

Inhoud

Inleiding 9

- Zingevingstherapie 9
 - toenemende behoefte 9
 - nut van aanbieden 10
 - soorten zingeving 10
 - therapeutische houding 11
- Doelgroepen 12
 - lezers van dit boek 12
 - cliënten 12
 - culturele verschillen 12
- Praktische oefeningen 13
- Novelle 14
 - metafoor 14
 - casus 14
 - levensverhaal 14
- Auteur 14

Hoofdstuk 1. Melancholie 16

- *Novelle deel 1* Niet helemaal goed 18
- oefeningen 23
 - begrippenkader 23
 - levenscyclus & rouw 24
 - golven temmen 26
 - melancholisch bad 27

Hoofdstuk 2. Relaties 30

- *Novelle deel 2* Dat is liefde 32
- oefeningen 40
 - begrippenkader 40
 - partnerrelaties 41
 - familie & vrienden 43
 - spelersopstelling 44
 - lotgenoten & gelijkgestemden 45
 - therapeutische relatie 47

Hoofdstuk 3. Werk & vrije tijd 50

- *Novelle deel 3* Vogelwerk 52
- oefeningen 62
 - begrippenkader 62
 - werk 63
 - dromen 64
 - schema's 66
 - rollenspel 67
 - vrije tijd & passie 69
 - slow life 70

Hoofdstuk 4. Zelfkennis & expressie 72

- *Novelle deel 4* Ik wil 74
- oefeningen 94
 - begrippenkader 94
 - levensverhaal 95
 - persoonlijkheidsparameters 96
 - tekenen & schilderen 98
 - collages 100
 - associëren & dissociëren 101
 - schrijven (brieven, dagboeken) 102
 - metaforen 104
 - subpersoonlijkheden 105
 - beeldende taal 106
 - dramatechnieken 108
 - scenario's schrijven 109
 - de zin van onzin 111
 - uitdagen irrationele gedachten 112

Hoofdstuk 5. Creatie & schoonheid 114

- *Novelle deel 5* Het leven is mooi 116
- oefeningen 130
 - begrippenkader 130
 - kunst kijken 131
 - kunst maken 132
 - boeken 134
 - muziek 135
 - natuur 136

- plakboeken 138
- poëzie 139
- symbolen & rituelen 140
- ontdekken 142

Hoofdstuk 6. Beweging & ontspanning 144

- *Novelle deel 6* Dans van weemoed en levenslust 146
- oefeningen 154
 - begrippenkader 154
 - meditatie & visualisatie 155
 - ademhalingsoefeningen 157
 - lichaamsoefeningen 158
 - energieke oefeningen 159
 - evenwichtsoefeningen 161

Hoofdstuk 7. Wereldbeschouwing 164

- *Novelle deel 7* Vliegen 166
- oefeningen 183
 - begrippenkader 183
 - jodendom 184
 - christendom 186
 - islam 187
 - hindoeïsme 189
 - boeddhisme 190
 - taoïsme 191
 - confucianisme 193
 - shintoïsme 194
 - Socrates 196
 - Nietzsche 197
 - Tolle 198
 - Walsch 200

Literatuurlijst 203