

# Omdenken

## Omdenken

“Transformative.”—Greg McKeown, New York Times bestselling author of *Essentialism* and *Effortless Change* your mindset from problem-focused (“yes, but”) to opportunistic (“yes, and”) using omdenken, the Dutch art of flip thinking—from the bestselling author and founder of the omdenken philosophy. Imagine this: You’ve got a great idea, and all you hear are the yes-butts. “Yes, but that’s been tried before, and it didn’t work.” “Yes, but shouldn’t we just let it sit for a while?” “Yes, but what if it doesn’t work?” Published in English for the first time, this international bestseller introduces the power of omdenken—or flip thinking—to transform stuck-in-the-mud, pessimistic thought into an inventive, curious mindset, so you can stop saying “yes, but” to life, and start saying “yes, and.” In this riveting book, Berthold Gunster presents fifteen strategies to transform your thoughts away from limitations and negativities and towards possibilities and opportunities. From disrupting (turn all the rules upside down) to flaunting (play up what you want to hide), from importing (get the enemy on board) to amplifying (do more of what works), Gunster’s strategies and stories will have you approaching even the most challenging problems—whether an annoying neighbor or an angry colleague or an unhappy partner—in a whole new way.

## Flip Thinking

The country India, that is Bharath, is changing its outlook. From the Secular viewpoint to Sacred and Sacrosanct. This Priyamvada, the Hindu perception of excellence also embraces other religions. The refreshing ambience prompted the author to delineate Brahman with a warm hearted approach. The ego limits itself to the body through error. It sees itself as a wave that has missed its synonymy with the ocean. Creator turned creature, the God who is the experiencer. Yet God and no less. Wherever “I-am” pulsates, that is the proof of God, the presence of God. Aham Bramasmi - I am Brahman. The author has explored all possibilities of detailing the concept of Brahman. He has illuminated the landscape of this book with the lovely expressions of luminaries like Ramana Maharishi, Swami Dayananda Saraswati, Spinoza, Schrodinger, and Wittgenstein. He has showcased the brilliant books of some eminent authors which offer many remarkable insights. If you first get established in the truth, after that when you look at the world, when you look at time, when you look at manifestation you will not get carried by it. In this context, each page of this book is a treasure trove of information, and every image is worth a thousand words. You can be captivated by the vast range of interpretations. Pick a book today, explore and enjoy the reading.

## You Are Brahman, Not A Billiard Ball

Why... ...do we work anyway? ...do we often put on an act at work? ...do we try to prevent any mishaps, or friction, by introducing endless bureaucracy? ...do our 'solutions' only make the problem worse? ...does one co-worker continuously act like a baby, and the other like a bully? ...do we work in a world of busy-busy-busy, stress, and burn-out? ...is there so much unspoken suspicion between employers and employees? And how... ...could we omdenk (flip-think) these problems? Bron: Flaptekst, uitgeversinformatie.

## Omdenken at Work

Een boek vol inspirerende verhalen en lessen over hoe iedereen altijd nog een laatbloeier kan worden. ‘Ik ben ervan overtuigd dat we allemaal ons voordeel kunnen doen met het ontplooien van onszelf in ons eigen tempo, op een manier die bij ons past. Dat is precies wat laatbloeiers doen.’ Word ook een laatbloeier! Laatbloeiers zijn er op allerlei gebieden: werk, sport, kunst, wetenschap en seksualiteit. In Beter laat dan

nooit deelt Annemiek van Kessel inspirerende verhalen van bekende en onbekende laatbloeiers. Ze beschrijft wat hen typeert, hoe zij het roer omgooiden en wat wij van hen kunnen leren. Het is een hoopgevend en bemoedigend boek voor iedereen die zich wil (her)bezinnen op een zinvol en bevredigend bestaan. Dit boek laat iedereen die denkt dat ze hun bestemming al hebben bereikt, of juist nog niet, zien dat het nog niet te laat is om nieuwe wegen in te slaan, uit hun comfortzone te komen en iets op te pakken waar ze (stiekem) al jaren van droomden.

## Beter laat dan nooit

Stress is overal. Je kunt geen krant openslaan of er is alweer een nieuwe methode bedacht om stress te lijf te gaan. Ondanks dat alles blijven stress- en burn-outcijfers pieken. Toch is het eigenlijk simpel, zo weet stressexpert Luc Swinnen: stress is een normale en nuttige reactie van je lichaam op gevaar. Alleen krijgen we tegenwoordig non-stop kleine en grote prikkels op ons afgevuurd. En dus hebben we voortdurend stress. Het gevolg? Ons lichaam gaat in het rood, tot het licht helemaal uitgaat: burn-out. Het goede nieuws? Als je begrijpt hoe stress werkt, kun je er iets aan doen. Aan de hand van heel concrete oefeningen en tips helpt dit boek je om stresssignalen op tijd te herkennen, je brein voldoende rust te geven en te investeren in betekenisvolle relaties. Zo neem je de regie over je leven weer in eigen handen!

## Dokter, ik heb stress

Voor trainers is er gratis extra materiaal bij dit boek beschikbaar. Dit is te vinden onder het tabblad Training Material . Log in met uw trainersaccount om het materiaal te raadplegen. Dit boek gaat over het hoe van projectmanagement en hoe je als projectmanager met een proactieve houding ook in moeilijke situaties regie houdt. Hoe je een beïnvloeder wordt van de weg naar het resultaat, van je omgeving, van je team én van je eigen effectiviteit. Er wordt steeds meer verwacht van de projectmanager. Uitdagende doelstellingen, hoge druk op kosten en doorlooptijden, verschillende belangen van stakeholders en vele afhankelijkheden tussen deelprojecten zorgen voor een steeds grotere complexiteit. En dat in een omgeving waarin veranderingen en onzekerheden de standaard geworden zijn. Daarbij dient het creatieve vermogen van de kenniswerker maximaal te worden benut, wat vraagt om minder hiërarchische organisatievormen en multidisciplinaire samenwerking. Het beschikken over projectmanagement-vaardigheden wordt hierdoor belangrijk op bijna alle niveaus in de organisatie. Door alle uitdagingen groeit de vraag naar allesomvattende methoden en maakt Agile een enorme opmars. Anderzijds is er juist in de toegenomen complexiteit behoefte aan eenvoud. Daarover gaat dit boek. Terug naar de kern, in staat zijn om de nuttige elementen uit verschillende methoden te combineren en aandacht geven aan het allerbelangrijkste: de mens achter de projectmanager! Wat je van dit boek kunt leren:

- Wat de basistechnieken zijn van de projectmanager, passend in zowel een Agile als in een traditionele omgeving
- Hoe je de vele beschikbare projectmanagement-methoden integreert in je eigen werkproces
- Hoe je met het juiste leiderschap en gedrag enorme winst kunt behalen in effectiviteit en efficiëntie door altijd de regie te nemen (de factor 10)
- Hoe je traditionele waterval georiënteerde productontwikkeling combineert met Agile (software) ontwikkeling
- Hoe je onzekerheden en veranderingen als vriend kunt gaan zien in plaats van als vijand
- Hoe je complexe projecten structureert tot een eenvoudig te organiseren programma van deelresultaten
- Hoe je vanaf het begin van het project al de werkelijke projectstatus meet op basis van de kritische parameters
- Hoe je de kaders schept om teams van kenniswerkers zelforganiserend en doelmatig te laten (samen)werken
- Hoe je met een verleidelijke hartslag voortgang, lerend vermogen, communicatie en doelgerichtheid creëert in elke situatie
- Hoe je ervoor zorgt dat de samenwerking met opdrachtgever en stakeholders een coproductie wordt, ongeacht de omstandigheden
- Hou je bij dit alles vooral jezelf kunt blijven Roel Wessels geeft als ervaren projectmanager, natuurkundige en muzikant focus aan het reduceren van complexiteit en het verbinden van mensen, methoden en denkwijzen. Maar heeft bovenal als doel het vak projectmanagement (weer) leuk te maken voor de projectmanager, de teamleden en de omgeving!

## De complete projectmanager

In *Laat maar*, deelt Bettina Holwerda met veel humor haar eerlijke en soms kwetsbare verhalen over haar leven, carrière en gezin. Voor iedereen die wel een vleugje roze chaos kan gebruiken. Bettina Holwerda schrijft – na haar theatershow en lange captions op Instagram – haar anekdotes op in *Laat maar*. Met voorbeelden die uit het leven gegrepen zijn, soms kwetsbaar (burn-out, kinderwens, ouder worden) en vaak chaotisch (huishouden, eerste solovoorstelling, vakanties), zijn het stuk voor stuk vermakelijke verhalen over lijf, leven, carrière en gezin. Met een flinke dosis zelfspot beschrijft Bettina situaties waar iedere moderne vrouw, moeder en ondernemer zich in zal herkennen. Ook als je niet getrouwde bent met Jim Bakkum. 'Bettina deelt álles, van vakanties tot aan dagelijkse strubbelingen die eigenlijk iedereen wel meemaakt.' – &C magazine 'Bettina jongleert zich suf om alle ballen hoog te houden. Ze krijgt vaak te horen dat vrouwen zich in haar herkennen. Vrouwen die net als zij geen perfect leventje hebben en bij wie soms alles in de soep loopt, maar die daar ook met humor en luchtigheid mee proberen om te gaan.' – Libelle

**Laat maar.**

## Flip-Thinking?????????????

Elke klas heeft haar buitenbeentjes en dwarsliggers. Juist deze leerlingen kunnen gebaat zijn met inclusief onderwijs. Het ingewikkelde gedrag van een leerling mag geen reden zijn om inclusie uit te stellen. Inclusief onderwijs biedt namelijk een antwoord op probleemgedrag in de klas. Het benadrukt aandacht voor iedereen, stimuleert samenwerking en nodigt uit tot creatieve oplossingen. Dit staat in scherp contrast met de gebruikelijke aanpak van probleemgedrag: een eenzijdige focus op de ‘problematische’ leerling, individuele programma’s en strengere regels. Zo’n aanpak vergroot de problemen vaak, in plaats van ze op te lossen. Het is effectiever om leerlingen te betrekken bij een gezamenlijke zoektocht naar oplossingen. Gedrag is geen vaststaand kenmerk van een leerling, maar een manier waarop een leerling probeert om te gaan met een complexe situatie. Deze aanpak kan beïnvloed en veranderd worden. Hetzelfde geldt voor de leraar. Ook de leraar moet bereid zijn zijn visie en gedrag – soms fundamenteel – te herzien. Daarbij is het essentieel dat het schoolsysteem deze verandering ondersteunt en stimuleert. Inclusie vereist een bewuste en georganiseerde aanpak.

## Inclusief gedrag

Zeven lessen voor effectieve organisatieverandering, geïnspireerd door de dynamiek van spreeuwenzwermen. Een onmisbare gids voor wie harmonie op de werkvloer wil bereiken. Veel professionals lopen vast in stroperige processen, hoge werkdruk en taaie patronen. Ondanks goede bedoelingen van management en medewerkers, stuiten verbeterpogingen vaak op weerstand of 'het systeem dat nu eenmaal zo werkt'. In *De spreeuwenzwerm* laat veranderexpert Patricia Braat zien dat het wel degelijk mogelijk is om duurzame verandering in gang te zetten - ongeacht welke rol je binnen een organisatie hebt. Geïnspireerd door de natuurlijke dynamiek van een zwerm spreeuwen, vertaalt zij hun soepele samenwerking naar zeven krachtige lessen voor succesvolle verandering.

## **Duurzame ontwikkeling is mensenwerk**

Hersenwetenschapper Eveline Crone is gefascineerd door de hersenen. Niet alleen om wat ze allemaal kunnen (gigantisch veel!), maar ook omdat werkelijk elk brein uniek is. Je hersenen worden immers gevormd door alle ervaringen die je tijdens je leven opdoet. In Een dag in ons brein kijken we 24 uur mee in de hoofden van de bewoners van de Bolstraat. Ze dealen met onzekerheden, afwijzing, ouder worden, puberen, piekeren en het voortdurende multitasken. Maar ze genieten ook van vriendschappen, verliefd zijn, samenwerken, lekker eten en avonturen. Ondertussen komen wij te weten wat er in hun brein gebeurt waardoor ze voelen wat ze voelen, dat ze denken wat ze denken en reageren zoals ze reageren. Wist je bijvoorbeeld dat: Ervaringen uit je verleden bepalen hoe heftig afwijzing binnenkomt; Pubers er serieus niets aan kunnen doen dat ze zo laat gaan slapen; Vrouwenbreinen na de overgang vaker voor zichzelf kiezen; Mensen voorgeprogrammeerd zijn om samen te werken. We leren het brein kennen in verschillende levensfasen, telkens volgens de laatste - vaak verrassende - wetenschappelijke inzichten. Op die manier helpt Eveline Crone niet alleen jezelf beter te begrijpen, maar toont ze ook hoe meer breinkennis mensen dichter bij elkaar kan brengen, over generaties heen.

## De spreeuwenzwermer

Wist je dat er zich in jouw lichaam een heel universum bevindt? Dat *jij* nog maar een fractie van haar potentieel en rijkdom gebruikt? En dat je *zelfs* in staat bent meer de regie over jouw gezondheid, welzijn en verjongingsproces te pakken? AGELESS in mind body & spirit biedt jou de sleutel tot de magie van jouw lichaam. Het boek wordt, naast persoonlijke verhalen en ontdekkingen, wetenschappelijk onderbouwd en biedt data, tips en tools om jou te laten zien: • hoe je kunt samenwerken met het aangeboren zelfhelende vermogen van jouw lichaam. • hoe je jezelf kunt helen en verjongen. • hoe je jouw gedachten, cellen en energie kunt biohacken en herprogrammeren. • hoe je de diepste verlangens van jouw ziel gaat manifesteren. Marianne Groenendal had op haar 34e verschillende mystieke ervaringen. Vanaf dat moment wist ze zeker dat ze zichzelf kon helen en dat wij als mens tot veel meer in staat zijn. Na een lange zoektocht biedt ze jou DE FORMULE aan om het oneindige potentieel in jezelf te activeren. Als founder van The Ageless Lab ontwikkelt ze producten en diensten die jou helpen een energetisch engineer te worden en jou ondersteunen bij het helen, verjongen en manifesteren.

## Een dag in ons brein

Dit boek is een toolbox, een gereedschapskist met denkpatronen waarmee je slimmer kunt denken. Het neemt je mee op een verrassende ontdekkingsreis door je eigen denken. Door de aangeboden denkpatronen te gebruiken, leer je veelzijdiger, meer flexibel en creatiever denken. Je verwerft inzicht in je eigen denkprocessen en in de patronen waarin je vastloopt. Het komt erop aan het eigen denken bewust te sturen en patroondoorbrekende wegen te vinden en aan te wenden om out-of-the-box te denken. Dat laat toe om meteen een grote sprong voorwaarts te zetten. Creativiteit is niet zo moeilijk als het lijkt, voor wie openstaat voor verruimende inzichten en nieuwe ontwikkelingen. Zien en weten hoe anderen denken heeft vele wederzijdse pluspunten en leidt tot nieuwe invalshoeken. Zeker in teamverband inspireert en prikkelt dit om op zoek te gaan naar onverwachte bronnen van creativiteit en innovatie. Talrijke voorbeelden maken dit alles concreter en tastbaarder.

## Ageless

Als we de foto's en berichten die we posten op sociale media mogen geloven, dan hebben we een uitermate ontspannend en boeiend leven, waarin we zonder zorgen onze verlangens kunnen najagen én bevredigd zien. Het beeld dat we de wereld laten zien, staat echter in schril contrast met de toenemende gevallen van burn-out, depressies, stress, etc. We komen tijd en energie te kort, omdat we aan van alles en nog wat tijd en energie willen of moeten spenderen. We verlangen veel maar zijn onbevredigbaar. Dit boek kwam tot stand vanuit de bezorgdheid dat het verlangen van de westerse mens de speelbal is geworden van een aantal krachten die niet zo eenvoudig te identificeren zijn. Mensen leven en werken in een schijnbare vrijheid – men lijkt zijn eigen verlangen zonder problemen te kunnen nastreven – terwijl dit verlangen in werkelijkheid

misschien al lang beteugeld is. Altijd onderweg biedt meer inzicht in dit verlangen. Welke functie vervult het verlangen? Is er een verschil met een (economische) behoefte? Wanneer verglijdt een verlangen naar een obsessie? Kunnen we spreken van een cultureel verlangen? Wat betekent het verlangen in de context van de hulpverlening? Schuilt er in de kunst ook een verlangen? Met bijdragen van Liesbet De Kock, Rogier De Langhe, Frederik De Preester, Peter Mertens, Rik Pinxten, Barbara Raes, Jean Paul Van Bendegem, Jo Van Den Berghe, Christian Van Kerckhove en Peter Walleghem.

## **Slimmer denken. Toolbox vol handige denkpatronen**

De allerbeste en grappigste columns uit de kantoorjungle verzameld Al meer dan tien jaar is Japke-d. Bouma voor elke kantoorlijger dé onvolprezen gids. Met haar column in nrc steekt ze ons wekelijks een hart onder de riem, geeft ze ons wijze lessen en laat ze ons hardop lachen. Hoe ga je om met jonge collega's, en wat moeten zij met die gekke kantoorboomers, hoe overleef je een functioneringsgesprek, hoe regel je salarisverhoging, hoe laat je anderen het vervelende werk doen en hoe ga je om met wéér zo'n slaapverwekkende vergadering? De beste tips, de ergste kantoorclichés, de grappigste verhalen over de koffieautomaat en de flexplek, de jeukigste jeukwoorden en de handigste lijstjes. Dat alles is nu verzameld in één bundel, #lovemyjob, een even onmisbaar als hilarisch boek: het állerbeste van Japke-d. Bouma.

## **Altijd onderweg**

Het boek over solliciteren. Hier vind je advies en tips over solliciteren, het opstellen van jouw cv en sollicitatiebrief. Met behulp van de opdrachten bepaal je zelf een succesvolle strategie om te solliciteren.

## **#Love my job**

De zorg heeft te maken met een fundamenteel personeelstekort. Een uitdaging waar Combifuncties een bewezen oplossing voor biedt. Maak gebruik van de kracht van combifuncties voor meer motivatie en werkplezier! In een combifunctie bekleedt een medewerker twee verschillende functies in twee teams, afdelingen of zelfs organisaties. Bijvoorbeeld een leidinggevende die ook patiëntenzorg verleent of een verpleegkundige die ook kwaliteitsmedewerker is. In dit boek laat Jeroen Hendrikse zien hoe je krachtige zorgorganisaties krijgt waarin zowel de patiënt als de medewerker zich gehoord, gezien en gesteund voelt. Hij biedt handvatten om aan de slag te gaan en geeft veel voorbeelden uit de zorgpraktijk. Jeroen Hendrikse (1976) is lid van het leiderschapsteam van het UMC Utrecht en voorzitter van de zorgdivisie Beeld en Oncologie. Ook is hij werkzaam als radioloog en hoogleraar, met als expertisegebied de hersenen.

## **Help, ik zoek werk!**

Ken jij je kwaliteiten en valkuilen als verpleegkundige? Hoe ga je om met fouten en conflict? Wat versterkt jouw weerbaarheid? Een baan als verpleegkundige vraagt veel: fysiek, mentaal en emotioneel. Soms te veel. Ongeveer een op de tien valt langdurig uit door stress en overbelasting. Ondanks je toewijding aan het zorgen voor anderen, schuift de zorg voor jezelf vaak naar de achtergrond. Zelfzorg voor verpleegkundigen brengt hierin verandering. Jij staat aan het roer: je ontdekt alle facetten van wie je bent en wat je de wereld te bieden hebt. Ook leer je stil te staan bij je fysieke en mentale gezondheid en werk je aan zelfcompassie en veerkracht. Alleen door goed voor jezelf te zorgen, kun je met plezier blijven doen wat je echt belangrijk vindt. 'Dit boek is gericht op verpleegkundigen, maar herkenbaar voor iedereen die in zorg en welzijn werkt. Het leest toegankelijk, positief en geeft vele handvatten om aan de slag te gaan.' - Prof. dr. Evelyn Finnema | Chief Nursing Officer, ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport 'De auteurs brengen hun boodschap met passie en schromen daarbij niet hun eigen persoonlijke verhaal, valkuilen en lessons learned te vertellen.' - Dr. Margreet van der Cingel | lector Verpleegkundig Leiderschap & Onderzoek voor Goede Zorg, NHL Stenden en MCL 'Dit boek biedt praktische handvatten voor de net afgestudeerde verpleegkundigen, waarbij het \'jezelf zijn\' een groot en belangrijk onderdeel is.' - Susette Keijzer-Lataster | Nurses Know Better

## Combifuncties

Hét boek dat je helpt grip te krijgen op chronische pijn, vol met praktische inzichten, tools en oefeningen gebaseerd op de nieuwste wetenschap. De meeste behandelingen voor chronische pijn mislukken, schrijft pijndeskundige Rachel Zoffness in 'Pijn management'. Dat komt doordat pijn geen puur medische kwestie is: het is ook een emotioneel, cognitief en contextueel probleem. Dit betekent dat effectieve behandelingen zich op het lichaam én de hersenen moeten richten, dat het gat tussen geneeskunde en psychologie moet worden gedicht. Dit boek helpt je een pijnplan op te stellen, minder afhankelijk te worden van medicijnen en de pijncyclus te doorbreken. Voor patiënten en zorgverleners. Helder stappenplan om je leven weer in eigen hand te nemen Gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten Praktische schema's, tests en oefeningen Met tools uit de mindfulness en cognitieve gedragstherapie 'Ongeëvenaard, briljant en helder. Vult een enorme leegte in het begrijpen van pijn.' - Jack Stern, hoogleraar neurochirurgie NY Medical College

## Zelfzorg voor verpleegkundigen

Talent in overvloed, huh? De afgelopen jaren zijn we om de oren geslagen met de boodschap dat er een enorm tekort aan talent is en zelfs nog meer zal zijn in de toekomst. Voor de start van de COVID-19-crisis werden werkgevers geconfronteerd met een (bijna) ongeziene arbeidsmarktkrapte. Vacatures raakten moeilijk ingevuld. Werkgevers vochten als het ware om talent. De COVID-19-crisis heeft die strijd enigszins op een lager pitje gezet, ook al blijven vele werkgevers zelfs in volle COVID-19-tijden schreeuwen om talent. Eens de pandemie onder controle is, zal de war for talent weer in alle hevigheid woeden. Een tekort aan talent ... en dat terwijl honderdduizenden mensen werkloos aan de kant staan? Kortgeschoolden, 55-plussers, mensen met een migratieachtergrond, mensen met een beperking, langdurig arbeidsongeschikten. Onbenut talent. Steeds meer werkgevers willen dat onbenut talent benutten. Inclusief werkgeven dus. Helaas weten zij niet altijd handen en voeten te geven aan dat inclusief werkgeven. Het blijft bij goede voornemens. Jammer, want niemand wint daarbij. In Koers naar talent in overvloed! geven de auteurs een antwoord op vragen als: - Wat is inclusief werkgeven? - Waarom zou je inclusief werkgeven? - En vooral, hoe pak je dat concreet aan? Het boek is geschreven door academici en mensen uit het werkveld. Deze auteurs hebben inzichten uit wetenschappelijk onderzoek en praktijk vertaald in praktische HR-handvatten die je als HR-manager, bedrijfsleider of leidinggevende kan gebruiken om met inclusief werkgeven aan de slag te gaan. De vele praktijkvoorbeelden en tips brengen de theorie tot leven, en bieden je bovendien inspiratie om inclusief werkgeven in jouw organisatie vorm te geven. Ook arbeidsbemiddelaars en HR-consultants zullen in dit boek een leidraad vinden. De auteursopbrengsten van dit boek gaan naar de Koning Boudewijnstichting en zullen worden aangewend voor projecten die werken aan inclusie op de reguliere arbeidsmarkt. **OVER DE SCHRIJVERS** Bart Moens heeft meer dan tien jaar ervaring inzake duurzaam en inclusief ondernemen. Pascal Roskam is bachelor in het sociaal werk en master in de sociologie. Veerle Van den Bosch is zaakvoerder van AddSpice en heeft een achtergrond van negentien jaar in HR en bedrijfsvoering in de socialprofitsector, waar ze bedrijfsleider was van een kmo van negentig medewerkers.

## Pijn Management

El método que ya ha ayudado a 1 millón de lectores a cambiar su forma de pensar Imagínate que tienes una buena idea pero todo el mundo reacciona con frases que empiezan con «ya, pero». «Ya, pero eso lo han intentado otros y les salió mal». «Ya, pero no te precipites, deja reposar la idea». «Ya, pero ¿y si no sale bien?». Seguro que el párrafo anterior te resulta familiar. De hecho, probablemente hayas sido tú mismo quién ha contestado así... Publicado por primera vez en español, Berthold Gunster nos presenta en este libro el arte del omdenken («pensar al revés»), un método ideado para transformar la mentalidad pesimista en curiosa y posibilista. Una filosofía que te invita a cuestionar tu forma habitual de pensar y a sacarle provecho a situaciones aparentemente problemáticas. Las historias y estrategias aquí reunidas te servirán para localizar los pensamientos limitantes que nos invaden cada día y darles la vuelta con el objetivo de convertirlos en oportunidades. Ya sabes lo que ocurre cuando dices «ya, pero». Descubre las posibilidades del «sí, y».

## **Koers naar talent in overvloed**

Problemen. Ons professionele leven lijkt ermee doorspekt, maar is het allemaal wel zo erg? Dit boek helpt om op een andere manier naar problemen te kijken, waardoor je er enerzijds heel wat van tafel kan vegen en anderzijds een nieuwe manier van aanpakken leert. Het bewust omgaan met problemen, ze oplossen en voorkomen, brengt je immers méér dan alleen probleemvrij door het leven te gaan. Je zult nieuwe kansen creëren en benutten en zo effectiever, effciënter en gelukkiger zijn.

## **Omdenken: el arte de pensar al revés**

Een essentiële basis voor gesprekken rondom gender en seksualiteit in de kerk. Vuur dat nooit dooft van René Erwich en Almatine Leene is een onmisbaar theologisch boek over gender en seksualiteit in de kerk. In veel kerken en andere christelijke gemeenschappen leven er vragen over gender en seksualiteit. De praktijk is weerbarstig en er is veel verlegenheid. Ook is er vaak weinig ruimte om dieper op het onderwerp in te gaan en zijn gesprekken vaak eenzijdig. Dit boek geeft de achtergrondinformatie die voor een goed gesprek nodig is. De auteurs geven een theologisch raamwerk waarmee met een bredere bril naar de vragen rond gender en seksualiteit gekeken kan worden. Een onmisbaar boek bij het spreken over deze actuele thematiek.

## **Jouw probleemloze carrière**

Leer waarom de oude Grieken wintertraining volgden, hoe een seconde voorsprong het verschil kan maken, en hoe je een slechte dag kunt overwinnen. Ontdek essentiële vaardigheden voor de moderne werkomgeving en leer van verrassende bronnen, zoals een sjeik, boer Germain, en zelfs een kreeft. Deze onmisbare survivalgids bereidt je voor om adaptieve veerkracht te vergroten en succesvol door het leven te navigeren. Beheers onzekerheid, breng orde in chaos, en omarm verandering met vertrouwen. 'Deze Survivalgids voor tijden van verandering biedt 25 change hacks die als kompas dienen in deze snel veranderende wereld, en geven je de broodnodige rust en helderheid om weloverwogen stappen te zetten, zowel in je professionele als persoonlijke leven.' - Lode Godderis, CEO IDEWE, professor Arbeidsgeneeskunde KU Leuven en auteur van boeken over werkbaar werk 'Florence Pérès brengt op een verfrissende manier ontelbare inzichten over hoe je met verandering kunt omgaan. Informatief, praktisch en zeer creatief.' - Luk Dewulf, pedagoog, talent- en burn-outcoach en auteur van bestsellers over talent en burn-out

## **Wörterbuch der Groningschen Mundart im neunzehnten Jahrhundert**

In De slimme gemeente nader beschouwd geeft Erik Gerritsen een antwoord op de vraag hoe de lokale overheid een bijdrage kan leveren aan het oplossen van ongetemde maatschappelijke problemen. Gerritsen heeft vanuit zijn ervaring als gemeentesecretaris van Amsterdam een praktijktheorie van de 'slimme gemeente' ontwikkeld. Hij bespreekt zowel het best

## **Vuur dat nooit dooft**

Meer Zonzekerheid is een boek met verzamelde korte verhalen, observaties, inzichten en een enkel gedicht. Stuk voor stuk bevatten ze een uitnodiging om voorbij te gaan aan je persoonlijke gedachten en je prachtige essentie te zien. De stralende zon achter de voorbijdrijvende wolken. Wat lezers zeggen over Zonzekerheid: Arianne van Galen (directeur Coach Speelplaats en Diamant Coaching): 'Angela Mastwijk is één van de meest liefdevolle schrijvers die ik ken. Haar pen is als een penseel dat precies dát aanraakt waar mijn hart van open gaat.'

## **Survivalgids voor tijden van verandering**

Er is moed, engagement en inspiratie voor nodig om eigen ingrijpende levenservaringen te ontwikkelen tot

ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigheid is een vak in ontwikkeling. De afgelopen decennia is een professionaliseringsslag gaande en heeft ervaringsdeskundigheid haar intrede gedaan in de zorg, het sociaal domein en het onderwijs. Deze ontwikkeling brengt allerlei leertrajecten op gang, van autodidactische tot cursorische en post-hogere beroepsopleidingen. Het was al een langer levende missie om eigen ervaringen met opleiden, scholen en het aanbieden van cursussen rond ervaringsdeskundigheid te delen met anderen in overeenstemming met de kernwaarden van ervaringsdeskundigheid. De auteurs hebben op eigen terrein ervaringskennis opgedaan. Dit boek is een weergave van deze ervaringskennis, verrijkt met praktijkkennis en wetenschappelijke inzichten. De bedoeling van het boek is om een meerperspectivische bijdrage te leveren aan de didactiek rond het ervaringsleerproces.

## **Spiegel voor den verwarden, en warzoekende Haggebher Philaleethes. Waar in [...] getoond word, zyne onkunde, en verwarring**

Bij opvliegers weten we al snel hoe laat het is. Maar vaak hebben vrouwen al een hele tijd het gevoel dat iets in hun lijf anders is. Ze voelen dat ze ‘raar’ in hun vel zitten. En soms komt er geen enkele opvlieger aan te pas. Zonder die typische klachten denkt bijna niemand aan de overgang, pas veel later valt het kwartje. Dat is jammer, want als je eerder weet dat je in de overgang zit, weet je waar je aan toe bent en kun je er meer mee. Caroline Tensen heeft met dit boek een missie: de overgang uit de taboesfeer halen. Weg met de schaamte, die typisch Nederlandse ‘stel je niet aan’-mentaliteit en het lacherig doen over de overgang. Door vrouwen goed te informeren, net als hun omgeving (en eigenlijk de hele wereld), gelooft ze dat vrouwen in de overgang zich minder eenzaam voelen, betere hulp krijgen en de geruststelling dat het écht goedkomt. Want dat had Caroline zelf graag gehoord toen ze heftige overgangsklachten had. In het boek gaat ze in gesprek met experts die je vertellen hoe je klachten kunt herkennen, verminderen en vooral: hoe je je beter kunt voelen. Daarnaast bevat het boek veel ervaringsverhalen en komen de mensen die dicht bij Caroline staan, zoals haar gezin en goede vriend en visagist Leco, aan het woord. Caroline Tensen is televisiepresentatrice, bekend van onder andere 1 tegen 100. Daarnaast is ze ambassadeur voor de Postcode Loterij en Orange Babies en heeft ze een eigen kledinglijn (Caroline Tensen Collection by Mart Visser). Samen met Nada van Nie maakte ze in 2021 de taboedoornbrekende documentaire Het verboden woord. Caroline woont met haar man Ernst-Jan in Amsterdam.

## **De slimme gemeente nader beschouwd**

Traumatische gebeurtenissen kunnen een mens breken. Maar ook de kleine, onontkoombare speldenprikken, liefdeloosheid en ambivalente relaties kunnen hem vernielen. De traumatische kwetsuur is onuitsprekelijk diep. Dit boek wil helpen de sprakeloosheid ten aanzien van het onuitsprekelijke te overwinnen. Het wil getraumatiseerden en hun begeleiders helpen, om mogelijke traumatisering te herkennen en te begrijpen. Het moedigt mensen aan de weg van de vele kleine stappen te gaan die mensen hun vrijheid en hun waardigheid laten ervaren; de weg naar een zelfbepaald leven.

## **Meer Zonzekerheid**

Merel van der Wouden geeft in ‘Je bent het waard’ tips om sterker in je schoenen te staan, zowel op de werkvloer als in je privéleven. Een vrouwen empowerment boek voor persoonlijke groei en succes Vergroot je eigenwaarde met de hulp van onderhandelcoach Merel van der Wouden. In dit praktische zelfhulpboek voor vrouwen inspireert ze je om je intuïtie te volgen, je wensen hardop uit te spreken en het heft in eigen handen te nemen. Zo leer je om je dromen waar te maken en te krijgen wat je waard bent. Ze biedt praktische handvatten om succesvol te onderhandelen en laat zien hoe je zowel op het werk als in je persoonlijke leven kunt groeien door zelftwijfels te overwinnen. Voor meer zelfvertrouwen, succes en geluk in je leven. ‘Een uitzonderlijk boek dat je meeneemt op een diepgaande reis naar zelfwaardering.’ - Sanny Verhoeven, oprichter van Sanny Zoekt Geluk ‘Het is het waard om dit boek te lezen!’ – Nadja van Osch, auteur van Love Revolution ‘Je bent het waard is praktisch, persoonlijk en empowering.’ – Steffy Roos Dumaine, auteur van Mindful & Miljonair ‘Ontzettend inspirerend en een “must-read” voor elke vrouw in een begin van haar

## **Van levenservaring naar ervaringsdeskundigheid**

Gelukkig zijn veel dingen ten goede veranderd in de gezondheidszorg. Toch is er iets wat kennelijk maar moeilijk blijft: de manier waarop in een zorginstelling of een verpleegafdeling medewerkers worden uitgedaagd om samen met hun klant de goede dingen voor hem te doen. Natuurlijk zijn er veel goede voorbeelden bekend. Maar het komt nog veel te vaak voor dat medewerkers de ruimte niet (durven) nemen om er voor hun klanten het beste van te maken. En hoe veel directeuren roepen niet dat zij er moeite mee hebben dat 'hun' medewerkers niet de juiste ambassadeursrol vervullen? Over hoe dat komt en hoe zowel leidinggevenden als medewerkers hierin verandering kunnen brengen heeft Jos Spätjens dit boekje geschreven. Het is een pleidooi voor meer zelfinitiatief bij medewerkers om er voor klanten 'voor te gaan'. Tegelijk geeft hij managers en leidinggevenden tips en adviezen hoe ze zo'n cultuur kunnen bereiken.

## **Wörterbuch der groningenschen Mundart im neunzehnten Jahrhundert**

Werkboek voor het ontwerpen van trainingsprogramma's waarmee aan leerprocessen van (groepen) mensen resultaatgericht, motiverend, succesvol en planmatig vorm kan worden gegeven.

## **Het verboden woord**

Luchtige verhalen over de strubbelingen van een man en vader, geschreven met een knipoog en veel koffie. In 'Papa is een beetje moe' beschrijft journalist Wilfred Hermans zijn strubbelingen als man en vader. Want, er komt nogal wat af op mannen en vaders tussen de 20 en de 45 jaar. Je moet een baan vinden die bij je past. Een vrouw. Dan komen er opeens kinderen waar je iets mee moet. Je moet leren luiers te verschonen en tranen te drogen, van je kinderen, van je vrouw en van jezelf. Ondertussen wil je groeien, als man, als vader, als christen – als mens. Je wilt vriendschappen onderhouden en familiebanden. O ja, en je huis, of je nu twee linkerhanden hebt zoals Wilfred, of niet. En dat allemaal tegelijk, niet te doen! Toch doet hij een poging. Hij moet wel...

## **Woordenboek der Groningsche volkstaal in de 19de eeuw**

### **Psychotrauma**

<https://catenarypress.com/58796705/uslider/bgotoy/xillustratew/quality+assurance+manual+template.pdf>  
<https://catenarypress.com/87733844/sstarez/edlc/htacklef/shop+manual+austin+a90.pdf>  
<https://catenarypress.com/24246360/bpacke/jgotol/ismashz/kap+140+manual.pdf>  
<https://catenarypress.com/90503766/iprepareo/xgok/yarisew/all+steel+mccormick+deering+threshing+machine+man>  
<https://catenarypress.com/82768719/mstares/amirroro/dbehavez/porsche+911+turbo+1988+service+and+repair+man>  
<https://catenarypress.com/67237745/nuniteb/zfilel/ipreventy/architecture+for+rapid+change+and+scarce+resources.p>  
<https://catenarypress.com/13718131/ispecifyh/cexew/nembodyv/brain+mind+and+the+signifying+body+an+ecosoci>  
<https://catenarypress.com/36088845/lconstructs/hurlg/uthankw/halsburys+statutes+of+england+and+wales+fourth+e>  
<https://catenarypress.com/88018387/gcoverw/ddatar/lassistt/test+preparation+and+instructional+strategies+guide+fo>  
<https://catenarypress.com/84728953/minjrel/sfindh/kcarvew/drama+play+bringing+books+to+life+through+drama->