

Inhoud

Voorwoord 11

- 1 Werken vanuit je kern: een overzicht 13**
 - 1 Oriëntatieactiviteit: Reflectie op inspiratie en stagnatie 14
 - Wetenschappelijke verantwoording 25

- 2 De kracht van je kernkwaliteiten aanboren 31**
 - 2 Oriëntatieactiviteit: Oog krijgen voor wat mensen bijzonder maakt 32
 - 3 Oriëntatieactiviteit: Je eigen kernkwaliteiten herkennen 33
 - 4 Kernkwaliteiten in situaties zien 35
 - 5 Verschillende soorten kernkwaliteiten herkennen 36
 - 6 Je vaardigheden vergroten door kernkwaliteiten in te zetten 39
 - 7 Uitbouwen van je kernkwaliteiten 40
 - 8 Inzetten van nieuwe kernkwaliteiten 41
 - 9 Meer energie krijgen door kernkwaliteiten hier en nu in te zetten 43
 - 10 Werken met de kernkwaliteiten die je leven zin geven 43
 - 11 Je kernkwaliteiten gericht en concreet toepassen 45
 - 12 Kernkwaliteiten inzetten in een lastige situatie 47
 - 13 Balans aanbrengen tussen kernkwaliteiten 48
 - 14 In een gesprek kernkwaliteiten herkennen en benoemen 50
 - 15 Kernkwaliteiten van een groep herkennen 52
 - Wetenschappelijke verantwoording 53

- 3 Drie informatiekanalen gebruiken: denken, voelen en willen 55**
 - 16 Oriëntatieactiviteit: Het verschil ervaren tussen denken en voelen 55
 - 17 Oriëntatieactiviteit: De informatie benutten van denken, voelen en willen 56
 - 18 Bewust worden van je gedachten in een lastige situatie 58
 - 19 Waarnemen van je denken 59
 - 20 Meer focus in je denken ontwikkelen 61
 - 21 Een probleem door verschillende 'brillen' bekijken 62
 - 22 Verschillen tussen gevoelens waarnemen 63
 - 23 Je bewust worden van effecten van je gevoelens 66
 - 24 Contact verdiepen door liften tussen denken, voelen en willen 67
 - 25 Omgaan met het verschil tussen 'willen' en 'moeten' 70

- 26 Je wilskracht benutten 71
- 27 Werken en leven vanuit passie 72
 - Wetenschappelijke verantwoording 74

- 4 De kracht van je behoeften en idealen benutten 77**
 - 28 Oriëntatieactiviteit: Herkennen van je behoeften 77
 - 29 Oriëntatieactiviteit: Je psychologische basisbehoeften herkennen 79
 - 30 Ontdekken van het verband tussen competentievervulling en succes in je werk 82
 - 31 Ontdekken van het verband tussen autonomie vervulling en 'drive' in je werk 84
 - 32 Ontdekken van het verband tussen contact en de vervulling van de behoefte aan verbondenheid 86
 - 33 Succesvoller werken door je competentier te voelen 88
 - 34 Meer motivatie ervaren door vergroting van je autonomie 89
 - 35 Meer contact met je collega's door toename van verbondenheid 91
 - 36 Verschillende soorten idealen verkennen 93
 - 37 Je eigen idealen verkennen 95
 - 38 De kracht van een ideaal inzetten bij een taak 96
 - 39 Focus aanbrengen in je idealen 97
 - 40 Kijken naar je twijfels over idealen 98
 - 41 Innerlijke hulpbronnen aanspreken 100
 - 42 Een rolmodel benutten voor inspiratie en kracht 101
 - Wetenschappelijke verantwoording 102

- 5 Flow: met de stroom meegaan 105**
 - 43 Oriëntatieactiviteit: Flow herkennen 105
 - 44 Oriëntatieactiviteit: Flow vergroten: werk als spel 108
 - 45 Flow en niet-flow verkennen 110
 - 46 Inzetten van kernkwaliteiten voor meer flow 112
 - 47 Groepsflow bevorderen: flow is besmettelijk 114
 - Wetenschappelijke verantwoording 116

- 6 Belemmeringen loslaten 117**
 - 48 Oriëntatieactiviteit: Bewust worden van je belemmerende gedachten 117
 - 49 Oriëntatieactiviteit: De zichzelf waarmakende overtuiging herkennen 120
 - 50 Bewust worden van vechtreacties 122
 - 51 Bewust worden van vluchtreacties 124

- 52 Bewust worden van verstarring 125
- Wetenschappelijke verantwoording 127

- 7 Verbinden van verschillende aspecten van je persoonlijkheid 129**
- 53 Oriëntatieactiviteit: Verschillende aspecten in je persoonlijkheid herkennen 129
- 54 Oriëntatieactiviteit: Herkennen van fricties tussen verschillende lagen 134
- 55 Oriëntatieactiviteit: Bewust worden van invloeden uit je omgeving 136
- 56 Je ervaring van je omgeving veranderen 137
- 57 Reflectie op je gedrag in een bepaalde situatie 138
- 58 Reflectie op je vaardigheden 139
- 59 Reflectie op minder goed ontwikkelde vaardigheden 140
- 60 Destructieve overtuigingen herkennen 141
- 61 Constructieve overtuigingen herkennen 144
- 62 Destructieve overtuigingen veranderen 146
- 63 Reflectie op rollen 147
- 64 Reflectie op identiteit 149
- 65 Trouw blijven aan jezelf 151
- 66 Richting geven aan je werk 152
- Wetenschappelijke verantwoording 153

- 8 Werken vanuit presence en mindfulness 155**
- 67 Oriëntatieactiviteit: Ervaren van presence 155
- 68 Met aandacht werken 156
- 69 Afdwalen herkennen en voorkomen 158
- 70 Herkennen van automatismen 159
- 71 Bewust worden van voor- en nadelen van downloaden 161
- 72 Meer presence en mindfulness ontwikkelen 163
- 73 Contact verdiepen 166
- 74 Gewaar worden van de tijdloze waarnemer 168
- Wetenschappelijke verantwoording 170

- 9 Problemen gebruiken als kans voor groei 173**
- 75 Een probleem leren benutten als ingang tot een ideaal 174
- 76 Belemmeringen leren hanteren 176
- 77 Een kernreflectiegesprek voeren 180
- 78 Kernreflectie toepassen op jezelf 185
- Wetenschappelijke verantwoording 186

- 10 Werken met dit boek: praktische tips en aanwijzingen 189**
- Wetenschappelijke verantwoording 200

11 Literatuur 203

Over de auteurs 211

Index 213