

<b>Inleiding</b>	7
<b>Dankwoord</b>	11
<b>Leeswijzer</b>	13
1. Hoe je kunt merken dat je hoofd vol raakt	15
2. Waar hoofden vol van raken	25
3. Hoe het werkt in een hoofd	27
4. De hersenen als landkaart	33
5. Snel vollopende hoofden	43
6. De vollehoofdenchecklist	57
7. De vollehoofdenthermometer	61
8. Volle hoofden aan het woord	69
9. Het verhaal van Inga	87
10. Tips om een vol hoofd rustiger te maken	91
<b>Aanbevelingen</b>	129