

PERSBERICHT

Zelhem, 5 april 2018

## Praktische handleiding voor 'de eigenwijze man'



*Psycholoog geeft duidelijke uitleg over  
de complexe wereld van het gevoelsleven*

**GRONINGEN – Psycholoog en gedragswetenschapper Joke Bruggenkamp laat in haar nieuwe boek zien dat ook het gevoelsleven gestuurd wordt door wetmatigheden en logica. Haar op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde denkmodel maakt de lezer vertrouwd met de complexe wereld van het gevoelsleven.**

Het eerste exemplaar van het boek 'Gevoel is heel logisch, als je weet hoe het werkt', wordt aangeboden aan Els van Rijn, Directeur behandelzaken Psy-Zo! op woensdag 9 mei 2018 tijdens het *pre launch event*. De landelijke boeklancering is op 10 oktober 2018, de dag van de psychische gezondheid. Het boek is vanaf die datum beschikbaar bij elke betere boekwinkel in Nederland en Vlaanderen en bestelbaar bij Bol.com.

### **Te veel of te weinig gevoel**

Bij haar cliënten merkte Joke al dat de kern van een geslaagde gedragsverandering ligt in het veranderen van het gevoel. 'Cliënten met veel gevoel' moeten leren om dat te reguleren en cliënten die te veel denken (piekeren) en daar last van hebben, moeten juist meer gaan voelen. Joke zocht de oplossing in de hersenen. Zij combineerde verschillende (hersenen-)onderzoeken en theorieën en vond daar een logische verklaring over hoe gevoel precies werkt. Deze logische verklaring vatte ze samen in een praktisch model.

### **Een praktisch en concreet model over gevoel**

In haar eigen model maakt de auteur duidelijk dat gevoel wordt aangemaakt in je lichaam en vervolgens via emotionele bedrading (de zenuwbanen) naar je rechterhersen helft gaat. Hier wordt je gevoel gecodeerd en vervolgens geef je samen met je linkerhersen helft betekenis aan dat gevoel. In beide gevallen is er sprake van integratie van gevoel: je wordt je eerst bewust van je gevoel (verticale integratie) en daarna wordt je gevoel logisch (horizontale integratie). Vooral deze concrete en praktische uitwerking zal bèta's en andere nuchtere mensen aanspreken.

### **Weten is integratie tussen denken en voelen**

Gelukkige mensen kunnen hun denken en voelen goed reguleren, betoogt Joke Bruggenkamp. "Ze denken niet te veel en voelen niet te weinig. Maar het belangrijkste: hun denken en voelen is gekoppeld. Het klopt met elkaar. Gelukkige mensen kunnen ook wel eens ongelukkig zijn maar dat is geen drama, omdat ze weten dat er een reden is waarom ze zich zo voelen." Dit boek legt uit hoe dat werkt. Inclusief een praktische handleiding om zelf mee aan de slag te gaan.

**Pagina 1 van 2**

---

**Postadres en bezoekadres**

Het Boekenschap B.V.  
Hummeloseweg 67  
7021 KN ZELHEM  
Nederland

---

**Telefoon**

+31 (0) 314 - 844521

**Internet**

hetboekenschap.nl  
info@hetboekenschap.nl

---

**Triodos Bank**

IBAN NL54 TRIO 0198 5581 63  
BIC TRIONL2U  
KvK 6917 8321  
BTW NL857769613B01

### **Over de auteur**

Joke Bruggenkamp is een allround psycholoog, coach, trainer en gedragswetenschapper met expertise op veel vlakken. De praktische toepasbaarheid daarvan in het dagelijks leven staat voorop bij haar therapie en coaching. De koppeling tussen verstand en gevoel heeft haar speciale aandacht. Het boek is te bestellen via [www.hetboekenschap.nl/gevoel](http://www.hetboekenschap.nl/gevoel)

### **Bibliografische gegevens**

Titel: Gevoel is heel logisch, als je weet hoe het werkt

ISBN: 9789492723192

NUR: 770

Auteur: Joke Bruggenkamp

Tekstcorrectie: Rien Wisse

Omslagontwerp: Joke Bruggenkamp en Marieke Hollemans

Vormgeving: Marieke Hollemans en Gerdien Beernink

Boekproductie: Het Boekenschap, Zelhem

Uitvoering: Hardcover

Aantal pagina's: 112

Formaat: 148 x 210 mm

Verschijningsdatum: 10 oktober 2018

Prijs: € 24,95

Het boek is te bestellen via: [www.hetboekenschap.nl/gevoel](http://www.hetboekenschap.nl/gevoel)

===

### *Noot voor de reactie (niet voor publicatie)*

#### **Boekpresentatie**

U bent als journalist of redactielid van harte uitgenodigd op **woensdag 9 mei 2018** bij de voorlancering van *Gevoel is heel logisch, als je weet hoe het werkt* waar Joke het eerste exemplaar overhandigt aan Els van Rijn, Directeur behandelzaken Psy-Zo! (Gz psycholoog/ Psychotraumatheapeut)

Locatie: Psy-Zo!, Zernikepark 12 9747 AN Groningen

Aanvang: 17.30 uur. Journalisten kunnen zich aanmelden per e-mail via: [info@flonker.nl](mailto:info@flonker.nl)

#### **Recensie-exemplaren en interviewverzoeken:**

Voor meer informatie, recensie-exemplaren en/of interviewverzoeken kunt u contact opnemen met uitgeverij Het Boekenschap ([info@hetboekenschap.nl](mailto:info@hetboekenschap.nl)) of direct met auteur Joke Bruggenkamp op telefoonnummer (06) 209 02 613 / 050 – 364 37 61 of mail naar [info@flonker.nl](mailto:info@flonker.nl). Zie ook [www.psychologenpraktijkflonker.nl](http://www.psychologenpraktijkflonker.nl) of [www.coachinghogeropgeleiden.nl](http://www.coachinghogeropgeleiden.nl)

#### **Rechtenvrij beeldmateriaal in hoge resolutie:**

Downloaden via <https://www.hetboekenschap.nl/gevoel>