

# 19-11-2025

Masterclass: Bewegen, grenzen en verbinden bij  
(hoog)begaafde jongeren

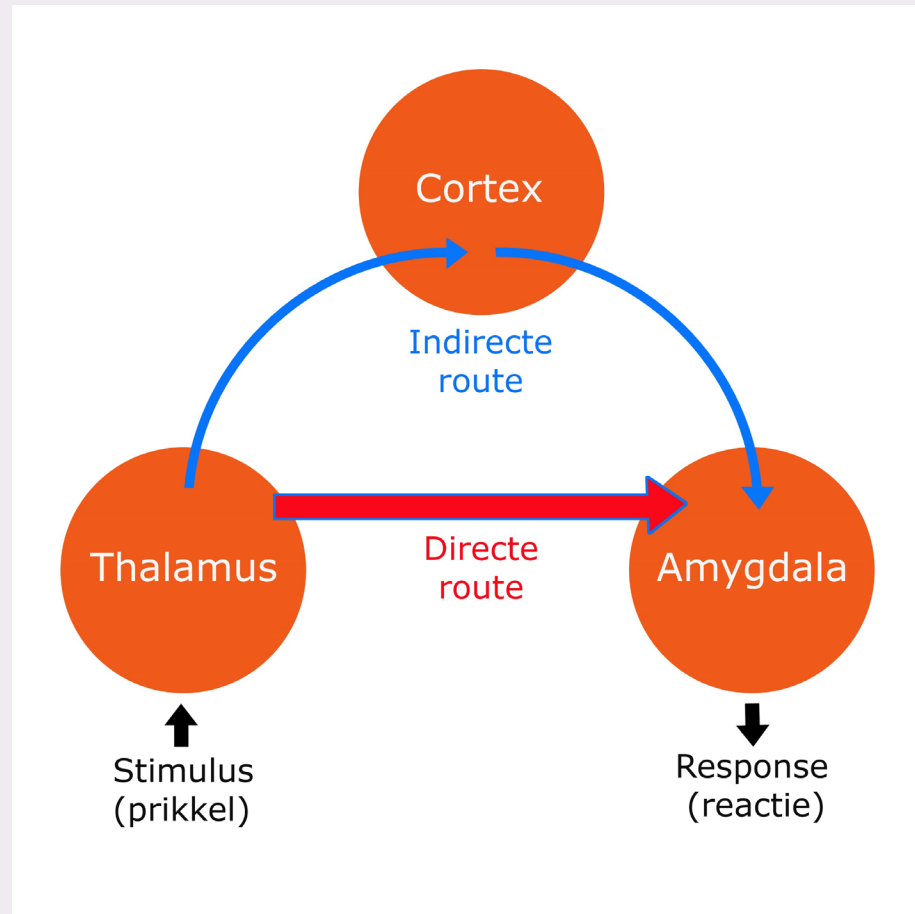




# Vluchten, Vechten, bevriezen en vleien (Fawn)



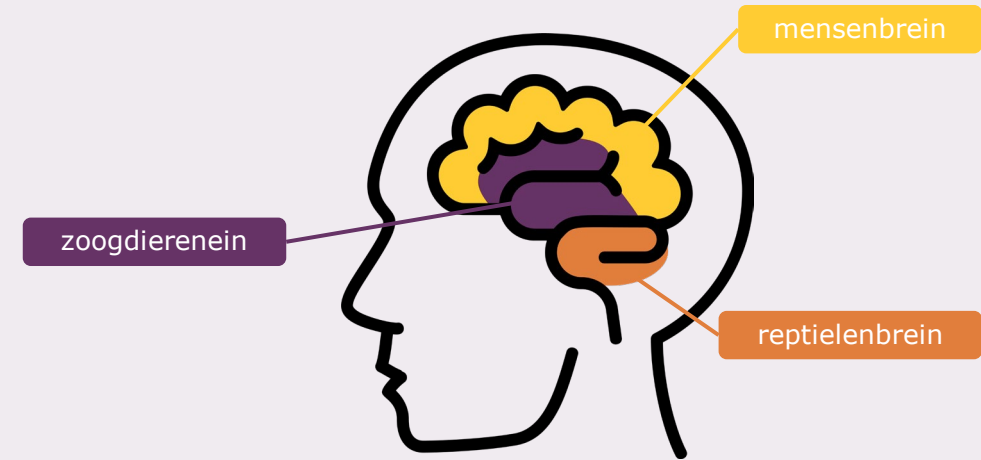
# Hersenen en emoties



## Emotie heeft een signaalfunctie

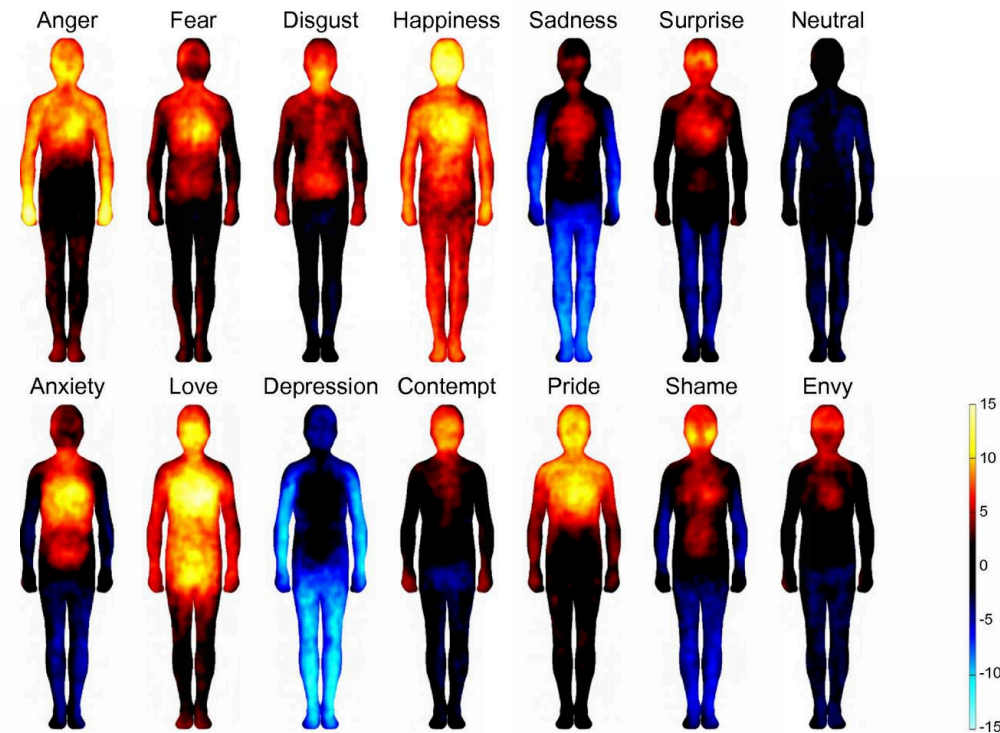
- WAT gebeurde er/werd er gezegd?
- WIE is erbij betrokken en WAT is je relatie daarmee?
- WAAR in je lichaam voelde je de meeste sensaties?
- WAT probeert die emotie je te vertellen?
- WAT is mijn behoefte/verlangen?
- WAT heb ik nodig om me veilig te voelen?
- WAT zegt het over wat ik geloof en Wat ik moet doen?

Zonder oordeel, zonder projectie, zonder “waarom”.





**Bodily topography of basic (Upper) and nonbasic (Lower) emotions associated with words.**



Lauri Nummenmaa et al. PNAS 2014;111:2:646-651

PNAS



- Stevig staan
- Laag ademen maar **vooral door blijven ademen**
- Ken de signalen van je lichaam
- Vechten, vluchten, vlieën en bevriezen
- Herkennen wat je zintuigen willen vertellen



Wat gaan we doen:

- Kleine simpele oefeningen met in het lijf komen (vol hoofd verminderen en met emoties laten zijn)
- Ademhaling
- Grenzen (durf je eroverheen te gaan)
- Vragen?