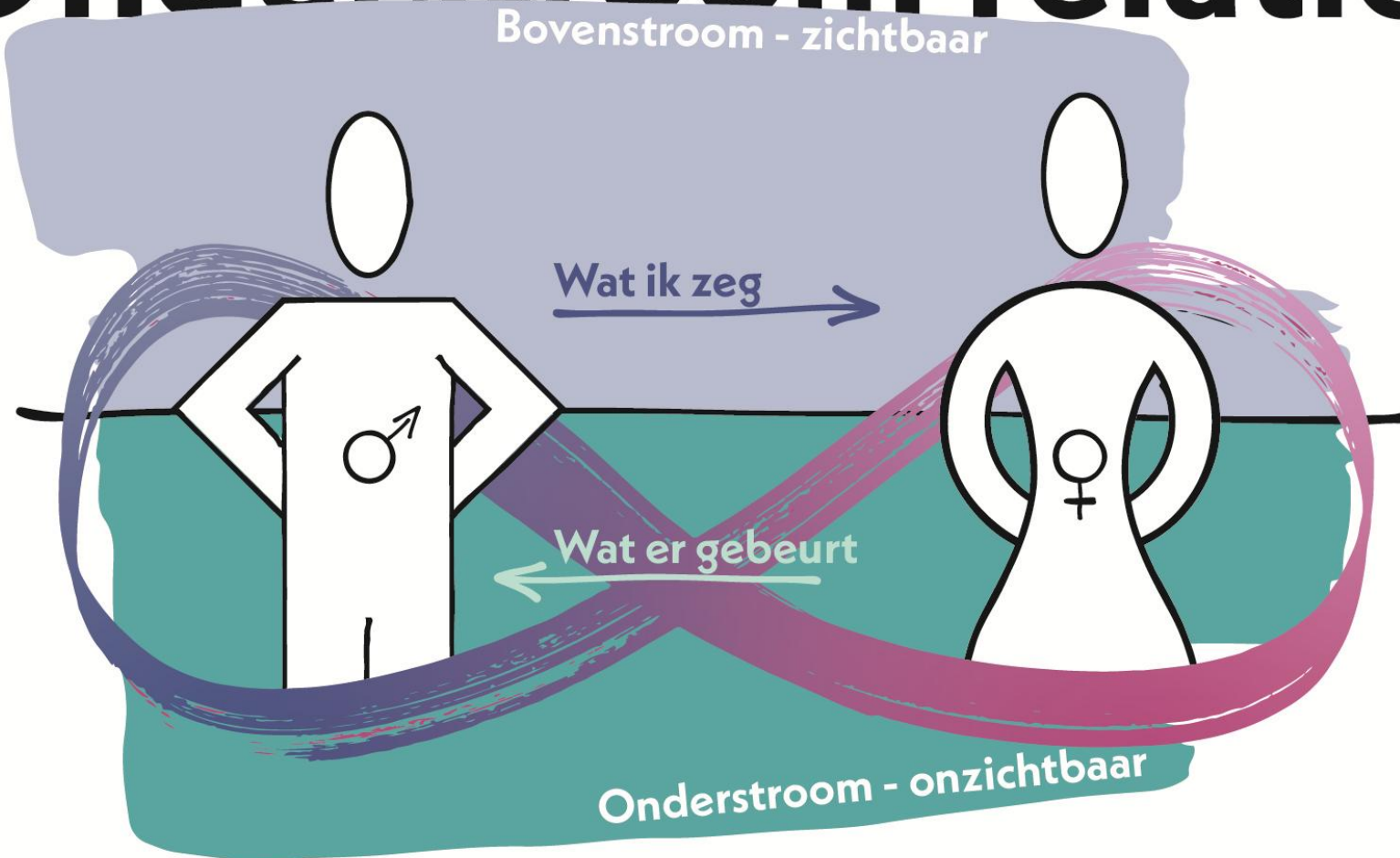
Alchemie van de liefde



de vrouw in de relatie als een vuurspuwende, verslindende draak en de man in de relatie als een gevoelloze ridder of als een robot.

- De poging om één te worden met je partner doet iets met je, brengt een **transformatieproces** op gang.
- Juist daar waar conflicten op de loer liggen en **wrijving** makkelijk ontstaat, treden alchemistische reacties op. Je kunt soms schrikken van de heftigheid of van het onverwachte bij jezelf of bij de ander. Juist daar kan de verandering plaatsvinden en de verbinding tot ontwikkeling leiden.
- Als beide partners trouw blijven aan zichzelf, aan elkaar en aan de relatie, is er namelijk maar één mogelijkheid: je **overstijgt** de conflicten door jezelf te ontwikkelen tot een hoger niveau, waar je elkaar weer wel kunt vinden.

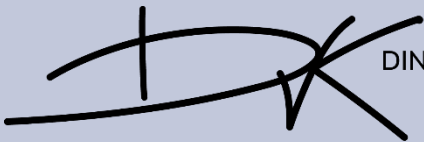
Onderstroom relatie



Andere varianten / spiegelbeelden

Met name voor HOOGBEGAAFDEN

Andere varianten / spiegelbeelden

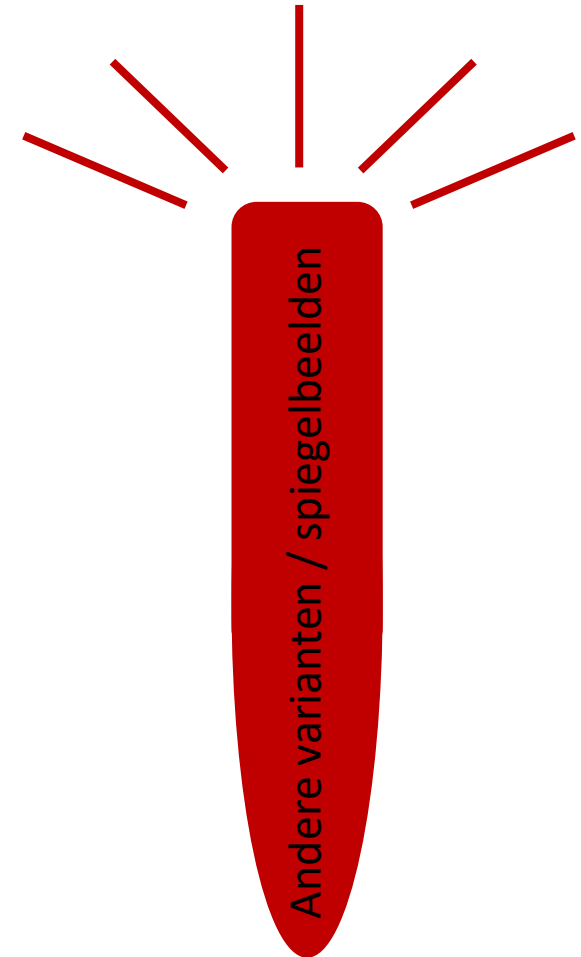


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

DISCLAIMER

Laat het volgende onderwerp aan je voorbij gaan:

- Als je naar het leven kijkt:
 - i. Zo hoort het! Zo moet het!
 - ii. Hoort het zo? Moet het zo?
- Als je tevreden bent met zoals het leven nu is!



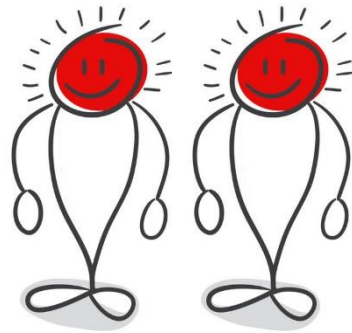
Hoogbegaafd die een relatie heeft en verliefd denkt te zijn op een collega, kennis, medestudent, docent, directeur, ed.



Gaat volgens mij over spiegelbeelden.

Wat is het verschil?

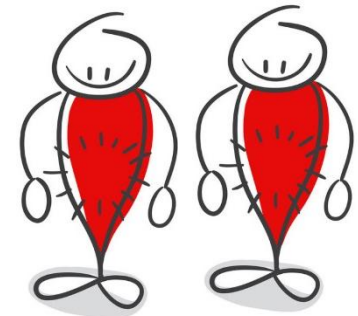
HOOFD (sparringpartner)



HART (muze)



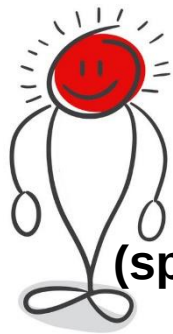
LIJF (‘second love’)



Hoogbegaafd die een relatie heeft en verliefd denkt te zijn op een collega, kennis, medestudent, docent, directeur, ed.



Verlate Spiegelbeelden



HOOFD
(sparringpartner)



HART
(muze)



LIJF
(‘second love’)

TIJDELIJK

1 ASPECT

Behulpzaam in
het ontwikkelen

OVERSTIJGEND

ontdekkend

INTENSITEIT

Roept iets in mij
wakker

LEREND

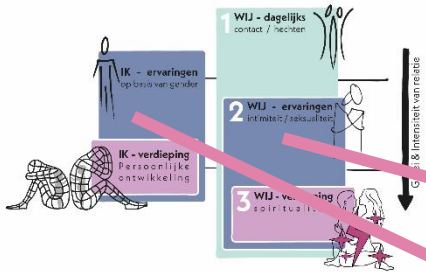
Risico
nemend

Experiment

Doet **vitaliteit**
ervaren

NIET
gezocht!

Liefdes- relatie



HOOFD
(sparringpartner)



HART
(muze)



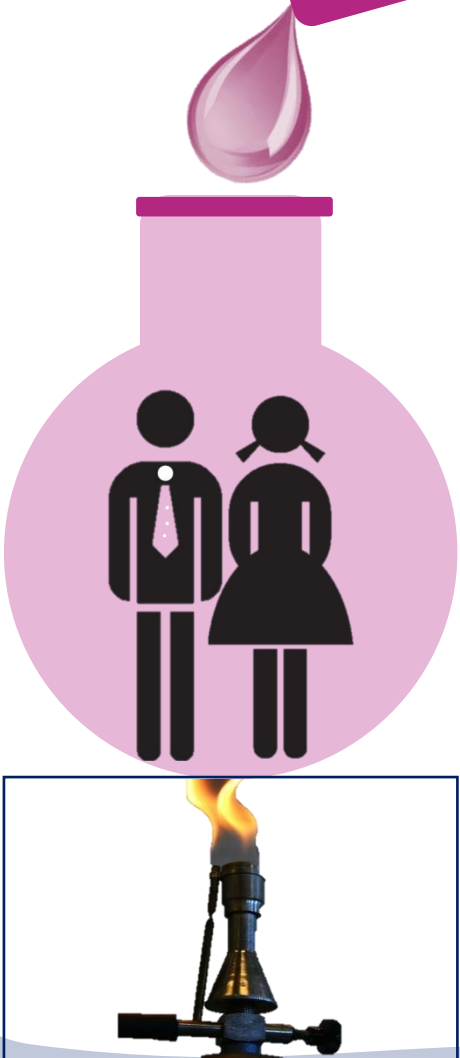
LIJF
(‘second love’)

- ⇒ Vraagt volwassenheid (vanaf fase 3 Dabrowski)
- ⇒ Vraagt eerlijk- en openheid
- ⇒ Vraagt bewust-zijn = persoonlijke ontwikkeling
- ⇒ Vraagt Leervermogen

WIJ-ervaring
Intimiteit en seksualiteit

IK-verdieping
(Persoonlijke ontwikkeling)

Andere varianten / spiegelbeelden



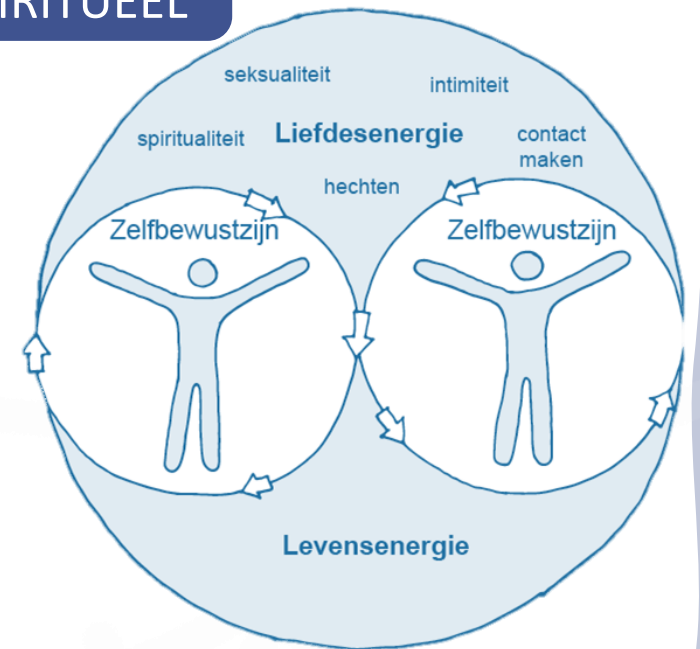
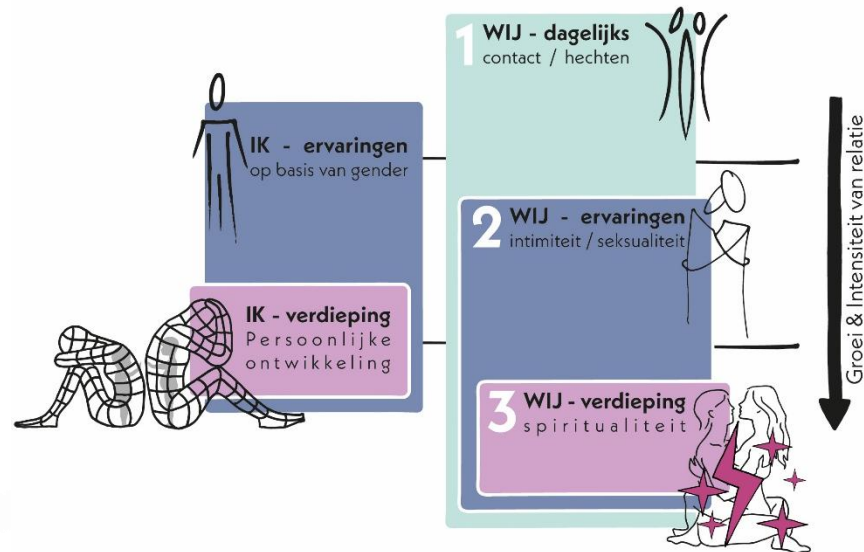
Andere varianten / SPIEGELBEELDEN veroorzaken een **boost** in je persoonlijke ontwikkeling, waardoor het een

- **Lakmoesproef** voor de relatie is (Een lakmoesproef is een test die aangeeft of iets écht deugt)
- **Katalysator** voor de relatie is (Een katalysator is een stof die de snelheid van een bepaalde chemische reactie beïnvloedt zonder zelf verbruikt te worden. Gewoonlijk wordt hiermee een versnelling van de reactiesnelheid bedoeld)

Je kunt het niet opzoeken/creëren. Het wordt je door het leven gegeven.



HOOG-INTELLIGENT HOOG-SENSITIEF HOOG-SEKSUEEL HOOG-SPIRITUEEL





Slagen van een relatie gaat er NIET om of iemand HB is of niet HB

Slagen van een relatie gaat er NIET om of er voldoende liefde is

Slagen van een relatie gaat er WEL om of je die vijf componenten verzorgd
EN of het gelijkwaardig is:

- 1) Dagdagelijkse communicatie
- 2) Wij-ervaringen
- 3) Ik-ervaringen
- 4) Ik-verdiepingen
- 5) WIJ-verdiepingen

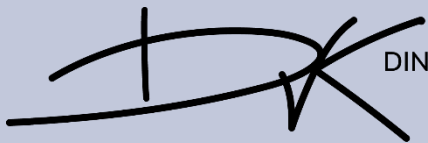
Valkuilen: embodio's van de hoogbegaafden



Embodio's of blessures van de hoogbegaafden (Tessa Kieboom):

1. Zichzelf als norm zien
2. Iets bereiken kost tijd
3. Communicatie
4. Comfortzone verlaten
5. Een fout moet triggeren om het beter te doen
6. De lege toolbox
7. Heftige emoties
8. Overpresteren
9. Weerstand
10. Sociale omgang
11. Anders zijn

Seksualiteit?



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

HOOGBEGAAFD:



HOOG-
INTELLIGENT

HOOG-
SENSITIEF

HOOG-
SEKSUEEL

HOOG-
SPIRITUEEL

HOOGBEGAAFD:



perversiteit

HOOG-
INTELLIGENT

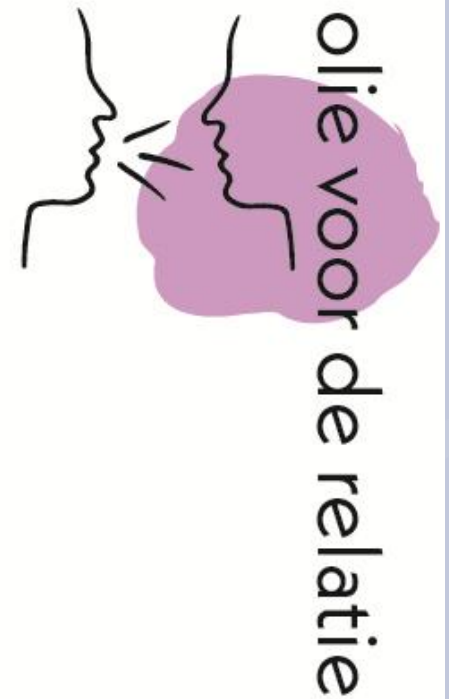
HOOG-
SENSITIEF

HOOG-
SEKSUEEL

HOOG-
SPIRITUEEL

rigiditeit

Goede seksualiteit is...



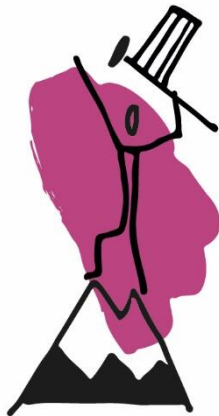


MAGNETRON:

Snel warm

Snel koud

Man - Vrouw verschillen



OVEN:

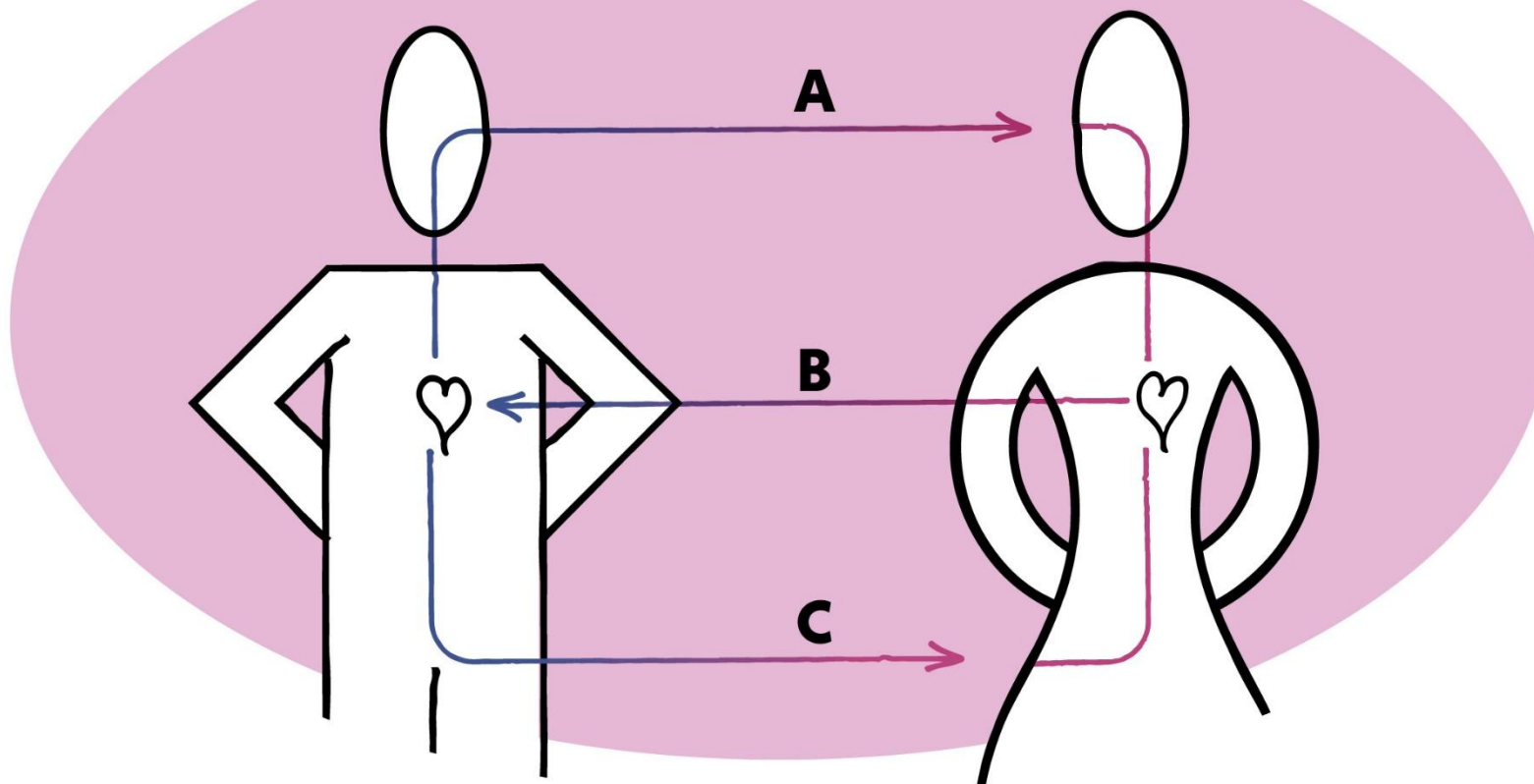
Langzaam warm

Langzaam koud

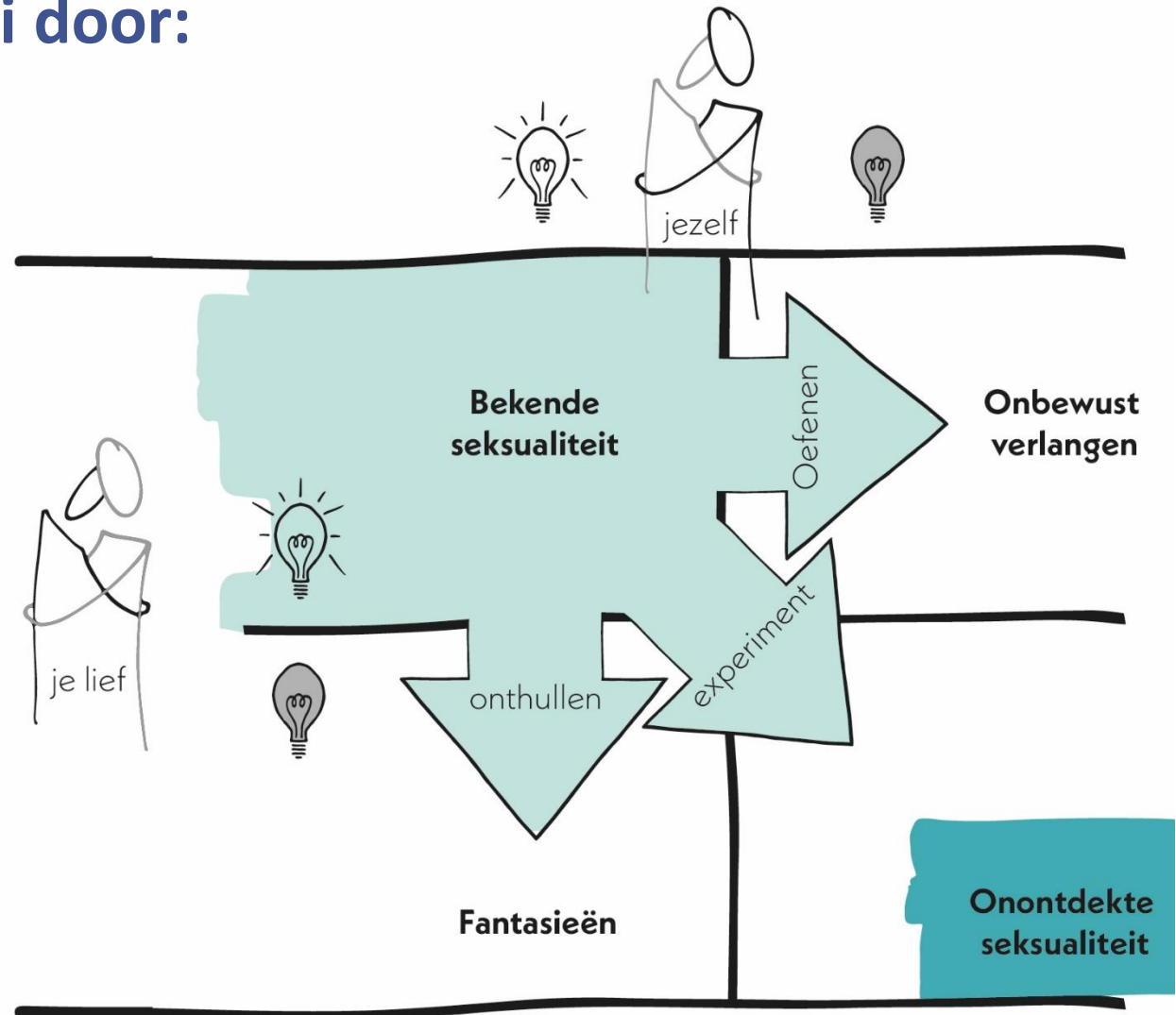
Seksuele energie uitwisselen

Man - vrijen -> **verbinding**

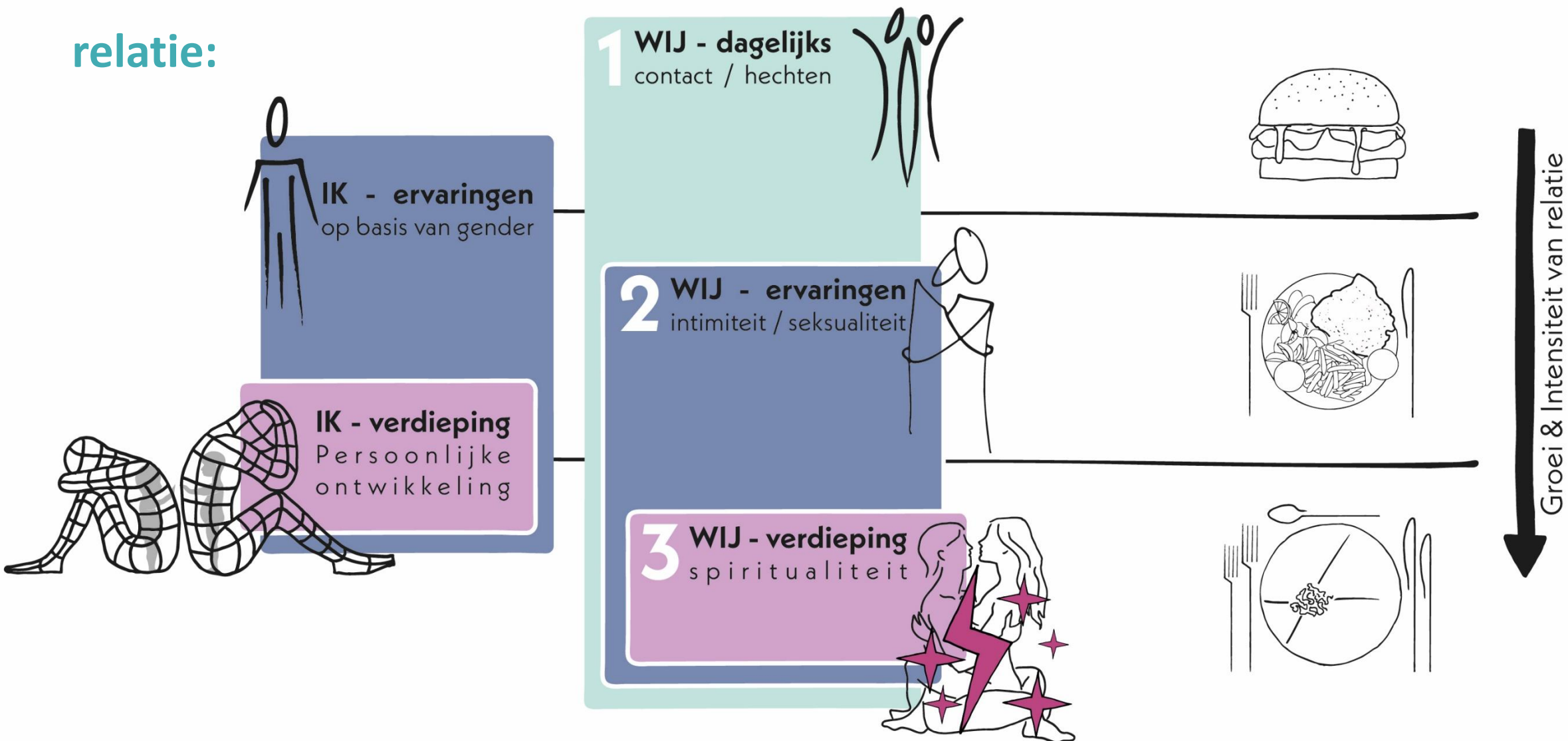
Vrouw - vrijen -> **levenskracht**



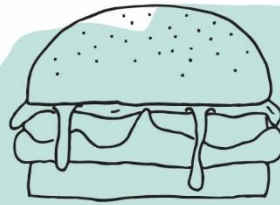
Inzicht en groei door:



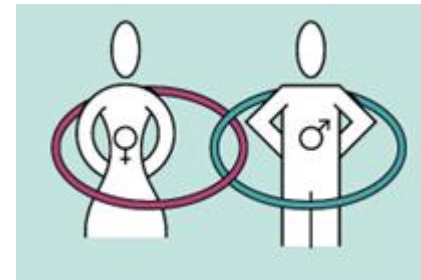
Vormen van relatie:



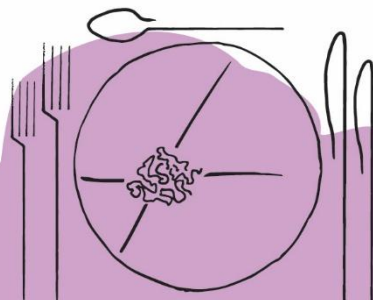
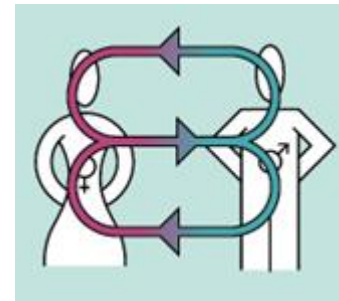
Vormen van seksualiteit:



Fast food

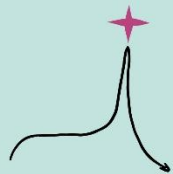
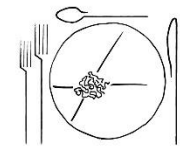
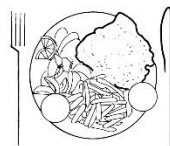
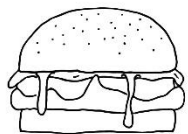


Casual dining

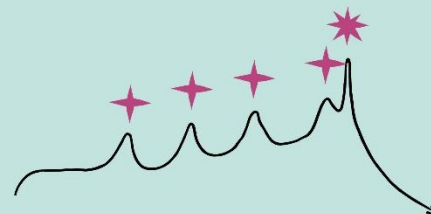
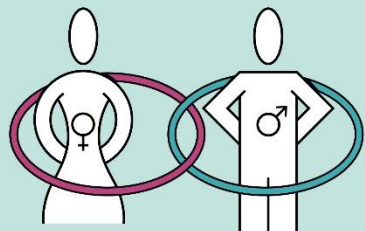


Haute cuisine

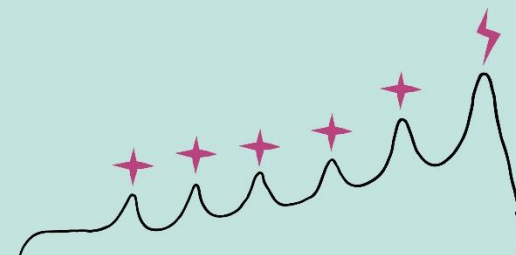
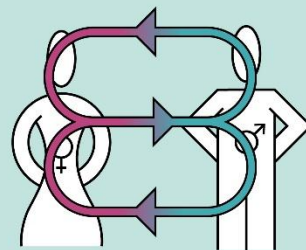




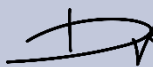
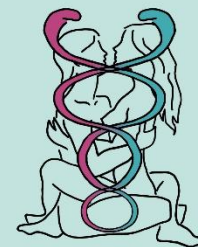
Orgasme



Genieten

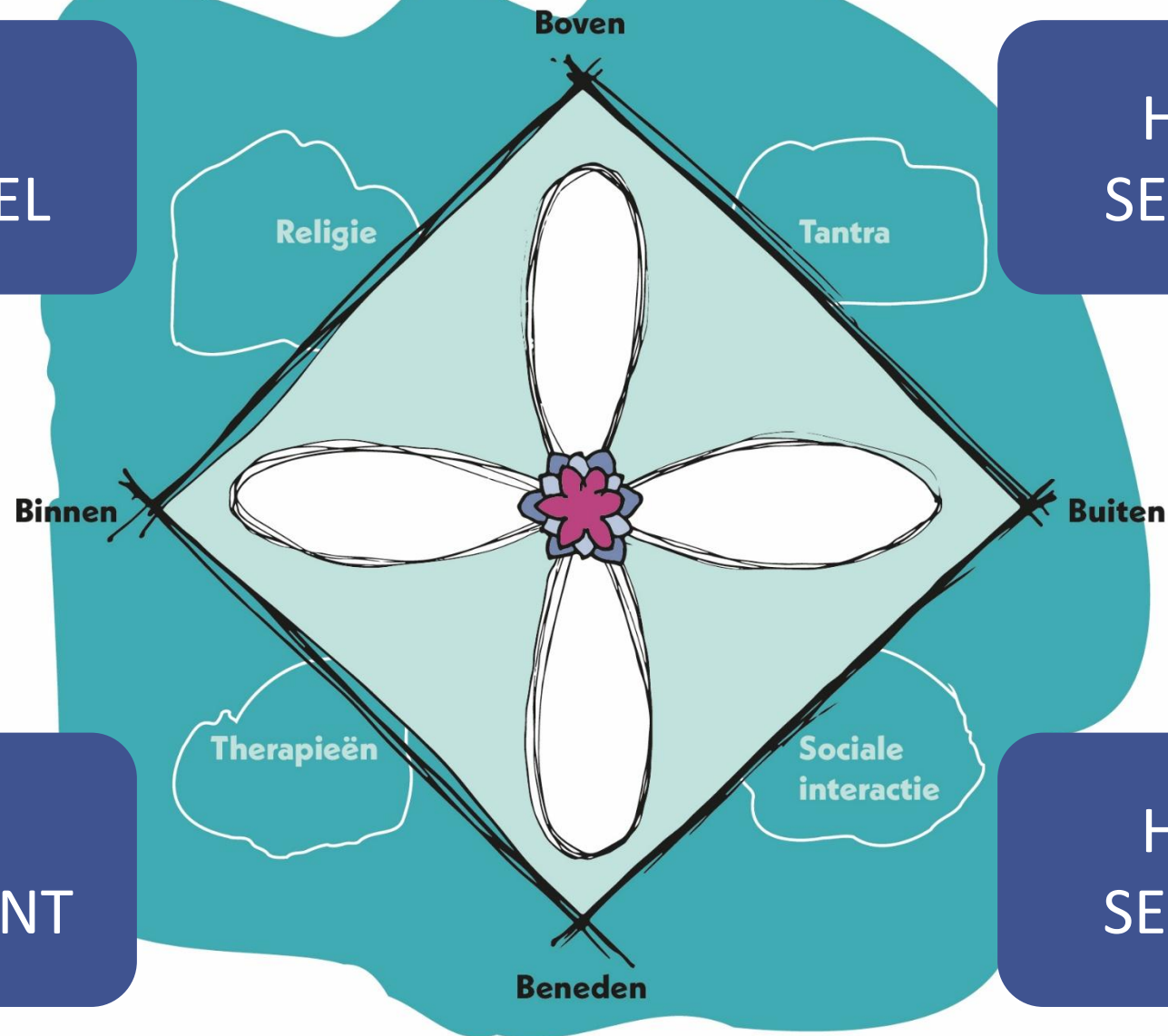


Zintuigen activeren



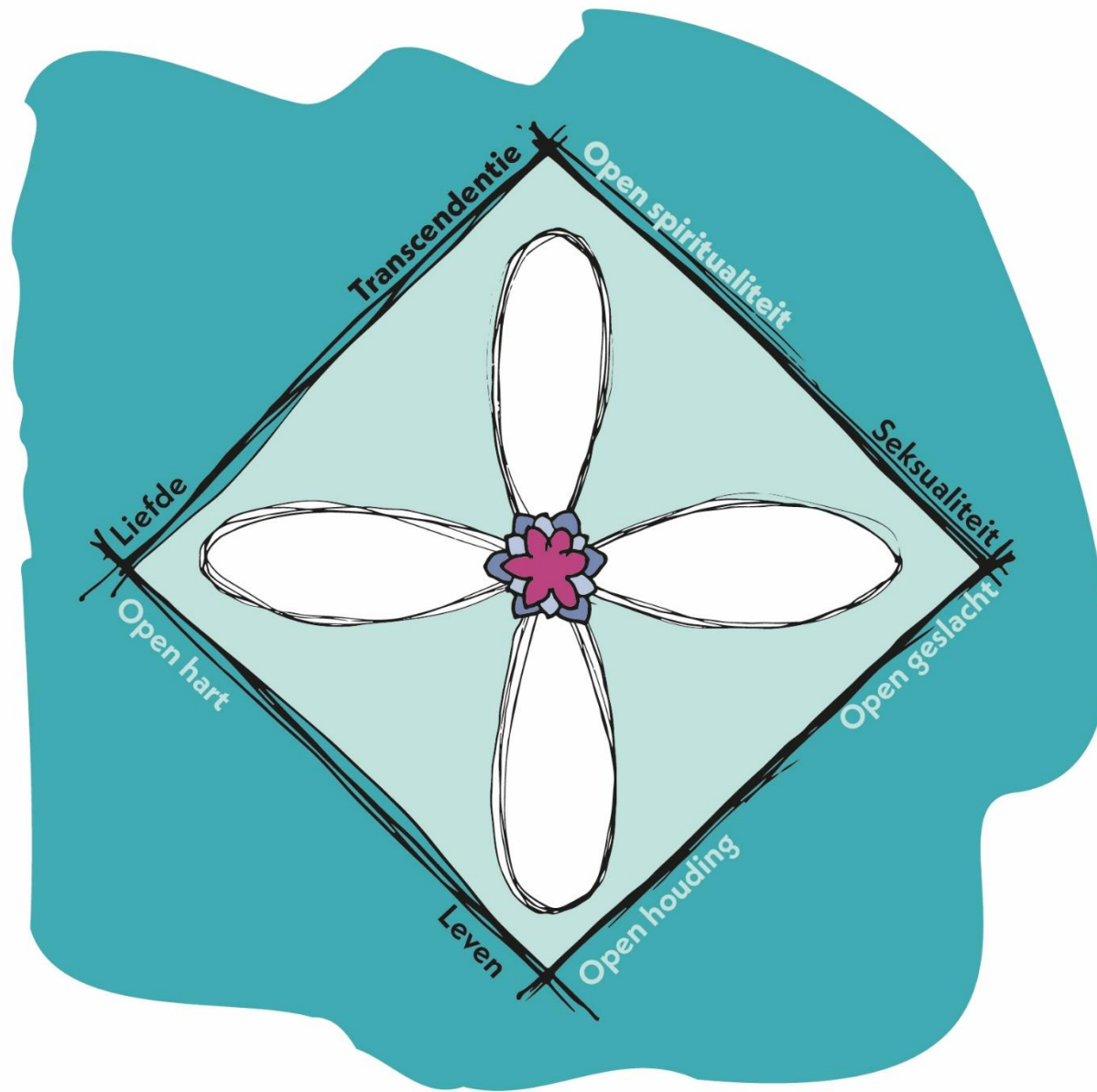
HOOG-
SPIRITUEEL

HOOG-
SEKSUEEL



HOOG-
INTELLIGENT

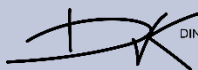
HOOG-
SENSITIEF



Creatie



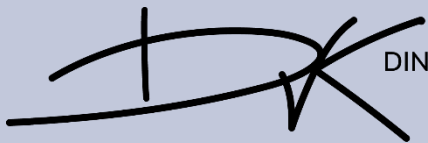
Heilige huwelijk (non-dualiteit)



DINEKE VAN KOOTEN COACHING

Meer weten?

Zie: www.dinekevankooten.nl



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

MEER WETEN?

Lezen van mijn **boeken**:



Daadwerkelijk wat mee doen?

EMMAÜS

Academie voor Bezield Leven



GIDEON
VOOR MANNEN



ACHSA
voor vrouwen



HOOGLIED
voor relaties



Familiebedrijven



Relaties



Hoogbegaafdheid



Persoonlijke Ontwikkeling



Seksualiteit



Man-vrouw



Spiritualiteit



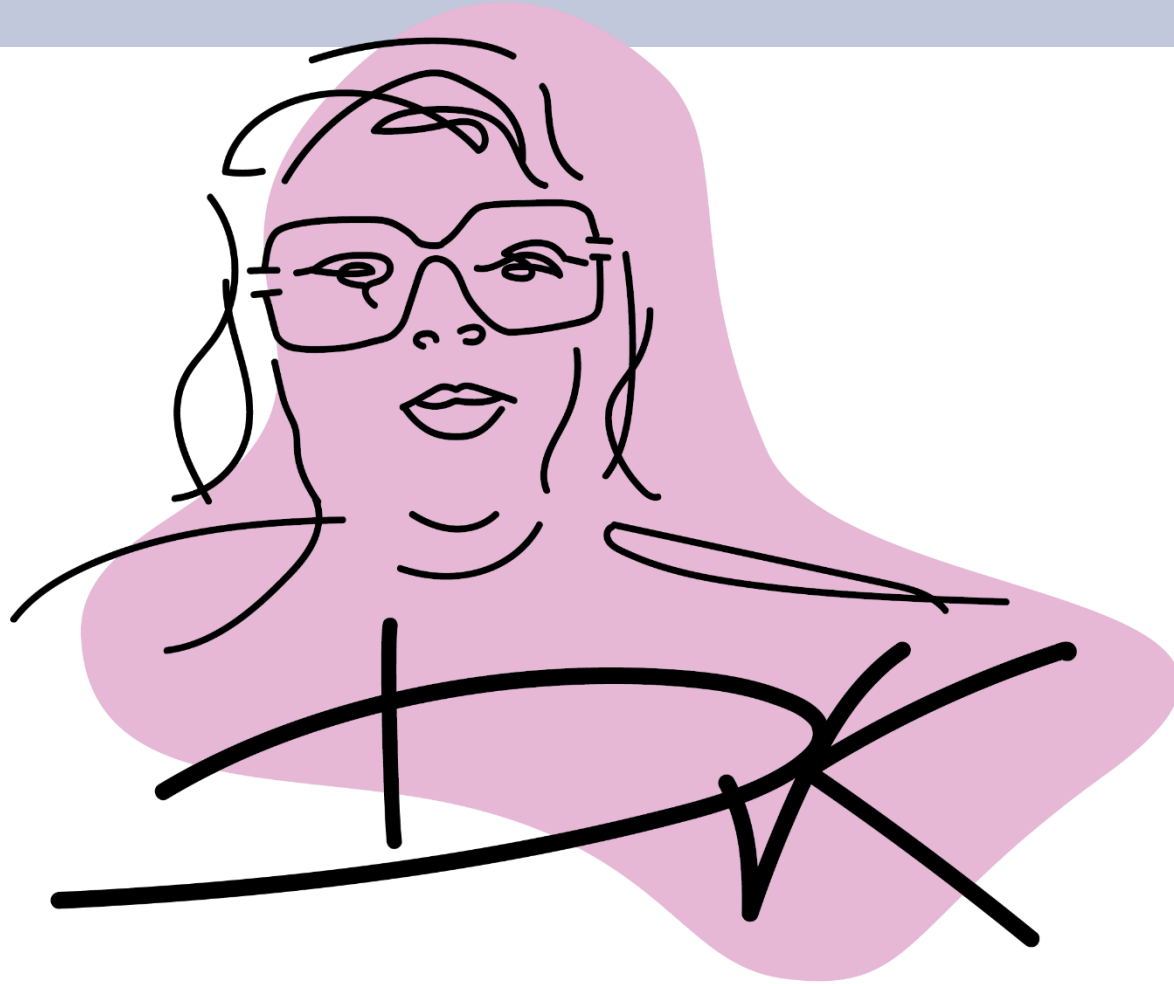
Coaching



Dineke



ARTIKELN



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

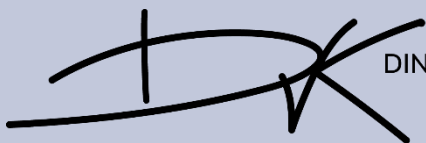
info@dinekevankooten.nl

www.dinekevankooten.nl



VRAGEN?

info@dinekevankooten.nl of 0615109106



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**