

Inhoud

Woord vooraf bij de achtste druk	7
Inleiding	9
Dankwoord	13
Leeswijzer	15
1 Hoe je kunt merken dat je hoofd vol raakt	17
2 Waar hoofden vol van raken	35
3 Hoe het werkt in een hoofd	37
4 De hersenen als landkaart	43
5 Snel vollopende hoofden	53
6 De vollehoofdenchecklist	69
7 De vollehoofdenthermometer	73
8 Volle hoofden aan het woord	81
9 Het verhaal van Inga	105
10 Tips: wat je zelf kunt doen om je hoofd rustiger te maken	109
11 Tips: wat een ander kan doen om je hoofd rustiger te maken	137
Aanbevelingen	152

Hoofdstuk 1

Hoe je kunt merken dat je hoofd vol raakt

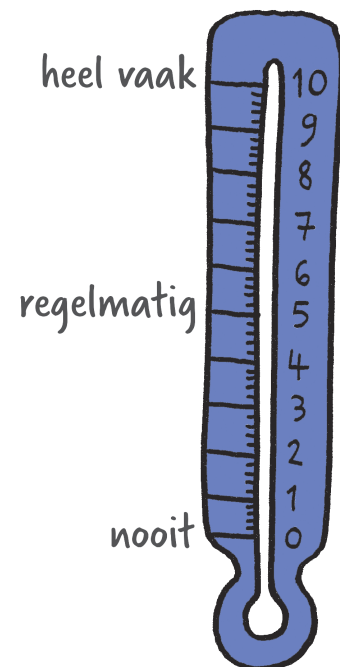
Weet jij hoe het voelt als je hoofd vol raakt?
Hier kun je erover lezen.

Op de thermometers kun je met een streepje laten zien hoe vaak jij zo iets voelt.

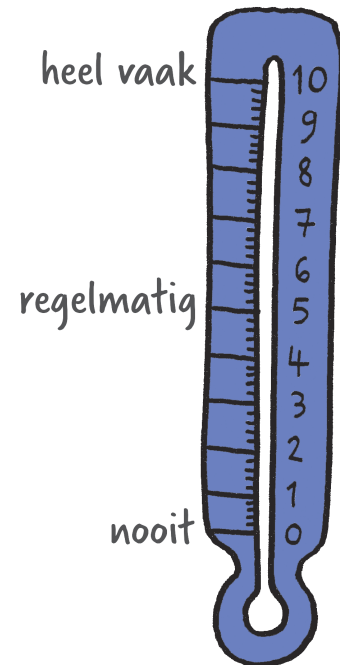
0= nooit / 5= regelmatig / 10= heel vaak

Natuurlijk mag je ook een streepje bij 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8 of 9 zetten.

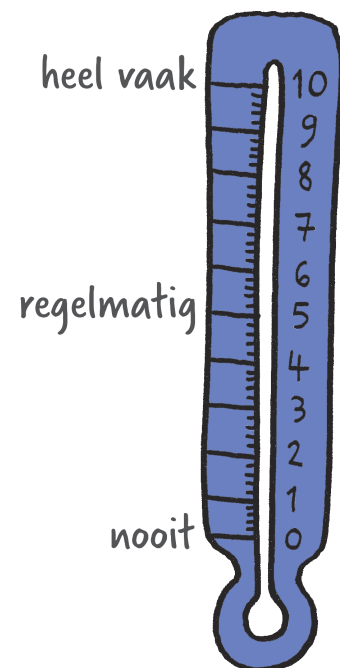
Nadenken lukt niet goed meer



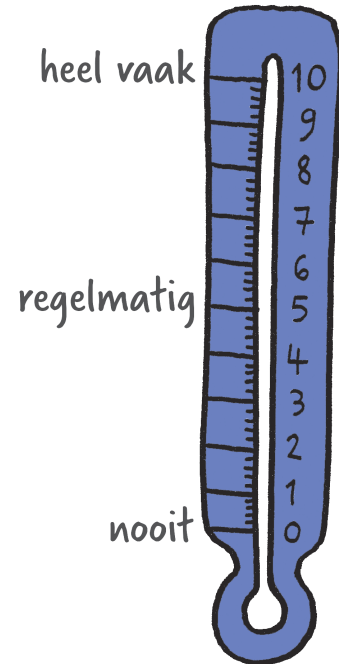
Opletten wordt moeilijk. Je kunt je aandacht er niet goed meer bij houden



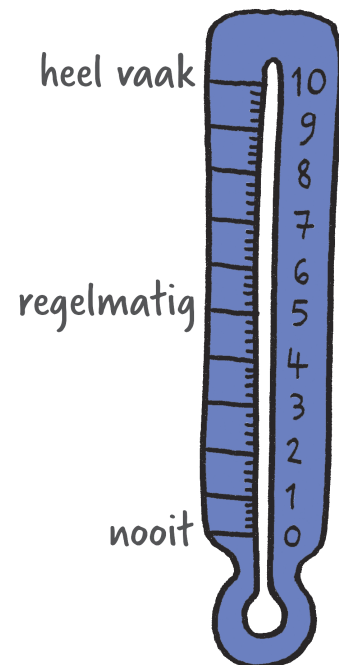
Je begrijpt niet goed meer wat mensen tegen je zeggen. Je hoort ze wel praten maar begrijpt niet meer goed wát ze eigenlijk zeggen. Het gaat langs je heen



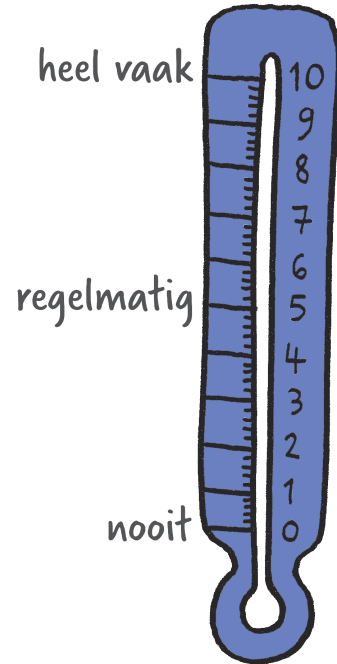
Het wordt moeilijker om te begrijpen wat je leest



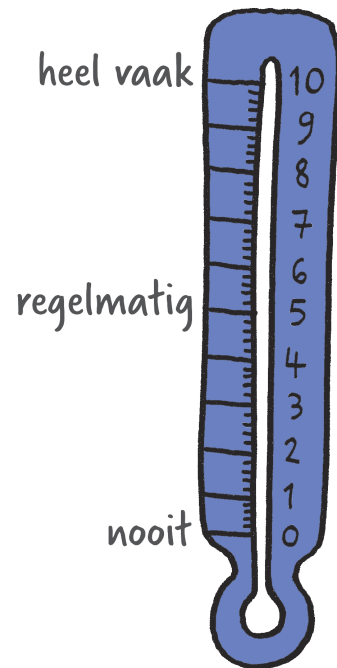
Je voelt je moe in je hoofd. Je hoofd voelt zwaarder aan en je wilt het graag even laten uitrusten



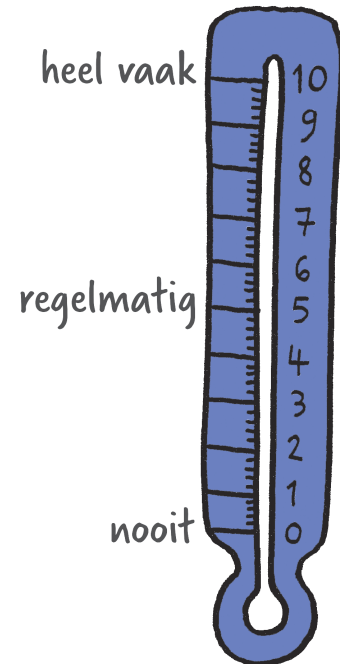
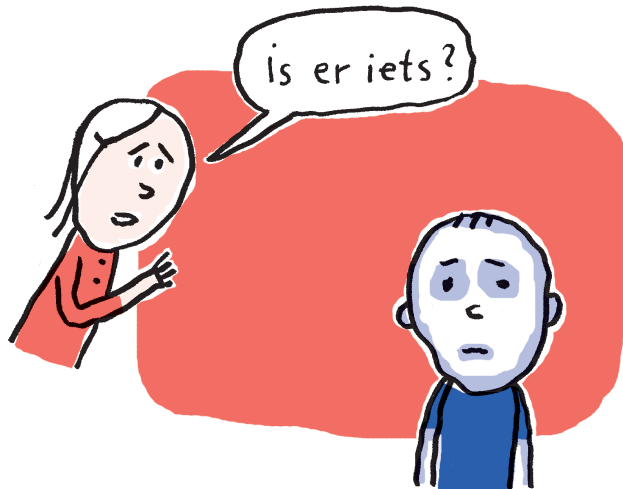
Je gaat meer zuchten



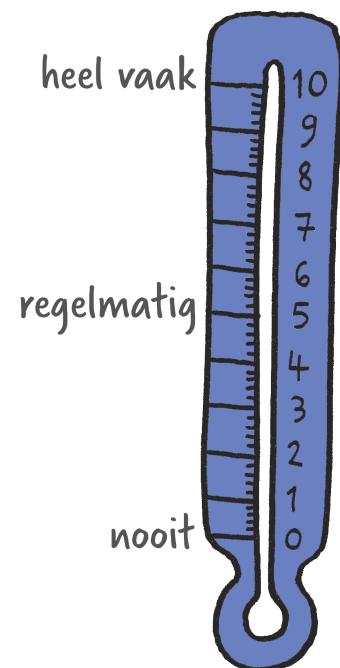
Je hoofd voelt steeds warmer aan en je wordt rood



Of je wordt juist stiller en je gezicht wordt bleek

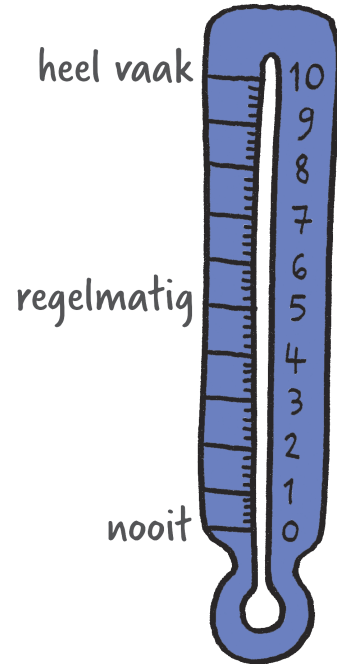
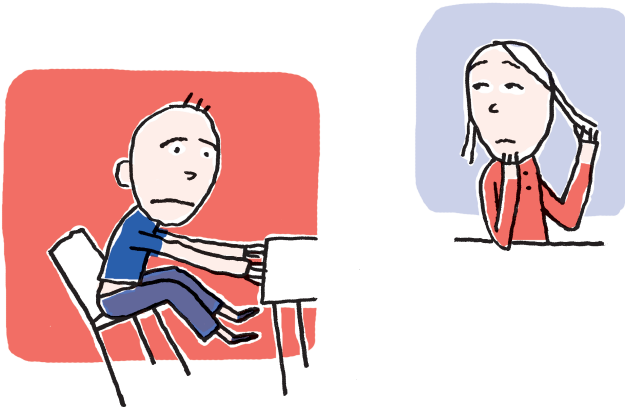


Je wordt hangerig

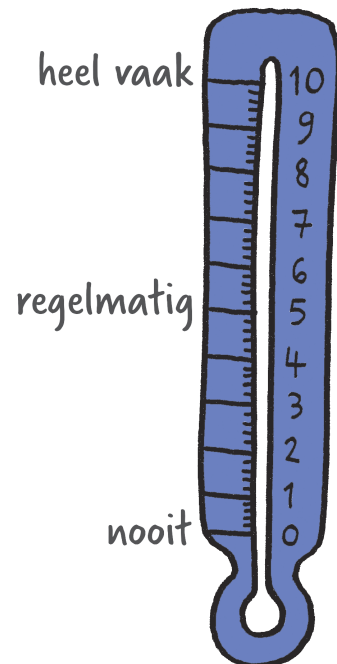
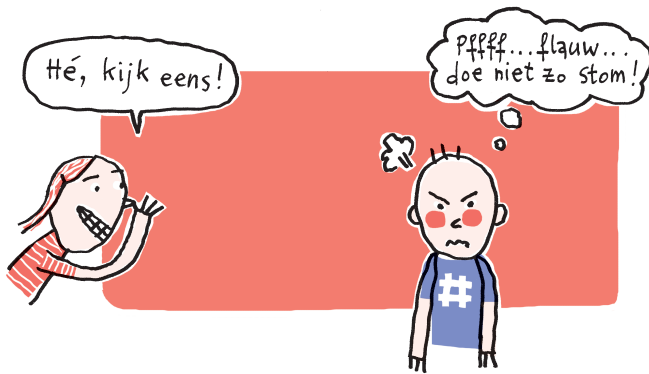


22 ► Hoe je kunt merken dat je hoofd vol raakt

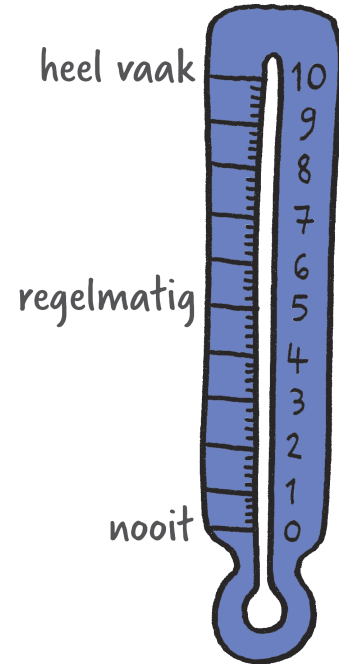
Je wordt wiebelig en gaat meer friemelen



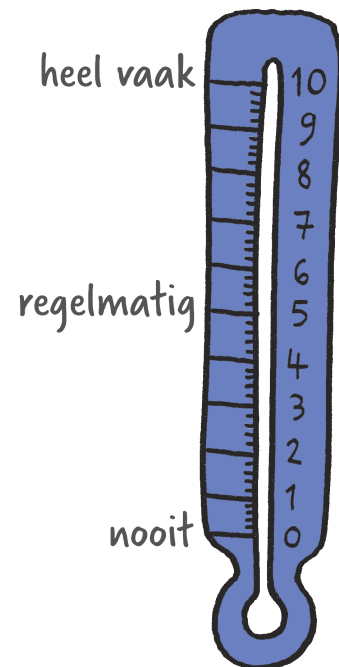
Je ergert je sneller en je kunt niet goed meer tegen een grapje



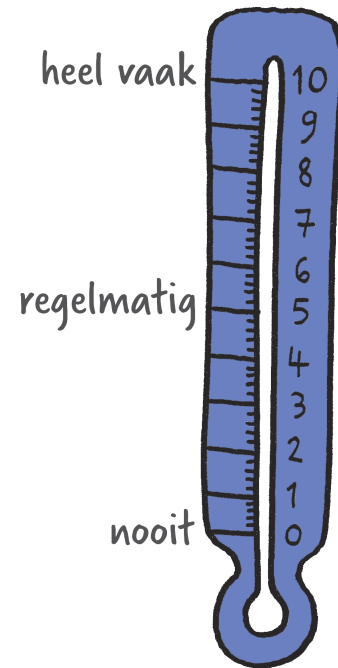
Je wordt sneller mopperig, zeurderig en boos. Je krijgt sneller ruzie



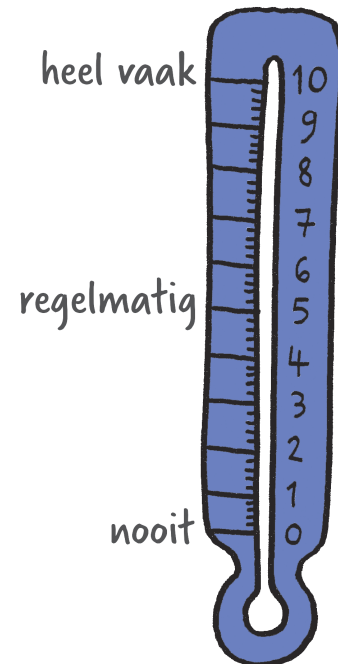
Je kunt minder goed uit je woorden komen



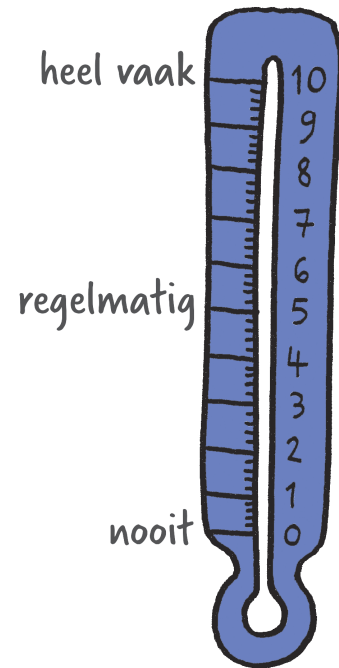
Je vergeet sneller namen, woorden of afspraken



Het lukt niet goed meer om oplossingen voor problemen te bedenken



Je huilt sneller



Het lukt niet goed meer om te vertellen over wat je denkt en voelt

