

ZO BEN IK...

Zo ben ik... en jij bent anders. Duidelijke grenzen verdiepen een relatie. Nick Blaser. De driehoek, 2008. ISBN 978 90 603 0698 7

Nick Blaser gaat in dit boek in op relaties. Relaties die er zijn tussen jou en een ander; of dit nu je levenspartner is, je kind, je buurvrouw of je beste vriend(in). In relaties praat je over dingen en soms overschrijd je onbewust de grens van de ander. Je vertelt hen jouw gezichtspunt, jouw oplossing voor het probleem, jouw reacties op de situatie. Blaser legt uit in het boek op een simpele wijze uit hoe dat gebeurt. Het wordt ook nog eens verduidelijkt met praktijkvoorbeelden. Ook geeft hij aan hoe je jezelf hiervan bewust kunt worden. Deze bewustwording is al een eerste stap naar een andere omgang met mensen. Blaser geeft aan dat je in conversaties en

situaties dingen geeft en ontvangt. Hij legt uit hoe je het ontvangene weer terug kunt geven. Hierdoor is het niet meer belastend voor jou. Ook als er dingen afgenomen zijn van je, zoals zelfwaarde, dan kun je dit terugvragen (hoeft niet letterlijk, maar kan in een meditatie) aan degene die het jou ontnomen heeft.

Het boek begint dus eigenlijk eenvoudig met een uitleg wat er gebeurt in een conversatie, een leefomgeving, een contact met een ander, maar gaat vervolgens wel diep in op de manier om het weer 'recht' te zetten. Het is wel een eye-opener om te zien hoe je, vaak ongemerkt, toch een invloed hebt op een ander. Nu is het de bedoeling van dit boek ook wel dat je dat inziet, zodat je er iets mee kunt doen. Mocht je na het lezen van dit boek nog meer willen weten, dan staat er achter in een hele lijst met geraadpleegde boeken.



Ik heb in ieder geval van dit boek al veel opgestoken; het heeft me nog bewuster gemaakt van de kracht van woorden.
(Rita Lamens – lifecoach)

50 WERKVORMEN VOOR CREATIEVE SESSIES

50 Werkvormen voor creatieve sessies. Een schatkist vol ideeën voor bijeenkomsten met resultaat. Rozemarijn Dols & Josine Gouwens. Van Duuren Management, 2009. ISBN 978 90 896 5011 5

Fijn altijd wanneer een boek een harde cover heeft. Zeker wanneer het om een boek gaat wat je vaker dan eens zult willen gebruiken. En zo is het ook met het hier besproken boek. Dit boek zul je in de buurt willen houden om op veel momenten te hanteren.

Op de achterzijde is te lezen dat dit boek je een schatkaart biedt om je weg te vinden in de wereld van creatief denken en dat is dan ook precies wat dit boek voor je in petto heeft. Een hoop schatten in de vorm van werkvormen, oefeningen en activiteiten waar je hart als trainer of coach ongetwijfeld van op zal springen. Er zullen zeker schatten tussen zitten die je, al dan niet met wat kleine aanpassingen, precies zo goed kan gebruiken in dat gesprek, die training of in die workshop die je binnenkort gepland hebt staan. Verrassend. Hoewel het boek uitgevoerd is in zwart-wit

is de opzet allesbehalve saai. Integendeel; het boek is erg overzichtelijk en tegelijkertijd speels ingedeeld, waarbij geregeld gebruik gemaakt is van citaten, kaders, tabellen en checklists. Ook de aan het eind opgenomen literatuurlijst is een lijst die inspireert en actueel is. Zo vind je er het voor het grote publiek toegankelijke boek van de neuropsycholoog Margriet Sitskoorn, *Het maakbare brein* terug, maar ook pragmatische werken als *101 Filmfragmenten* van Pike Pluth.

Inhoudelijk vind je in zeven delen, waarvan het eerste voorbehouden is aan het leggen van een goede en aansluitende basis van een creatieve sessie, een schat aan werkvormen die aansluiten bij een specifiek onderdeel uit het creatieve proces. 'De inspiratietafel' voor het vergroten van zelfinzicht, 'vrij associëren' om creatieve vaardigheden te versterken en 'het orakel' om ideeën te genereren lichten slechts een tipje van de sluier op. Hoewel de werkvormen zich richten op diegenen die groepen begeleiden, kun je ook in individuele sessies veel inspiratie uit dit werk halen. Zo is de werkvorm 'Spoor-



wissel', waarbij je alles op zijn kop zet om bij een vastgelopen denkspoor een nieuwe opening te vinden, heerlijk verfrissend en erg goed bruikbaar in een één op één coachingstraject. Tegelijkertijd vind je een hoop creatieve ideeën voor de coach om juist die vragen te stellen die het verschil gaan maken.

(Audrey de Jong – zelfstandig trainer en counsellor)