

# Inhoud

<b>VOORWOORD</b>		13
<b>INLEIDING</b>		17
I	<b>Titel</b>	17
II	<b>Boek</b>	17
	Thematisch .....	18
	In groep .....	18
	Mix .....	18
III	<b>Opbouw</b>	19
	Cirkel .....	19
	Tool .....	19
	Denken & doen .....	20
	Mentale en actieve training (MATraining) .....	20
	Project .....	20
	Energizer .....	20
	Terugblik .....	20
<b>A   ZELFBEELD</b>		21
I	<b>Cirkel</b>	21
	Cirkelspel: ik ben.....	21
	'Stoefen': mijn succesverhalen .....	22
	In de cirkel: zo ben ik.....	22
	In de cirkel: ik geloof dat ik het kan!.....	23
	Reflecteren, (hoe) doe jij dat?.....	24
	Opdracht voor je ouders/broer of zus/favoriete tante .....	26
II	<b>Tool</b>	27
	'Complimentenbox' .....	27
III	<b>Denken &amp; doen</b>	29
	Mijn zelfbeeld: wie ben ik? .....	29
	Interview met jezelf .....	31

	Mijn zelfbeeld nu versus mijn 'ideale zelf' .....	32
	Ik: 5x positief, 3x negatief .....	34
	Zelfbeeldmemory: ik kan goed ... én ik kan niet zo goed ...	37
	'Glazen bol': voorspellingen die je zelf waar maakt .....	38
	Mijn dichte kring: anderen en je zelfbeeld .....	40
IV	<b>Mentale en actieve training</b> .....	41
	Mijn lichaam, mijn vriend? .....	42
	Zoeken met de ogen toe .....	43
	Balanspunthouding .....	44
	Zwengelen: kniezwengel en heupzwengel .....	45
	Balanspuntspel .....	46
	Balanspuntduel .....	47
	2x ademen .....	49
	Hartslagspel .....	51
	Hier en nu: blinde test .....	52
	Verkiezing van het leegste hoofd .....	53
V	<b>Project</b> .....	55
	Wapenschild .....	55
VI	<b>Energizer</b> .....	57
	Boogschieten .....	57
VII	<b>Terugblik</b> .....	58
	Mijn lichtbak .....	58
<b>B</b>	<b>MOTIVATIE</b> .....	61
I	<b>Cirkel</b> .....	61
	In de cirkel: wat is jouw motivatie? .....	61
	Mijn bucketlist .....	63
	Waar liggen je eigen doelen: minimaal of maximaal? .....	65
II	<b>Tool</b> .....	67
	Beloning .....	67
III	<b>Denken &amp; doen</b> .....	68
	Toekomstdromen .....	68
	Mijn (ideale) dag .....	70
	Winst zien: mijn 'bonus' .....	71
	Prullenbak: wat wil ik niet meer? .....	72

	Mijn stappenplan .....	73
	Motiverende gedachten .....	75
	Supporteren voor jezelf: self-talk .....	78
IV	<b>Mentale en actieve training</b> .....	79
	Positief moment .....	79
	Uitdaging .....	82
	Ademen van vleugels naar wortels .....	83
	Power pose: boomhouding .....	85
	Chill .....	87
	Dubbel plooiën .....	89
	Acteureffect .....	91
	Het doel .....	92
	Aandachttrij .....	94
	Je eigen doelen bereiken .....	95
	Power pose duel .....	96
V	<b>Project</b> .....	98
	Drieluik verleden-heden-toekomst .....	98
	Motivatiekapstok .....	100
VI	<b>Energizer</b> .....	101
	Uithoudingsoefeningen .....	101
VII	<b>Terugblik</b> .....	103
	Van prullenbak tot wedstrijdbeker .....	103
	Mijn motivatieplan .....	104
	Frisbee review .....	105
<b>C</b>	<b>GRENZEN</b> .....	107
I	<b>Cirkel</b> .....	107
	Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet .....	107
	In de cirkel: over mijn grens .....	108
	In de cirkel: dit gevoel kan ik moeilijk verstoppen .....	109
	Bang/banger/bangst .....	109
	Een grens verleggen: ik heb nog nooit... ..	110
II	<b>Tool</b> .....	110
	Drie groepsgrenzen .....	110
	Stoplicht .....	111

III	<b>Denken &amp; doen</b>	113
	Gebeurtenis: wat denk je? Wat voel je? .....	113
	Gevoelensverkenner .....	115
	Gedachtenverkenner .....	118
	Helpende en niet-helpende gedachten .....	121
	Switch: van niet-helpend naar helpend .....	124
	Help-spiekbriefje .....	127
	Slechtst en best denkbare manier om je grens aan te geven .....	129
	5 G's .....	131
IV	<b>Mentale en actieve training</b>	134
	Stressrace .....	134
	Flow .....	135
	Plakhand-plakvoet .....	136
	Tijdbom .....	139
	Lach naar me als je me leuk vindt .....	140
	Cirkel met gevoel .....	140
	Grenservaring .....	141
	Gedeelde grenservaring .....	142
	Afweerspel .....	142
	Twee schuiven .....	144
	Fluitend ademen .....	145
	Chill en antwoord .....	146
	Spanning-ontspanning .....	147
	'Push' en antwoord .....	148
V	<b>Project</b>	150
	Stripverhaal: De gedachtelezer .....	150
VI	<b>Energizer</b>	152
	Van laag naar hoog: touwspringen .....	152
VII	<b>Terugblik</b>	153
	Spel: G's Switch .....	153
	Binnenstebuiten .....	158

<b>D   RUST</b>		161
I	<b>Cirkel</b>	161
	Proactieve cirkel: relax? .....	161
	Tijdslijn en pauzeknop .....	162
II	<b>Tool</b>	164
	Time-outprocedure .....	164
III	<b>Denken &amp; doen</b>	166
	Boosheidstrap .....	166
	Boos 'boven' en 'onder' de trap .....	168
	Boosbom .....	170
	Boos(=)dom .....	172
	Mijn ruststrategie: zakken op de trap .....	174
IV	<b>Mentale en actieve training</b>	176
	Bodyscan .....	176
	Tenentrapspel .....	178
	Golf: adem uit .....	179
	Tikspel .....	180
	Juiste dosis .....	182
	Beheersing door bevrozing .....	183
	Plek van rust .....	184
	Stiltespel .....	186
	Mentaal schild .....	186
	Reactiespel .....	188
V	<b>Project</b>	190
	Deurhanger .....	190
VI	<b>Energizer</b>	192
	Boogschieten .....	192
VII	<b>Terugblik</b>	194
	Boos-rustladder .....	194
	Wat-te-doen-bij-boosheidkaartje .....	196
	Relax review .....	197

<b>E  </b>	<b>KRACHTEN EN VALKUILEN</b>	199
I	<b>Cirkel</b>	199
	Er was eens...	199
	Levenswiel	199
	Definitie van succes	200
	Cirkelgesprek: mijn krachten	201
	Cirkelgesprek: mijn valkuilen	202
II	<b>Tool</b>	203
	Krachtkaart	203
III	<b>Denken &amp; doen</b>	204
	Geheim recept van succes	204
	Valkuilen in je rugzak	205
	Krachten in mijn rugzak	207
	Valkuilenzoeker	209
	Krachtenzoeker	210
	Ideale match: bij elke valkuil een kracht	212
IV	<b>Mentale en actieve training</b>	213
	Tweewolvenfrisbee	213
	Tweekamp Kracht versus Valkuil	214
	Goede buur	216
	Keuzekracht	216
	Missing link: kracht van aandacht	218
	Nieuwe instructies: kracht van aanpassing	218
	Knipoog: kracht van verandering	219
	'Haka': kracht van de stem	220
	Schouderoefening	221
	Twintigsecondencoach (Als iets niet werkt, probeer dan iets anders)	222
V	<b>Project</b>	224
	Krachttrofee	224
	Krachtmedaille	225
	Krachtboom	227
VI	<b>Energizer</b>	228
	Hockeyspelen	228

VII		<b>Terugblik</b>	231
		Krachten- en valkuilenspel.....	231
		Mijn motivatiekrachtplan.....	233
<b>F</b>		<b>VERANTWOORDELIJKHEID</b>	235
I		<b>Cirkel</b>	235
		In de cirkel: mijn verantwoordelijkheden.....	235
		Drager van verantwoordelijkheid: positief of negatief? .....	236
		Mijn beste/slechtste beslissing.....	237
		Versnipperaar.....	238
II		<b>Tool</b>	239
		Verantwoordelijke groepsrol.....	239
III		<b>Denken &amp; doen</b>	241
		Verantwoordelijk nadenken.....	241
		Betere wereld.....	246
		Achteruitkijkspiegel.....	248
		Taart van verantwoordelijkheid.....	249
		Stop-denk-doe.....	252
		Straffe kast.....	255
		SMART zijn: oplossingen bedenken.....	260
IV		<b>Mentale en actieve training</b>	262
		Luchtballon.....	262
		Symbool van de macht.....	263
		Balance board.....	263
		Wandelende doek.....	266
		Tornooi-organisator.....	266
		Tafelklap.....	268
		Keuzes maken.....	268
		Partypooper.....	270
		Problempictionary.....	271
		Zestigsecondencoach.....	272
		Ik, je leraar.....	273
		Plankje.....	274
V		<b>Project</b>	275
		Eetbaar ontwerp.....	275
		Puzzel.....	277

VI		<b>Energizer</b>	277
		Golf.....	277
VII		<b>Terugblik</b>	279
		Mijn groepsrol.....	279
		Kinderpraat .....	280
		Cover .....	280

<b>BIBLIOGRAFIE</b>	281
---------------------	-----