



Inhoudsopgave

Inleiding	9
1 Hoe kan ik zorgen dat het hier beter loopt?	13
Hoe vermijd ik kromme communicatie?	14
Je praat over mij, maar hoe zit het met anderen?	14
2 Waarom zijn mensen zo voorspelbaar en toch zo onvoorspelbaar?	21
Wat is een egotoestand?	21
Hoe kan ik mijn eigen egotoestanden veranderen?	54
3 Waarom hebben mensen strooks nodig?	57
Waarom nodigen mensen negatieve strooks uit en waarom accepteren ze die?	59
Waarom weigeren mensen positieve strooks?	62
4 Waarom gaan mensen maar door met steeds dezelfde fouten te maken?	69
Wat is een levensscript?	69
Welke injuncties komen het meest voor?	71
Hoe manifesteren injuncties zich in iemands script?	79
Hoe kan ik oefenen met mijn effectieve egotoestanden?	88
5 Waardoor wordt het handelen van mensen onecht?	89
Ik heb wel eens van psychologische spelletjes gehoord, wat zijn dat?	89
Wat kan ik doen als ik die spelletjes niet wil spelen?	95
6 Moet ik het normale patroon doorbreken?	101
Blijf in het hier-en-nu	106

7	Hoe kunnen we elkaar bereiken?	115
	Hoe kom ik in contact met mezelf?	115
8	Hoe kan ik helpen de dingen te verbeteren?	131
	Wat is confronteren? Het klinkt nogal onaangenaam	131
	Welke soort zaken confronteer ik?	132
	Wel of niet confronteren?	139
	Is boosheid echt OK?	142
	Wat zijn de valkuilen waar je voor uit moet kijken?	150
9	Hoe pas ik transactionele analyse toe bij leidinggeven?	157
	Wat is een OK-organisatie?	157
	Wat zijn de essentiële kenmerken van leidinggeven?	158
	Wat zijn de valkuilen bij leidinggeven?	161
	Hoe zit het met het voortgangsgesprek?	165
	Wie beslist waarover?	169
	Hoe kan ik mijn afdelings- of directievergadering effectiever maken?	178
10	Hoe past dit in mijn privéleven?	183
	Hoe kan ik deze inzichten toepassen in mijn persoonlijke relaties?	183
	Is het wel reëel om intimiteit na te streven?	188
	Wat is symbiose?	190
	Hoe kan ik stoppen met symbiotisch gedrag?	199
11	En hoe nu verder?	201
	Ik heb nu dit boek gelezen en ik wil een paar dingen veranderen. Hoe begin ik?	201
	Bijlage 1 Samenvatting egotoestanden	209
	Bijlage 2 Tips voor managers	215
	Bijlage 3 Tips voor een gelukkig leven	229
	Epiloog	231

Literatuurverwijzingen	233
Aanbevolen Nederlandstalige literatuur	235
Aanbevolen Engelstalige literatuur	237
Dankbetuiging en erkenning	239