

# Inhoud

<b>Dankwoord</b>	9
<b>Inleiding</b>	11
<i>De interpretatie – Het zaadje</i>	15
<b>1. Van vreemd naar vertrouwensvol</b>	16
Het allereerste begin	16
Basisvertrouwen	18
Rapport	18
Andere factoren bij vertrouwen	21
De boodschap is meer dan de inhoud	22
Contextuele therapie en het genogram	23
De kwadranten van Wilber	26
Het NLP-kader	28
<i>Zicht krijgen op je eigen schaduw – De wortels van de boom</i>	33
<b>2. Wie wortels heeft, kan groeien</b>	34
Onze verborgen wortels	34
Bio-energetica	35
Psychosynthese	37
Overlevingsmechanismen	41
Hulpbronnen	42
Machtdriehoek	44
Kernkwadranten	46

<i>De jonge boom groeit op – Het begin van communicatie</i>	49
<b>3. De wetten van de communicatie</b>	50
De basisprincipes van communicatie	50
Feedback	50
Totaliteit	51
Homeostase	52
Equifinaliteit	53
De axioma's	54
Je kunt niet niet beïnvloeden	54
Je beïnvloedt met, maar vooral zonder woorden	57
Iedere communicatie bezit een inhouds- en een betrekkingsaspect	58
Dé waarheid bestaat niet. De aard van een betrekking is afhankelijk van de interpunctie van de interacties tussen de communicerende personen	59
Toepassen van communicatieregels	61
Uit kritiek op een positieve wijze en stop met verwijten	62
Wees concreet en vermijd vaagheid	62
Vermijd breedsprakerigheid	62
Maak geen misbruik van een foutje in het betoog van de ander	63
Misbruik het verleden niet	63
Vermijd verhullend taalgebruik	63
Spreek voor jezelf en verschuil je niet achter de ander	64
Doe niet alsof je de gedachten van de ander beter kent dan hij/zijzelf	64
Vermijd de woorden 'altijd' en 'nooit'	65
Poneer een mening niet als een feit	65
Je mag best in de rede vallen mits...	65
Wacht op het goede moment	66
Excuses maken is een kracht, geen zwakgebod	66
Gebruik humor niet als wapen	66
De Roos van Leary	67
Gedrag patronen	67

<i>Hoe ver reiken de takken? – Waar liggen onze grenzen?</i>	71
<b>4. Onze grenzen</b>	72
Grenzen	72
Contact en contactvermijding	74
Verbindingswiel	75
<b>5. De wijsheid van de boom</b>	78
Hypothesemodel van Interactionele Vormgeving	78
Samenvattend	80
<b>Geloof me niet</b>	83
<b>Bijlage</b>	85
<b>Literatuur</b>	87