

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	pag. 8
<b>Voorwoord Irene</b> .....	pag. 10
<b>Voorwoord Anja</b> .....	pag. 15
<b>Honden zijn fantastische leermeesters</b> .....	pag. 23
<i>Hoe komt het dat honden ons kunnen spiegelen en op welke manier kunnen wij wijze lessen van hen leren?</i>	
<b>De metafoor van de roedel</b> .....	pag. 31
<i>Mensen en honden leven beiden in groepen en hebben treffende overeenkomsten die we kunnen gebruiken om van te leren. Wat is er nodig om harmonieus met elkaar samen te leven en te werken?</i>	
<b>Verhaal 1 Tien levenslessen van Laila</b> .....	pag. 51
<i>Irene leert via haar hond over de nuances rondom verbinding. Een verhaal over verbinding zonder verstrikking.</i>	
<u>Theorie:</u> kinesiologie als coachinstrument, tweelingzielen, situationeel leiding geven	
<b>Verhaal 2 Op het juiste spoor</b> .....	pag. 67
<i>Evelien leert via Simmy hoe ze beter voor zichzelf op kan komen. Een verhaal over studie- en loopbaankeuzes.</i>	
<u>Theorie:</u> burn-out en bevoegenheid, de invloed van overtuigingen op creatief denken, je hart volgen	
<b>Verhaal 3 Minder is meer</b> .....	pag. 79
<i>Marieke en Fons ontdekken via hun hond Beer patronen in hun relatie. Een verhaal over een stel dat elkaar steeds beter leert begrijpen.</i>	
<u>Theorie:</u> het kernkwadrant, overeenkomsten tussen patronen in de relatie met mensen en de relatie met honden	
<b>Mooie portretten van onze foto inzenders</b> .....	pag. 92
<b>Verhaal 4 Rust roest??</b> .....	pag. 97
<i>Nettie ontdekt hoe haar perfectionisme van invloed is op de omgang met haar hond Buster. Een verhaal over zelfwaardering en de positieve invloed van rust op de band met je hond.</i>	
<u>Theorie:</u> Post Traumatische Stress Syndroom, het ijsbergmodel, de kracht van rust en ontspanning	

- Verhaal 5 *Luister naar mij*** ..... pag. 109  
*Toos leert, via haar hond Tippië, over haar stijl van leiding geven. Een verhaal over de invloed van aangeleerde overtuigingen.*  
Theorie: natuurlijk volgen, overtuigingen, contractie en expansie
- Verhaal 6 *Help, ik word weggeblaft!*** ..... pag. 119  
*Jolanda werkt samen met asielhond Max en leert over conflicthanteringvaardigheden. Een verhaal over de verschillende manieren om met meningsverschillen of conflicten om te gaan.*  
Theorie: conflicthanteringvaardigheden
- Verhaal 7 *Alles perfect in orde*** ..... pag. 129  
*Trudy belandt, met de komst van haar hond Bobbie, in een staat die doet denken aan een postnatale depressie. Een verhaal over doorleefde emoties en hernieuwd levensplezier.*  
Theorie: postnatale depressie en de invloed daarvan op de ontwikkeling
- Verhaal 8 *It's lonely at the top*** ..... pag. 137  
*Dionne ziet hoe haar hondje Nicky op een natuurlijke manier een leidende positie inneemt in een roedel. Een verhaal over de uitdagingen die je tegen kunt komen als je leiding geeft.*  
Theorie: de overeenkomst tussen leiding geven aan een mensenteam en leiderschap in een roedel, uitdagingen voor (beginnend) leidinggevend, de brug bouwen terwijl je er over loopt
- Verhaal 9 *Op pad met de roedel*** ..... pag. 147  
*Het dagelijks bestuur van een Ondernemingsraad krijgt teambegeleiding om met hernieuwde motivatie hun taak te kunnen vervullen. Honden Bruno, Daantje en Smokey hielpen mee als spiegel.*  
Theorie: wisseling van positie in de roedel, de vijf frustraties van teamwork
- Verhaal 10 *Geef mijn portie maar aan Fikkie*** ..... pag. 169  
*Rianne durft, via Simmy als inspiratiebron, een grote loopbaan stap te zetten; ze verandert van beroepsrichting. Een verhaal over de invloed van je opvoeding op je gedrag en het vermogen om spannende keuzes te maken.*  
Theorie: overdracht en tegenoverdracht, je opvoeding als uitdaging
- Verhaal 11 *Guilty or not guilty*** ..... pag. 181  
*Lynn wordt verteerd door schuldgevoelens na het overlijden van haar honden Saar en Boris. Een verhaal over rouwverwerking en de kracht van een Hawaïïaans vergevingsritueel.*  
Theorie: fasen van rouwverwerking, afscheid nemen en afgescheiden worden, schuld en berouw, vergevingsritueel Ho'oponopono, de kracht van dankbaarheid

**Mooie portretten van onze foto inzenders** ..... pag. 194

**Verhaal 12 *Alles op zijn tijd*** ..... pag. 197

*Lynn wil graag een nieuwe hond in haar leven en twijfelt aan zichzelf. Een verhaal over hoe gronding en ademhaling helpen bij het herwinnen van eigenwaarde en zelfstandigheid.*

Theorie: gronding, ademhaling en welbevinden, Chronos en Kairos en het verschil tussen kloktijd en zieletijd

**Verhaal 13 *Ons gezin is een mooie roedel*** ..... pag. 205

*Peter, Jolanda en hun kinderen Suzan, Freek en Koen maken kennis met de wijze lessen van onze honden. Ze leren over de overeenkomsten tussen een hondenroedel en een mensengezin. Een verhaal over hoe, ieder op zijn eigen manier, een specifieke rol vervult in de groep.*

Theorie: leren omgaan met onverwachte situaties, systeemtheorie en conflicthantering, wandelend coachen

**Verhaal 14 *Wie is de baas?*** ..... pag. 217

*Pierre, Joop en Sybrand beraden zich over wie de dagelijkse leiding van het bedrijf op zich gaat nemen. Een verhaal over het innemen van de juiste plek en rol in de roedel en de kwaliteiten die daarvoor nodig zijn.*

Theorie: ordening en een systemische manier van kijken naar bedrijven

**Verhaal 15 *Met beide voeten (én vier poten) op de grond*** ..... pag. 227

*Dominique krijgt inzicht, met haar hond Sakura als spiegel, hoe zij geneigd is de leiding (over zichzelf en haar hond) uit handen te geven. Een verhaal over 'in je kracht gaan staan'.*

Theorie: overspronggedrag, in en uit de comfortzone, emotioneel lichaamswerk en gronding

**Verhaal 16 *Alfa én omega*** ..... pag. 241

*Mieke ontdekt, geholpen door een krachtig beeld dat haar hond Tara laat zien, welke rol zij inneemt in groepen. Een verhaal over zelfacceptatie en daardoor weer blij kunnen zijn met je hond.*

Theorie: de rol van de alfa en omega in de roedel, afweermechanismen

**Verhaal 17 *It's all in the mind*** ..... pag. 251

*Jacky ziet hoe haar gedachten het gedrag van haar hond Chico beïnvloeden. Een verhaal over hoe een lastige situatie met haar hond leidde tot het omkeren van een negatieve gedachtespiraal.*

Theorie: gedachtekracht is energie, ankeren, ontladen van emoties, selffulfilling prophecy

**Verhaal 18 Let it be** ..... pag. 261

*Rikkie merkt dat haar hond Baco haar niet wil troosten als ze het moeilijk heeft.*

*Een verhaal over vastzittende emoties. Hoe door in beweging te komen ook de band met Baco verbeterde.*

Theorie: kennismakingsrituelen, projectie van perfectionisme, verslavingsgedrag, inzet van inspiratiekaarten, geen vulling maar voeding

**Verhaal 19 Het kamertje** ..... pag. 273

*Johan krijgt, door het onverwachte gedrag van zijn hond Jamy, de kans om rouwgevoelens te integreren. Een verhaal over een man die stap voor stap, met zijn hond Jamy aan zijn zijde, in een nieuwe fase van verwerking beland.*

Theorie: systeemdruk, erkennen, toelaten en accepteren van emoties, leegte als concept

**Verhaal 20 Tijd voor Tessa** ..... pag. 287

*Anja vermoedt dat haar hond Tessa spoedig gaat overlijden en verandert haar leven om bij haar te kunnen zijn in deze laatste fase. Een verhaal over afscheid nemen en een transformatieproces.*

Theorie: telepathisch communiceren met dieren, de donkere nacht van de ziel, emotionele resonantie, integratie van persoonlijkheidsaspecten

**Nawoord** ..... pag. 312

**Inspiratiebronnen** ..... pag. 315

**Fotolijst met namen** ..... pag. 320

**Ons aanbod** ..... pag. 325

*Een overzicht van onze workshops, individuele- en teamcoaching, opleidingen en lezingen*

