



VESPI – De vijf prikkelsoorten in het kort

V – Verbeelding

Je vermogen om te fantaseren, associëren, visualiseren en innerlijke werelden te creëren.

- **Overprikkeling:** Je hoofd slaat op hol van scenario's, beelden of verhalen. Je blijft hangen in doemdenken of creatieve overdrive.
- **Onderprikkeling:** Verveling, fantasie komt niet op gang. Je voelt je afgestompt, zonder inspiratie of mentale speelruimte.

E – Emotie

Je gevoeligheid voor emoties, empathie, en verlangen naar betekenis en verbinding.

- **Overprikkeling:** Je wordt overspoeld door gevoelens. Alles komt binnen, je blijft hangen in emoties of voelt je leeggezogen.
- **Onderprikkeling:** Je voelt weinig of niks. Gesprekken blijven oppervlakkig. Je mist echtheid, verbondenheid of zingeving.

S – Sensorisch (zintuiglijk)

Je waarneming via de zintuigen: zien, horen, voelen (tastzin), ruiken en proeven.

- **Overprikkeling:** Licht is te fel, geluid te scherp, geuren te intens. Alles is 'te veel' voor je zintuigen.
- **Onderprikkeling:** Alles voelt vlak of steriel. Je mist sfeer, warmte, kleur of zintuiglijke variatie. Het leven voelt grijs.

P – Psychomotorisch

Je behoefte aan fysieke beweging, actie, en lichamelijke expressie.

- **Overprikkeling:** Je lijf is moe, maar je staat nog 'aan'. Je kunt niet ontspannen of tot rust komen.
- **Onderprikkeling:** Je voelt je opgesloten in je eigen lichaam. Je móet bewegen, wiebelt of friemelt, en voelt je onrustig.

I – Intellectueel

Je denkdrang, nieuwsgierigheid, analysevermogen en behoefte aan complexiteit.

- **Overprikkeling:** Je hoofd maakt overuren. Je blijft doordenken, analyseren of informatie verzamelen. Geen rust in je hoofd.
- **Onderprikkeling:** Verveling, mentale leegte. Geen uitdaging of diepgang. Je mist iets om je tanden in te zetten.