



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>
<b>Introductie: hoe helpen we kinderen navigeren in deze wereld?</b>	<b>13</b>
Hoe je dit boek kunt lezen	15
<b>1 Beginnen bij het begin</b>	<b>17</b>
De ontdekking van het kind	17
De eerste stappen in hechting	19
Affectieve uitwisseling	20
Het lichaam weet	21
Een uniek moment	22
De psychologische geboorte	22
Basisvertrouwen	24
Het erkennen van de feiten	25
De taal van huilen	28
Spiegels	29
Als baby's konden praten	30
Niet flauw doen	32
Mild zijn voor jezelf	34
<b>2 Varen op de wijsheid van het lichaam</b>	<b>35</b>
Trauma blokkeert ons kompas	35
Helen door ontladen	36
Lampjes uitschakelen	39
Uit balans	40
Het grotere geheel	42
Ik ben mijn familie	43
Het doet geen pijn	46
Vervreemding	48

Hoe smart zijn we bezig?	48
Ons driedelige brein	51
<b>3 Grenzen zijn lastig en noodzakelijk</b>	<b>53</b>
De kleine tiran	53
Ouders als springkasteel	54
De onderhandelingshuishouding	56
Behoeften of willetjes	57
Frustraties	58
Digital na(t)ives	59
Vrijheid en discipline	61
Eigen grenzen respecteren	62
Snoep bij de kassa	63
Ouders als referentiefiguren	65
<b>4 Opvoeden zonder straffen, belonen en andere vormen van manipulatie</b>	<b>67</b>
Puppytraining	67
Van controlerend naar zelfsturend opvoeden	69
Democratie bij het vuur	72
Aware Parenting	73
Positieve sturing	77
Wat is er mis met straffen en belonen?	80
Andere strategieën	84
Drie redenen voor probleemgedrag	89
Gebroken koekje	89
Controlepatronen	90
Uitstallen	93
Verbindende ervaringen	95
De kunst van het 'voor-leven'	97
Aandacht en focus	98
De beweging afmaken	100
Van oordeel naar behoefte	102
3D-opvoeden	103
Morele ontwikkeling	104
<b>5 De innerlijke plek van waaruit we opvoeden</b>	<b>109</b>
Eigen opvoeding	109
Generatief luisteren	111

AAK-methode	114
Hoe is het voor jou?	115
Kwetsbaarheid ontmoeten	116
Volwassen communicatie	119
Het pedagogisch draagvlak	122
Wie voedt jou?	124
Supernanny gezocht	125
Een unieke handleiding	127
<b>6 Leiderschap en zelfsturing: het grotere verhaal</b>	<b>129</b>
Wat is zelfsturing?	129
Hoe word je een autoriteit?	132
Tussen gegevenheid en keuze	135
Van 'lijderschap' naar leiderschap	138
Altijd en overal beschikbaar	139
Openstaan voor een ander perspectief	140
Generatief leiderschap	141
Ontwikkelen van waarneming	145
Vormgeven in interactie	147
Je schaduw omarmen	149
De plek van het zwaard	150
Zoeken naar een antwoord op maatschappelijke veranderingen	152
Regressie als reactie op uitdagingen in ontwikkeling	157
<b>Nawoord: vertrouwensvol op weg met het innerlijke kompas</b>	<b>161</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>163</b>
<b>Bronnen</b>	<b>165</b>