

Inhoud

Inleiding	11
Deel 1 Tegenspraak	17
1 Ik-posities	21
» Uit eigen ervaring	21
» Achtergrond	22
» Samenvattend	25
» Vragen	25
» Oefenen	26
» Reflecteren	27
2 Alternatieve gezichtspunten	29
» Uit eigen ervaring	29
» Achtergrond	29
» Samenvattend	34
» Vragen	34
» Oefenen	34
» Reflecteren	35
3 Uitstel van oordeel	37
» Uit eigen ervaring	37
» Achtergrond	37
» Samenvattend	41
» Vragen	41
» Oefenen	41
» Reflecteren	43
4 Flexibele perspectiefwisseling	45
» Uit eigen ervaring	45
» Achtergrond	45
» Samenvattend	49
» Vragen	50
» Oefenen	50
» Reflecteren	51

5 Metaposities	53
» Uit eigen ervaring	53
» Achtergrond	53
» Samenvattend	58
» Vragen	58
» Oefenen	59
» Reflecteren	60
6 Toelaten van onzekerheid	61
» Uit eigen ervaring	61
» Achtergrond	61
» Samenvattend	67
» Vragen	67
» Oefenen	68
» Reflecteren	68
7 Emotie en rede	69
» Uit eigen ervaring	69
» Achtergrond	69
» Samenvattend	75
» Vragen	75
» Oefenen	76
» Reflecteren	77
Epiloog	78
Zelftest deel 1	79
Deel 2 Leren van elkaar en van jezelf	83
8 Leren van jezelf	87
» Uit eigen ervaring	87
» Achtergrond	87
» Samenvattend	92
» Vragen	93
» Oefenen	93
» Reflecteren	95
9 De kracht van luisteren	97
» Uit eigen ervaring	97
» Achtergrond	97

» Samenvattend	100
» Vragen	101
» Oefenen	101
» Reflecteren	102
10 Als het om waarden gaat	103
» Uit eigen ervaring	103
» Achtergrond	103
» Samenvattend	107
» Vragen	108
» Oefenen	108
» Reflecteren	109
11 Depolariseren van tegenstellingen	111
» Uit eigen ervaring	111
» Achtergrond	112
» Samenvattend	118
» Vragen	119
» Oefenen	119
» Reflecteren	120
12 Van debat tot dialoog	121
» Uit eigen ervaring	121
» Achtergrond	121
» Samenvattend	128
» Vragen	128
» Oefenen	129
» Reflecteren	130
13 Verplaats je in een ander	131
» Uit eigen ervaring	131
» Achtergrond	131
» Samenvattend	137
» Vragen	138
» Oefenen	138
» Reflecteren	139
Epiloog	140
Zelftest deel 2	141

Deel 3 Participatie	143
14 Vier niveaus van inclusie	147
» Uit eigen ervaring	147
» Achtergrond	147
» Samenvattend	151
» Vragen	151
» Oefenen	152
» Reflecteren	152
15 Van groepsidentiteit naar identiteit als mens	153
» Uit eigen ervaring	153
» Achtergrond	153
» Samenvattend	157
» Vragen	157
» Oefenen	158
» Reflecteren	158
16 Van identiteit als mens naar identiteit als deel van de aarde	159
» Uit eigen ervaring	159
» Achtergrond	160
» Samenvattend	163
» Vragen	163
» Oefenen	164
» Reflecteren	164
17 Wat bevordert innerlijke democratie?	165
» Uit eigen ervaring	165
» Achtergrond	166
» Samenvattend	171
» Vragen	172
» Oefenen	172
» Reflecteren	173
18 Wat belemmert innerlijke democratie?	175
» Uit eigen ervaring	175
» Achtergrond	175
» Samenvattend	181
» Vragen	182

» Oefenen	182
» Reflecteren	185
Epiloog	186
Zelftest deel 3	186
Literatuur	189
Antwoorden zelftests	193
Illustratieverantwoording	193
Register	194
Over de auteurs	203