

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>11</b>
<b>1 Gezonde en gestoorde communicatieprocessen</b>	<b>19</b>
1.1 Wat doe je er zelf in?	21
1.2 Communicatie	23
1.3 Het zender-ontvangermodel	24
1.3.1 De onmogelijkheid niet te communiceren	25
1.3.2 Het woord 'niet' bestaat niet	26
1.3.3 Black boxes	28
1.3.4 Communicatie is circulair	30
1.3.5 Het standpunt van waaruit je kijkt	32
1.3.6 Van inhoud naar betrekking	35
1.3.7 De pragmatiek van de communicatie	37
1.3.8 Samenvatting	42
1.4 Nog enkele misverstanden de wereld uit	43
1.4.1 Zijn en worden	43
1.4.2 Waarom de waarom-vraag beter niet gesteld kan worden	44
<b>2 Transactionele analyse</b>	<b>49</b>
2.1 Historie	52
2.2 Prinsen en kikkers	53
2.3 Ouder, Volwassene en Kind	54
2.3.1 De Ouder	56
2.3.2 De Volwassene	57
2.3.3 Het Kind	58
2.3.4 Communiceren met elkaar	60
2.4 Interactie	62
2.4.1 Interactiepatronen	64
2.5 Streling	67
2.6 Script	68
2.6.1 Attributie en miskennen	71
2.6.2 Scripts zijn te veranderen	76
2.7 Spelen	79
2.8 Crisis	82
2.9 Het verleden	84
2.10 Zelfstandigheid en eigenwaarde	85
2.11 Methode	87
2.12 Boos	90
2.13 Grenzen	91

<b>3</b>	<b>Ho'o Pono Pono, ofwel leren communiceren in groepen</b>	<b>95</b>
3.1	Ontdekken van de situatie	107
3.2	Onbehagen	108
3.3	Aanpak en diagnose	108
3.4	Tot slot	113
<b>4</b>	<b>Wie is normaal?</b>	<b>115</b>
4.1	Wat zou ik gedaan hebben?	117
4.2	Ik wil wel, ik wil niet	117
4.3	Interesse in de ander	118
4.4	Opbouwende en afbrekende communicatie	120
4.5	Eigenwaarde	121
4.6	Categoriseren	122
4.7	Interpreteren	124
4.8	Ik/Je	125
4.9	Zorgen voor	127
4.10	Grenzen	130
4.11	Rekening houden met	132
4.12	Fantasie checken	133
4.13	Meningen	135
4.14	Doceren	135
4.15	Verbieden	137
4.16	Niet denken, maar doen	139
4.17	Hoe denkers weer doeners kunnen worden	141
4.18	Methoden van veranderen	142
<b>5</b>	<b>Macht</b>	<b>145</b>
5.1	Macht in communicatie	149
5.1.1	Technieken om medelijden op te roepen	151
5.1.2	Technieken om schuld op te roepen	152
5.1.3	Technieken die tijd en energie van de meerdere vergen	153
5.1.4	Technieken die bedoeld zijn als wraak, om te kwetsen	154
5.1.5	Technieken die gaan over rationaliteit en waarheid	154
5.2	Macht vanuit een contextueel perspectief	156
<b>6</b>	<b>Conclusie: wat kunnen we ermee?</b>	<b>159</b>
6.1	Het veranderen van jezelf	160
6.2	Het veranderen van groepen	165
6.3	Moderniteit: een veranderende samenleving?	173
6.3.1	Ouder worden	173
6.3.2	Normaliteit	176
6.3.3	Moraliteit	179