



## *Het Grote Boek van de Creativiteit*

Waar een wil is ontstaat een weg  
ISBN 90-6305-122-0

### **DE DRIE WETTEN VAN WAARNEMING®**

*"On dialogue"*, David Bohm, 1996, Routledge, ISBN 0 415 14911 8 (0 415 14912 6:pbk), 101 blz.

Toegankelijk boek over de dialoog als gespreksvorm (tegenover discussie). David Bohm was natuurkundige en inspireerde vele hedendaagse publicisten (waaronder Peter Senge, Jacob Jaworski) met zijn gedachten en ervaringen op het gebied van communicatie.

Bohm beschrijft de teloorgang van werkelijke communicatie, ondanks alle moderne technische mogelijkheden en verbindingen; en hij wijst een weg waarlangs we die communicatie kunnen herstellen: de dialoog.

Collectief bewustzijn, collectieve gedachten, emotionele en fysieke reacties tijdens gesprekken, en hoe daarmee om te gaan tijdens een dialoog, uitstel van oordeel, waarneming, mentale modellen.

*"The power of focus"*, Jack Canfield, Mark Victor Hansen, Les Hewitt, 2000, Health Communications, ISBN 1 55874 752 4, 310 blz.

Een boek over doelen stellen en het ontdekken van de meest effectieve manieren om die te realiseren. Een van de vele zelfhulp boeken die er op de markt zijn op dit gebied.

*"The fourth dimension"*, Rudy Rucker, 1985, Penguin Books, ISBN 0 14 013036 5, 228 blz.

De wiskundige Rucker heeft vanuit zijn discipline verschillende boeken geschreven die betekenis hebben voor ons dagelijks leven. In *The fourth dimension* is hij ons gids naar een hogere realiteit. Via het in 1884 verschenen boek 'Flatland' (over een 2-dimensionale werkelijkheid gaat waarin 3-dimensionale wezens een bezoek komen brengen) beschouwt hij onze 3-dimensionale werkelijkheid en onderzoekt de 4<sup>e</sup> dimensie. Stap voor stap neemt hij je mee (via bewijsvoeringen, puzzels en opgaven (met antwoorden achterin!)) op een opwindende reis langs tijd, ruimte, synchroniciteit, tijdreizen, deuren naar andere werelden, telepathie.

*"Real Magic"*, P.E.I. Bonewits, 1990 (1971), Samuel Weiser, ISBN 0 87728 688 4, 282 blz.

In dit boek worden allerlei magische en religieuze verschijnselen om de gebruiken daarvan samen te vatten in magische wetten en ze op een herkenbare manier in verband te brengen met ons dagelijks leven. Bonewits was de eerste Amerikaan die als magician aan een universiteit afstudeerde (University of California in Berkeley).

*"Leiderschap en de nieuwe fysica"*, prof. Margaret J. Wheatley, 1992, Uitgeverij Contact, ISBN 90 254 1171 1, 174 blz.

Lessen voor managers uit de ordening van het universum.

De consequenties van onze kennis van quantummechanica, zelforganiserende systemen en de chaostheorie voor organisatorische ontwerpen en methoden.

Vanuit de quantummechanica wordt het belang van medezeggenschap en het vrij stromen van informatie duidelijk gemaakt. De chaostheorie ondersteunt het belang van autonomie en zelforganisatie.

*"A brief history of time"*, Stephen Hawking, 1988, Bantam Books, ISBN 0 553 17521 1, 220 blz. (pocketuitgave)

*"Het Heelal"*, Stephen Hawking, 1997, Bert Bakker, ISBN 90 351 1783 2, 248 blz. (met veel illustraties)

Inmiddels klassiek geworden boek waarin hoogleraar in de theoretische natuurkunde Hawking zijn visie geeft op micro- en macro-kosmologie. Belangrijk en inspirerend omdat het veel inzicht geeft in de relativiteit van onze waarnemingen, van de verbondenheid van ruimte en tijd. Verder over o.a. zwarte gaten, het onzekerheidsprincipe, de richting van tijd.

"*The Art of Deception*", Kevin D. Mitnick & William L. Simon, 2002, Wiley Publishing, Indianapolis, ISBN 0 471 23712 4, 352 blz.

Vanuit een volledig andere invalshoek, namelijk die van de hacker, beschrijft Kevin Mitnick hoe mensen opgelicht en bedrogen worden. Als voormalig hacker won hij zijn informatie niet in door veel technische kennis van computers maar door met sociale vaardigheden gebruik te maken van de mazen in het net van onze menselijke natuur. Met vele voorbeelden toont hij aan hoe hij, soms via lange omwegen, geheime informatie wist te onttrekken aan mensen waardoor hij toegang kreeg tot de meest beveiligde computernetwerken. Het engste zinnetje uit het boek: "Als je denkt dat je nog nooit geheime informatie hebt gegeven aan een hacker, heb je waarschijnlijk met een goeie te maken gehad."

"*The natural history of the mind*", Gordon Rattray Taylor, 1979, Martin Secker & Warburg Limited, London, SBN (nee geen International) 436 51634 9, 370 blz.

Een behoorlijk leesbaar boek over de psychologische en fysiologische kanten van ons bewustzijn. Onderwerpen als Zien en Geloven, Verbeelding, Geheugen, Denken over ons denken en onze beeldvorming over de realiteit worden al onderzoekend beschreven.

"*Het Bewustzijn als Bedrieger*", Tor Nørretranders, Uitgeverij de Arbeiderspers, 2000 (1991), ISBN 90 295 3564 4, 493 blz.

De Deense wetenschapsjournalist Nørretranders schreef een dik maar intrigerend boek waarin hij aantoont hoe onze hersenen grote hoeveelheden informatie weggooien om de wereld om ons heen te kunnen begrijpen. Ons bewustzijn maakt selecties die fysiologisch, en ook psychologisch tijd kosten waardoor we per definitie achter de feiten aanlopen. Verder interpreteren we die informatie ook nog eens waardoor het zeer de vraag is wat nu precies 'bewuste' beslissingen zijn in het menselijk leven. De voornaamste conclusie is dat ons bewustzijn weinig meer dan een illusie is en dat er veel meer is dat we ons bewustzijn.

"*The spell of the sensuous*", David Abram, 1996, Random House, ISBN 0 679 43819 X, 326 blz.

Collega magician David Abram gaat op een prikkelende, diep filosofische en tegelijk herkenbare manier in op de verbanden tussen onze taal, onze perceptie en de wereld om ons heen. Onze zintuigen zijn daarbij de belangrijkste schakel tussen onze binnen en onze buitenwereld.

## **HANDBOEK CREEREN**

### **Visie – De CHI-doelstelling**

"*Magische Tekens*", 1997, Uitgeverij Leopold, ISBN 90 258 3674 7, 107 blz.

Een erg leuk boek over allerlei soorten schrift met als ondertitel 'Als je ze ontdekt krijg je een verhaal'. Runen, spijkerschrift, Hebreeuws, Grieks, symbolen. Met korte verhalen van schrijvers als Tonke Dragt, Guus Middag en Ries Moonen.

"*Talismannen en amuletten*", Felicitas Nelson, 1999, uitgeverij Veba, Hoevelaken, ISBN 90 5513 362 0, 272 blz.

Tussen onze onzichtbare 'binnenwereld' en de zichtbare 'buitenwereld' vinden het symbool. In dit boek is een overzichtelijke encyclopedie waarin symbolen van verschillende culturen en tijden worden afgebeeld en beschreven. In mijn ogen zullen symbolen alleen maar meer aan waarde en begrip winnen. Denk bij onze moderne symbolen maar aan een bedrijfslogo dat de waarden van een bedrijf verbindt aan het daadwerkelijke gedrag.

Je vindt: Godinnen uit de prehistorie, Egypte, I Tjing, Chinese dierenriem, Kelten, Runen, Middeleeuwen, de twaalf grondstenen van het Hemelse Jeruzalem, Westerse dierenriem, Maya, Fetisdieren van het Noord-Amerikaanse zuidwesten, Totemgeesten van het Amerikaanse noordwesten, Krachtdieren van de Noord-Amerikaanse prairiestammen, Talismannen en amuletten uit verschillende culturen en tijdperken.

*"De verborgen taal van het symbool: magie, beeld en betekenis"*, David Fontana, 1999, Fibula Unieboek, Houten, ISBN 90 6113 896 5, 192 blz.

Rijk geïllustreerd boek beschrijft op een makkelijke manier de culturele, historische en psychologische achtergronden van symbolen.

Hoofdstukken: De kracht van symbolen (o.a. over de historie, magie en rituelen, Jung), Symbolen en hun toepassingen, De wereld der symbolen (o.a. mandala's, doolhoven, cijfers, kleuren, dieren, de natuur), Symboolstelsels (o.a. astrologie, alchemie, I Tjing, Tarot, Tantra, Kabbala).

*"Dictionary of Symbols"*, Jack Tresidder, 1998, Chronicle Books, San Francisco, ISBN 0 8118 1470 X, 240 blz. Encyclopedisch woordenboek in de Engelse taal over de achtergronden van dieren en dingen die symbolisch of metaforisch gebruikt worden zoals adelaar, levensboom, hoefijzer, zandloper, hyena. Maar ook met symbolen zoals de Ourobours en het Gulden Vlies; en verschijnselen zoals het donker, de dans, onthoofding die meer dan hun gewone betekenis hebben gekregen.

*"Wat mythen ons vertellen"*, Joseph Campbell, 1991, Mirananda, Den Haag, ISBN 90 6271 813 2, 117 blz. Joseph Campbell staat bekend als één van de belangrijkste kenners van mythologieën over de hele wereld. Hij is onder andere auteur van het meesterwerk 'The hero with a thousand faces' en werkte mee aan de Star Wars trilogie die beschouwt kan worden als moderne mythologie.

Dit boekje is neerslag van een gesprek met Michael Toms. Gelukkig maar want dit maakt zijn gedachten toegankelijk voor een breder publiek. In zijn ogen zijn mythologieën weerspiegelingen, metaforen van diepmenselijke drijfveren, angsten, overgangsfasen. Een belangrijk thema is het durven volgen van je eigen visioenen (de heldendaad) en het omgaan met moeilijkheden.

*"The universal myths"*, Alexander Eliot, 1976, Truman Talley Books/Meridian, New York, ISBN 0 452 01027 6, 258 blz.

Eliot is de neef van T.S. Eliot en stelde een van de beste collecties mythen samen. Hij deelde ze in op thema's als strijd, dood en wedergeboorte.

*"Mythologie voor Dummies"*, C.W. Blackwell en A. Hackney Blackwell, 2003, Pearson Education Benelux, ISBN 90 430 0726 9, 391 blz.

Zoals de meeste 'voor dummies' boeken is dit een makkelijk toegankelijke en behoorlijk complete kennismaking met mythen. Een gedetailleerde inhoudsopgave, mythen en toelichtingen van Romeinse, Griekse, Noord-Europese en niet Europese tradities (China, India, Egypte, Mesopotamië, Latijns-Amerika, Noord-Amerika).

*"The alchemist"*, Paulo Coelho, 1995, Harper, ISBN 0 0625 2182

*"De alchemist"*, Paulo Coelho, ISBN 90 295 0898 1

Prachtig verhaal over een schaapherder die de keuze maakt zijn bestemming te zoeken, afscheid neemt van zijn kudde en op pad gaat. Zijn belevenissen, gedachten, twijfels worden telkens aangehouden tegen het diepe gevoel ergens zijn bestemming te vinden. Eén van de mooiste schatgraversboeken die ik ken en je op verschillende manieren onder de oppervlakte laat kijken.

*"Imagine"*, edited by Marianne Williamson, 2000, Daybreak/Rodale Inc., ISBN 1 57954 302 2, 414 blz

Een inspirerende verzameling visies over de USA in de 21<sup>e</sup> eeuw. Schrijvers als Peter Coyote, Thomas Moore, Peter Senge, Margaret Wheatley, Neale Donald Walsch en Deepak Chopra hebben allemaal op hun eigen manier een sterke visie over de toekomst en onze samenleving. Ze ruilen angst in voor liefde, en doelloosheid voor zingeving. Williamson vroeg hen op een essayistische manier hun toekomstvisioenen te schrijven over onderwerpen als politiek, kinderen, religie, milieu, voedsel, gezondheid, de ziel, etc. Het leverde een dik boek op vol wensdromen en prikkels om die te realiseren.

*"Vision Quest"*, Steven Foster, Meredith Little, 1988, Ankh Hermes, ISBN 90 202 3883 3, 216 blz.

Tijdens overgangperiodes zijn mensen op zoek naar nieuwe houvast. Dit boek beschrijft de functie en handelingen voor een Vision Quest: een individuele reis naar binnen om visioenen te krijgen die richting geven aan de volgende stap in je leven en het creëren van een nieuwe balans. Verhalen en dagboekbeschrijvingen maken het tot een persoonlijk boek.

*"Gebruik je geheugen"*, Tony Buzan, 1995, Academic Service, ISBN 90-5261-172-6

Hoe verbeter je je geheugen voor nummer, namen van klanten en andere relaties, presentaties, gesprekken, artikelen, woorden in vreemde talen, boeken?

Dit boek leert je om de capaciteit van je geheugen volledig te benutten. Alle klassieke geheugentechnieken worden uitgelegd, inclusief 'Mindmapping'.

*"Kevin Trudeau's Mega Memory"*, Kevin Trudeau, 1995, ISBN 0-688-15387-9

Als je denkt dat je een slecht geheugen hebt zit je verkeerd! Zeg Trudeau. Er zijn geen slechte geheugens, alleen slecht getrainde. Je moet op het juiste moment datgene wat je al weet terug weten te halen. Elke les in dit boek duurt ca. dertig minuten en gebruikt beeldende technieken in plaats van woordassociatie-technieken. Je activeert daarmee je aangeboren fotografisch (beeldend) geheugen. Korte en lange termijn geheugen zullen hierdoor verbeteren.

*"The complete idiot's guide to improving your memory"*, Michael Kruland / Richard Lupoff, 1999, Macmillan publishin, ISBN 0-02862949-3, 376 blz.

In de succesvolle ".....voor dummies" serie is nu ook een boek over geheugentechniek verschenen. Zeer uitgebreide collage van theorie, achtergronden en technieken. Geïllustreerd met vele voorbeelden, kaders met verhaaltjes, tips.

### **Actie – De Survival Versie**

*"De vijfde discipline"*, Peter M. Senge, 1990, Scriptum Books (1992), ISBN 90 71542 54 8, 399 blz.

*"The fifth discipline"*, Peter M. Senge, 1990, Century Business, ISBN 0 7126 5687 1, 424 blz.

Ondertitel: de kunst en praktijk van de lerende organisatie.

Veelzeggende ondertitel van deel I: over hoe onze daden onze werkelijkheid creëren... en hoe we die kunnen veranderen.

In vijf disciplines (persoonlijk meesterschap: het kunnen creëren van de door jou gewenste resultaten, mentale modellen: hoe je eigen beelden van de werkelijkheid je waarneming beïnvloeden), gemeenschappelijke visie: over het gezamenlijk vormen en dragen van een beeld van de toekomst), teamleren (over hoe je als team meer kunt leren dan de afzonderlijke leden samen), en als hoeksteen het systeemdenken (het denken in grotere gehelen, het verband tussen verleden, heden en toekomst, de verbanden tussen bedrijfsonderdelen onderling en hun omgeving) wordt diep ingegaan op hoe je een lerende organisatie kunt bouwen.

*"The fifth discipline fieldbook"*, Peter M. Senge (e.a.), Doubleday, ISBN 0 385 47256 0, 587 blz.

Praktijkboek bij De Vijfde discipline. Een schat aan praktische workshops, artikelen, literatuurverwijzingen, bruikbare middelen om de principes van de vijf disciplines in te voeren. Gegroepeerd rond de disciplines.

*"Ritmiek en organisatiedynamiek"*, T.W. Hardjono, 1995, Kluwer Bedrijfswetenschappen, ISBN 90 267 2259 1, 278 blz.

Proefschrift (een verkorte uitgave is "Managers moeten kiezen" van S. ten Have) van Berenschot adviseur Teun Hardjono.

Ondertitel: het vierfasenmodel, met aangrijpingspunten voor organisatorische interventies ter vergroting van de effectiviteit, efficiency, flexibiliteit en creativiteit.

Vooraf een bruikbaar diagnostisch model

Hardjono gaat er van uit dat organisaties erop gericht zijn hun vermogens te vermeerderen (materieel vermogen, commercieel vermogen, socialisatievermogen en denkvermogen). Gebaseerd op combinaties van interne/externe gerichtheid en beheersings/veranderingsgerichtheid leidt hij vier oriëntatierichtingen af: marktgerichtheid (verbetering effectiviteit: combinatie van extern/beheersing), produktiviteit (verbetering efficiency: combinatie van beheersing/intern), lenigheid (verbetering flexibiliteit: combinatie van intern/verandering), en innovativiteit (verbetering van creativiteit: combinatie van verandering/extern).

"*The structure of magic*", Richard Bandler & John Grinder, 1975, Science and Behavior Books, ISBN 08314 0044 7, 225 blz.

"*The structure of magic II*", Richard Bandler & John Grinder, 1976, Science and Behavior Books, ISBN 08314 0049 8, 198 blz.

Grinder en Bandler onderzochten een aantal succesvolle therapeuten en analyseerden de redenen van hun succes om erachter te komen of dat reproduceerbaar zou zijn. Ze kwamen erachter dat veel van de geheimen van de genezing van hun cliënten samenhangen met het taalgebruik en gedrag van de therapeuten. Wat je zegt en welke denkbeelden daaraan ten diepste ten grondslag liggen bepalen voor een belangrijk deel wat je waarneemt en ervaart. En andersom. Deze twee boeken legden de basis voor wat later in het Neuro Linguistisch Programmeren verder zou worden uitgewerkt en gepopulariseerd zou worden door Anthony Robbins. Om die reden zijn ze zelf minder toegankelijk dan wat er later is geschreven.

"*The secrets of magic, communicational excellence for the 21st century*", L. Michael Hall, 1998, Crown House Publishing, ISBN 1899836152, 239 blz.

Een zeer leesbaar boek voor de serieuze communicatiestudent. Hoewel dit boek zeker niet geschikt is voor beginners of om op een regenachtige namiddag te lezen geeft het veel inzicht in hoe we onszelf en anderen beïnvloeden door diep in te gaan op taalstructuren.

"*Bezieling en kwaliteit in organisaties*", D.D. Ofman, 1992, Servire, ISBN 90 6325 426 1, 192 blz.

De theorie en praktijk van kernkwaliteiten. De creërende oriëntatie (Robert Fritz) van mens en organisatie wordt o.a. toegelicht. Verder de ontdekking van eigen en andermans kernkwaliteiten en vervormingen, uitdagingen en allergieën. Projectmanagement, kwaliteit, creativiteit.

"*Stress, vriend en vijand!*", Theo Compennolle, 1993, Lannoo, ISBN 90 71542 52 1, 300 blz.

Stress: Oorzaken, kosten en baten, ziekte, symptomen, alarmsignalen, veerkracht, omgevingsfactoren, gezin, steun in het bedrijf, veerkrachtondermijnende factoren en gebeurtenissen, timemanagement, uiten van emoties, weerbaarheid, sociaal netwerk, slaap, voeding, ontspanningsmanagement.

"*De weg van de minste weerstand*" Robert Fritz, 1984, Ankh Hermes (1989), ISBN 90 202 4980 0, 277 blz.

"*The path of least resistance*", Robert Fritz, 1984, Ballantine Books, ISBN 0 449 90337 0, 285 blz.

De reactieve versus de creërende oriëntatie. Eindresultaat en visie. Fundamentele keuze. Primaire en secundaire keuze. De huidige werkelijkheid door een realistische bril. Structuur, oplossende structuur, slingerstructuur. Stappen en aspecten in het creatie proces.

"*Creating*", Robert Fritz, 1991, Ballantine books, ISBN 0 449 90801 1, 305 blz.

Verdere uitwerking van De weg van de minste weerstand. Neerslag van workshops Creëren.

"*De 7 gewoontes van effectief leiderschap*", Stephen R. Covey, 1989, Contact, ISBN 90 2540 314 x

"*The 7 habits of highly effective people*", Stephen R. Covey, 1989, Fireside, ISBN 0 671 66398 4 (0 671 70863 5 pocketbook), 358 blz.

Covey beschrijft de ontwikkeling van (contra)afhankelijk (reactief) naar onafhankelijk naar wederzijdse afhankelijkheid en geeft in zeven eigenschappen de weg daarnaartoe. O.a. time management, win-win onderhandelen, persoonlijke missie.

"*De Creatiespiraal*", Marinus Knoope, 1998, ISBN 90 80467715

De verschillende aspecten (Mentale, emotionele en fysieke) van het creatief proces worden op een inspirerende en toegankelijke manier uit de doeken gedaan door Marinus Knoope. Hij is helder over hoe de stappen voor hem werken, hoe elke fase zijn eigen mogelijkheden en moeilijkheden kent en hoe je daardoorheen kunt komen.

"*Je ongekende vermogens*", Anthony Robbins, 1986, Servire Uitgevers bv (1988), ISBN 90 6325 291 9, 415 blz.

Over Neuro Linguistisch Programmeren. Het uitoefenen van invloed over je eigen innerlijke films en geluidsbanden. Het bewerkstelligen van veranderingen in jezelf, je overtuigingen, je persoonlijke strategieën. Het maken van contact met anderen. Veel voorbeelden, oefeningen, achtergronden.

"*The Power of Flow*", Charlene Belitz & Meg Lundstrom, 1998, Random House, ISBN 0-609-80197-X, 276 blz.  
'Practical ways to transform your life with meaningful coincidence".

Synchronicity noemde Jung het, toeval, geluk, mazzel.....Wat voor naam je het ook geeft, Flow is een staat die we allemaal wel kennen. In sport, muziek, werk. Het gaat allemaal 'lekker'. Dit boek gaat ervan uit dat deze staat een natuurlijke staat van zijn is die je keer op keer en in steeds geconcentreerdere vorm kunt bereiken. Sterker nog, als het er niet is klopt er iets niet. Je kunt je organisatie, je leven er op inrichten.

Hoe kun je het herkennen, welke ingangen kun je creëren, welke eigenschappen kun je oefenen om flow op te roepen en 'flowmaster' te worden.

"*Creatief Management*", Eduard Povel, 1993, Scriptum, ISBN 90 71542 76 9, 230 blz.

Handzaam overzicht van ontwikkelingen op het gebied van creativiteit en creativiteitstechnieken.

"*De logica van het gevoel*", prof. Arnold Cornelis, 1993, Stichting Essence, ISBN 90 72258 02 9, 756 blz.

Essay over drie stabiliteitslagen in de cultuur: natuurlijke orde-sociale regelgeving-communicatieve zelfsturing. We versnellen in de ontwikkeling door deze lagen heen. In deze decennia maken we de overgang naar communicatieve zelfsturing. De rol van filosofie, visie, communicatie. Ik ken weinig mensen die het boek van kaft tot kaft hebben gelezen en dat is ook niet nodig. Arnold Cornelis (die in augustus 1999 plotseling overleed) schrijft zoals hij sprak. Hij kon moeiteloos een zaal 2,5 uur boeien. Slechts schrijvend op lege overheadsheets, een sigaar in zijn mond, een flesje Spa ernaast. Ik mis hem nog regelmatig.

"*Synchronicity*", Joseph Jaworski, 1996, Berret Koehler, ISBN 1 881052 94 x, 211 blz.

Biografisch opgezet boek over de wijze waarop je met eigen verbeeldingsvermogen je leven creëert; het daaruit voortvloeiende verschijnsel van synchroniciteit (het schijnbaar toevallig samenvallen van gebeurtenissen die elkaar versterken) wordt hierbij toegelicht. Voorwoord van Peter Senge.

"*Synchronicity, an acausal connecting principle*", C.G. Jung, 1973 (1960), Princeton/Bollingen, Princeton, ISBN 0 691 01794 8, 135 blz.

Een niet heel toegankelijk en hier en daar technisch boekje over een fascinerend onderwerp. Wanneer zijn de dingen die je opvallen omens voor gebeurtenissen die je te wachten staan? Wanneer is iets gewoon toeval en wanneer verbind je het met iets dat een diepere betekenis voor je heeft.

"*The age of unreason*", Charles Handy, ISBN 0 09 954831 3, 217 blz.

Over verandering in functionen van de mens; werk en leven. En de gevolgen voor de manier waarop werk en leven georganiseerd moeten worden. Een schrijver die in veel literatuur over organisatieverandering wordt aangehaald.

"*Leve de Stress*", Simon Rozendaal, artikel in Elsevier, 15-4-2000

Een boeiend artikel over het verband tussen lichaam en geest. In het artikel worden een aantal onderzoeken naar placebo effecten en het ontstaan en de invloed van stress op onze hormonale huishouding besproken. Van de Leidse hoogleraar Ron de Kloet die met zijn team nut en nadeel van stress onderzoekt

([http://www.fwn.leidenuniv.nl/gs/bio\\_pharmaceutical\\_sciences/staff/Kloet.htm](http://www.fwn.leidenuniv.nl/gs/bio_pharmaceutical_sciences/staff/Kloet.htm)), Esther Sternberg die het boek *The Biology of Belief* schreef en de Amerikaanse chirurg Moseley die placebo operaties uitvoerde

(<http://www.hsrh.houston.med.va.gov/>)

"*Excellent onderhandelen*", Roger Fisher en William Ury

"*Getting to yes*", Roger Fisher en William Ury, 1981, Arrow Books, ISBN 0 09 951730, 160 blz.

De Harvard win-win onderhandelingsmethodiek toegelicht. In feite is dit een creërende manier van onderhandelen waarbij de onderhandeling zelf een creatief proces is waarin de uitkomst wordt verzonnen. Een fundamenteel andere benadering dan de orthodoxe manier van onderhandelen waarbij ervan wordt uitgegaan dat er 100% te verdelen valt en de onderhandeling er op is gericht zoveel mogelijk voor jezelf te winnen of op zijn gunstigst een eerlijke verdeling te maken. De basishouding bij dit type onderhandelen is dat je 200% kunt creëren en je dat kunt doen door elkaar te bevrijden uit aannames en vooroordelen.

*"Flow"*, Mihaly Csikszentmihalyi, Uitgeverij Boom, 2003 (), 384 Blz., ISBN 90 53525 084

Eén van de meest genoemde boeken over dit onderwerp. Iedereen kent het gevoel van 'goed in de wedstrijd zitten': we voelen ons alert, doen moeiteloos ons werk, krijgen bijna automatisch de juiste ingevingen en hebben het gevoel op de top van ons kunnen te presteren. Csikszentmihalyi bestudeert al meer dan twintig jaar deze zogenaamde 'optimale ervaring: een toestand waarin mensen verkeren wanneer zij zeer geconcentreerd zijn en daar intens van genieten, gepaard met een bewustzijnstoestand die we flow noemen. Flow onthult hoe deze prettige ervaring te bereiken is, door uzelf doelen te stellen en uitdagingen aan te gaan.

### ***0-regel***

*"Body-centered psychotherapy"*, Ron Kurtz, 1990, LifeRhythm, ISBN 0 940795 03 5, 210 blz.

Zoals in de titel al wordt gesuggereerd neemt Kurtz het lichaam als ingang om diepe overtuigingen (beliefs, paradigma's) te zien en te veranderen. Hij integreert verschillende bekende en minder bekende methodes. In het eerste deel wordt je vertrouwd gemaakt met de begrippen, in het tweede deel met het proces (is natuurlijk droogzwemmen, maar levert veel inzicht op), in het derde deel gaat hij dieper in op de methodische achtergrond. Geschikt voor mensen die al wat ervaring hebben met bijvoorbeeld haptonomie, reïchiëans lichaamswerk, bio-energetica, e.d.

*"Elementen van meditatie"*, David Fontana, 1991, Strengtholt, ISBN 90 6010 829 9, 124 blz.

Meditatie is een manier om in balans te komen. In balans heb je contact met je ziel. In contact met je ziel ontdekt je je visies. Sommigen zitten stil, anderen wandelen, weer anderen dansen. Dit is een algemeen basisboekje ter introductie van meditatietechnieken. Zeker aan te raden voor sceptici of mensen die een al te hoogdravend en zweverig beeld hebben bij meditatie.

*"Zitten, de praktijk van Zen"*, Nico Tydeman, 1980, Uitgeverij Karnak, ISBN 90 6350 012 2, 126 blz.

Over de praktijk van Zazen, Zen-meditatie. Toegankelijk en praktisch geschreven. Allerlei thema's die hiermee te maken hebben komen naar voren: zitten, lopen, denken, werken, studeren, aanraken, leraar en leerling, doodgaan, etc.

### **HET ABC VAN DE CREATIVITEIT**

*"The mindmap book"*, Tony en Barry Buzan, 1994, Penguin Books, ISBN 0-452-27322-6

Prachtig uitgevoerd boek over de techniek van mindmappen: een manier om notities, samenvattingen, voorbereidingen e.d. te maken. Kenmerkend is dat de techniek heel dicht aanblijft tegen de manier waarop je in je hoofd dingen hebt opgeslagen. Plaatjes, 3-dimensionale afbeeldingen, tekst, kleur, beweging maken een samenvatting van bijv. een boek tot een levendig, direct toegankelijk en persoonlijk document. Veel afbeeldingen, voorbeelden, foto's. Tekst en uitleg over Buzan's theorie over de werking van het brein.

*"Understanding Comics"*, Scott McCloud, 1993, Harper Collins, New York, ISBN 0-06-097625-X (pbk.), 215 blz.

Een fantastisch boek over het (betere) beeldverhaal. Het oproepen van spanning, het creëren van structuur, taal in relatie tot beeld. Het brengt je op veel ideeën en stimuleert je creativiteit. Uiteraard in de vorm van een beeldverhaal geschreven.

*"Head First"*, Tony Buzan, 2000, HarperCollins, ISBN 0-7225-4046-9, 224 blz

Ondertitel: "10 ways to tap into your natural genius".

Goed leesbaar boek over de verschillende soorten intelligenties van de mens. In drie delen. Deel 1: The creative and emotional intelligences (creative, personal, social and spiritual intelligence), Deel 2: The bodily intelligence (physical, sensual and sexual intelligence); Deel 3: The traditional IQ intelligence (numerical, spatial and verbal intelligence).

Veel voorbeelden, illustrerende feiten, oefeningen (brain workouts), case studies.

*"Aha!"*, Jordan Ayan, 1997, Random House, ISBN 0-517-884400-3, 287 blz.

Subtitel: "10 ways to free your creative spirit and find your great ideas"

De theorie wordt met veel praktische hulpmiddelen in de vorm van mini-workshops beschreven. In deel 1 wordt een inleiding gegeven in soorten creativiteit (verbal, mathematical, spatial, musical, bodily, intrapersonal, interpersonal). CORE: Curiosity, Openness, Risk and Energy.

In deel twee worden tien strategieën toegelicht waaronder design and enriching environment, Take up the arts, Connect to other people, Release your alterconscious, Get out of your box through travel, Plug into technology, Connect with your creative soul.

Veel literatuursuggesties.

*"Creatief denken en doen; 50 tips"*, Leistikow, Mary Lou, 1999, Samsom bv, Alphen a/d Rijn, ISBN 90 14 05986 8, 67 blz.

Een lekker beknopt en inhoudelijk goed boekje. Na een inleiding over creativiteit worden beknopt een aantal bruikbare technieken beschreven (waarbij o.a. het lateraal denken, de denkhoeden en de Direct Attention Thinking Tools van Edward de Bono en mindmapping van Tony Buzan aan de orde komen). Verder wordt ingegaan op creativiteit als levensstijl, creativiteit in organisaties en Ideeën omzetten in acties.

Literatuur en websites.

*"Creatief denken"*, Han Bakker, 1998, H. Nelissen BV, Baarn, ISBN 90 244 1404 0, 144 blz.

Een stimulerend geschreven boek in twee delen: Het creatieve proces en Denktechnieken.

In deel I wordt aan de hand van voorbeelden (vooral Alice in Wonderland) ingegaan op begrippen en gegevens over creatief denken. Eerst door te stimuleren en later door meer praktisch in te gaan op creativiteit.

In het tweede deel worden creatieve denktechnieken en methoden uitgelegd.

Geschreven voor HBO niveau onderkent Bakker een aantal fasen die hij min of meer als leidraad gebruikt (maar gelukkig niet te strak anders zou het lijken of creativiteit een trucje is). De ongerichte fase, de interessefase, de actiefase, de veranderingsfase, de angstfase, de fantasiefase, de chosfase, de orderingsfase, de zingevingsfase.

Korte Literatuurlijst

*"Meer succes door creatief denken"*, Siegfried Preiser/Nicola Buchholz, 1997, Bosch en Keuning, De Bilt, ISBN 90 246 0419 2, 238 blz.

Een overzichtelijk ingedeeld boek (zowel qua inhoud als grafisch) waarin stap-voor-stap oefeningen worden aangeboden, tests, theorie.

Hoofdstukken: Creatieve ideeën, De creatieve mens – basistraining, Een omgeving die creativiteit bevordert, Zicht openstellen – stap 1, Problemen analyseren en doelen vaststellen – stap 2, Informatie verzamelen – stap 3, Afstand nemen van een probleem – stap 4, Ideeën ontwikkelen – stap 5, Ideeën beoordelen en selecteren – stap 6, Ideeën uitwerken, naar voren brengen en verwezenlijken – stap 7, Een case: het beeldenpark in de gemeente Zeldijk, Eindtest

*"A whack on the side of your head"*, Roger von Oech, 1998 (1983), Warner Books, ISBN 0-446-67455-9, 231 blz.

Een frisse en leuke benadering met tientallen technieken beschreven in korte hoofdstukken. Von Oech onderscheidt in het creatief proces je rol als explorer (ontdekken van ideeënbronnen), artist (genereren van ideeën), judge (beoordelen van ideeën) en warrior (het in praktijk brengen van ideeën).

Je kunt het boek als het ware willekeurig openslaan en de techniek uitproberen. Er is ook een versie in de vorm van een kaartspel (Creative Whack Pack) dat voor het gebruik doet denken aan tarot-spellen.

Bijv. Imagine how others would do it, Imagine you're the idea, the Solar Cell, listen to your dreams, consult a fool, etc.

Het Creative Whack Pack is apart verkrijgbaar en zeer bruikbaar tijdens individuele of team creativiteitssessies.

*"Creatieve intelligentie"*, Larry en Marge Belliston, 2000 (1982), De Kern, ISBN 90-325-0755-9, 159 blz

Subtitel: Ontwikkel de creativiteit van uw kind.

Eigenlijk een boek voor opvoeders. Juist daarom waarschijnlijk zeer toegankelijk en prettig te lezen. Vele herkenbare technieken op een directe manier uitgelegd.

Hoofdstukken van 2-3 pagina's. Elk hoofdstuk geeft een techniek waarmee een idee(ënstroom) gegenereerd kan worden. Geïllustreerd met voorbeelden, oefeningen en verhalen.

*"Creativiteit en Management"*, Richard Voorendonk, 1998, Plattel en Partners/Academic Service, ISBN 90-5261-273-0, 159 blz.

Geschreven voor managers die bij zichzelf en anderen ideeën willen losmaken.

Hoofdstukken: Van transpiratie tot inspiratie, Hoe krijg ik mezelf creatief, Hoe krijg ik creatieve medewerkers, Hoe krijg ik medewerkers creatief, Hoe krijg ik teams creatief, Van creativiteit tot innovatie.

Onderwerpen als probleemherkenning en –definitie analyse, het herkennen van belemmerende houdingen, het genereren van ideeën, motiveren, ideeën selecteren worden gestructureerd, met theorie onderbouwd en vaak met schema's uit de doeken gedaan. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een checklist..

Praktisch boek voor stapsgewijze aanpak.

*"The Thinkers Toolkit"*, Morgan D. Jones, 1995, Random House, ISBN 0 8129 2808 3, 398 blz.

Voormalig CIA analist Jones beschreef 14 bruikbare technieken om problemen op te lossen. Uitstekend bruikbaar om tot de essentie van vraagstellingen te komen of beslissingen te nemen over wat je wilt en hoe je het wilt realiseren.

*"Lateral thinking "*, Edward de Bono, 1970, Penguin Books, ISBN 0-14-013779-3, 260 blz.

Een klassieker die veel mensen heeft geïnspireerd om hun eigen methodes te ontwikkelen!

De Bono is misschien wel de creativiteits-godfather van de afgelopen veertig jaar. Lateraal denken wordt naast verticaal denken gezet. Verticaal denken is een selecterend proces: je zoekt tot je een goede oplossing hebt gevonden. Lateraal denken genereert juist vele andere mogelijkheden, ook nadat je een goede oplossing hebt gevonden.

Veel technieken (challenging assumptions, suspended judgement, the reversal method, analogieën, provocative techniques).

(Visuele) voorbeelden en oefeningen.

*"Storytelling, step by step "*, Marsh Cassidy, 1990, Resource Publications, ISBN 0-89390-183-0, 156 blz.

Een boek met veel oefenverhalen over de kunst van het verhalen vertellen. Het kiezen van verhalen, aanpassen en analyseren, het leren van een verhaal en natuurlijk het vertellen van het verhaal.

*"Emotionele intelligentie"*, Daniel Goleman, Poema & Pandora Pockets, ISBN 9025499732, 448 blz.

De psycholoog Daniel Goleman introduceerde als eerste voor een breed publiek het begrip emotionele intelligentie (EQ), het belang van emotionele ABC. Het voelende brein bezit zelfkennis, zelfbeheersing, geestdrift, en het vermogen eigen emoties te herkennen en jezelf te motiveren. Emotionele vaardigheden blijken niet alleen belangrijker te zijn dan rationele, zij zijn van doorslaggevend belang voor succes in werk, relaties en voor ons lichamelijk welbevinden

*"The Artist's way"*, Julia Cameron,

Doe-boek over het creatieproces. De ontdekking van jezelf als creërend wezen. Je leven als een artiest leven betekent creëren! Laat je niet afleiden, maar richt al je energie op het proces van creëren. Cameron leidt je, nadat je jezelf middels een contract beloofd hebt er volle aandacht aan te schenken, langs een aantal ervaringen door middel van oefeningen en opdrachten.

Je maakt kennis met the morning pages, the artist's date en allerlei andere technieken om daadwerkelijk met je eigen creaties bezig te zijn.

*"The Vein of Gold"*, Julia Cameron, 1996, Tarcher/Putnam, ISBN 0 87477 879 4, 368 blz.

'A journey to your creative heart'. Waar The artist's way over de (her)ontdekking van jezelf als creërend wezen ging, geeft The Vein of Gold je aanvullingen en nieuwe instrumenten om je als 'artiest' uit te leven.

Leuke, serieuze, verrassende methoden en veel opdrachten om in contact met je eigen creativiteit te komen: verhalen vertellen, creatieve monsters maken, muziek, stilte, maskers, the blame game, laat een week geen informatie tot je komen-maar creëer, etc., etc.



*"Het kleine boek van de Creativiteit"*, George Parker, 2001, Archipel/uitgeverij de Arbeiderspers, ISBN 90 630 5011 9, 144 blz.

Een klein orakelboekje met 64 aspecten van het creatief proces. Als stimulans voor ideeënontwikkeling en als vraagbaak bij creatieve processen te gebruiken.

*"Ja-maar dilemmakaarten"*, Berthold Gunster, 2002, ISBN 90 73140 64 1

Een kaartspel dat als hulpmiddel bij dilemma's gebruikt kan worden. Je formuleert je dilemma of vraag en trekt een kaart die het antwoord op je dilemma geeft. Bevat alleen ja en nee antwoorden met een korte toelichting bijvoorbeeld: 'Nee, het is niet je diepste verlangen' of 'Ja, maar loop niet te hard van stapel'. Zie ook [www.ja-maar.nl](http://www.ja-maar.nl).

*"De tarot en andere orakels"*, Tony Helmers, 1997, ISBN 90 215 9468 4, 160 blz.

Een leesbaar boek dat je op een betrekkelijk eenvoudige manier kennis laat maken met de Tarot en waarin een link wordt gelegd naar de I Tjing, runen, astrologie en numerlogie. Informatief als je wat basiskennis wilt vergaren over deze orakels.



## *Energie!* *De zeven stadia van creatie*

Werktitel. Het boek wordt op dit moment geschreven en verschijnt naar het zich laat aanzien in het voorjaar van 2007.

*"The Emotional Brain"*, Joseph LeDoux, 1996, ISBN 0-684-83659-9, 384 blz.

*"Synaptic Self"*, Joseph LeDoux, 2001, ISBN 0-14-200178-3, 406 blz.

Joseph LeDoux is een Amerikaanse hersenspecialist die veel baanbrekende inzichten heeft gepubliceerd. Hij beschrijft de biologische achtergrond van emotionele en psychologische verschijnselen in op dit moment twee boeken. Ze zijn niet heel erg toegankelijk maar voor de geïnteresseerde leek toch zeer de moeite waard. Daniel Goleman gebruikte LeDoux' werk in zijn populaire en daarom waarschijnlijk bekendere werk 'Émotionele intelligentie'. Ik houd altijd erg van bronnenonderzoek, vandaar deze aanbeveling.

*"Battling the inner dummy"*, David L. Weiner with Gilbert M. Hefter, ISBN 1-57392-747-3, 466 blz.

Weiner en Hefter baseren zich op evolutiepsychologisch onderzoek. Evolutiepsychologie is een snel ontwikkelend veld waarin veel van ons gedrag verklaard wordt op basis van onze biologische ontwikkeling. In denkbeeldige conversaties met Freud verklaren ze hoe het komt dat schijnbaar normale mensen onverklaarbaar gedrag kunnen vertonen. En ze beschrijven strategieën hoe we met deze gegevens om kunnen gaan.