

# Wijsheid

NO-NONSENSE PRAKTISCHE GIDS #2

Ongewoon gezond verstand in het dagelijks leven

Tweede druk © 2023 Bert Maes

Coverafbeelding: © best\_vector – Shutterstock

ISBN: 978-94-648-0813-1

Van dezelfde auteur:

**LIEFDE (2021)**

Concrete sleutelementen voor de 21ste eeuw

**SPIRITUALITEIT (2022)**

Een zoektocht naar een hedendaags godsbeeld  
en een pleidooi voor een nieuw mensbeeld

**GENERATIE Z (2023)**

De jeugd van tegenwoordig & onderwijs, werk, marketing,  
mentale gezondheid, geluk, wijsheid, liefde, spiritualiteit en  
politiek

**MENTAAL WELZIJN (2023)**

op het werk, op school en thuis

# Wijsheid

NO-NONSENSE PRAKTISCHE GIDS #2  
Ongewoon gezond verstand in het dagelijks leven

Bert Maes



*Als men jong is moet men de wijsheid bestuderen,  
als men oud is moet men haar  
in de praktijk brengen.*

Jean-Jacques Rousseau, Franse filosoof (1712-1778)



# Inhoudstafel

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: Een geschiedenis van wijsheid	11
Hoofdstuk 2: Een definitie van wijsheid	15
2.1. Baltes: Het Berlijnse wijsheidsparadigma	15
2.2. Sternberg: De balanstheorie	16
2.3. Ardelt: Het driedimensionaal model	16
2.4. Webster: Het HERO(E) model	17
Hoofdstuk 3: De drie dimensies van wijsheid	20
Hoofdstuk 4: Praktische intelligentie	22
4.1. Kritisch en creatief denken	23
4.1.1. Het probleem definiëren	23
4.1.2. De feiten onderzoeken	24
4.1.3. Brainstormen	25
4.1.4. Evalueren	27
4.1.5. Cognitieve biases of denkfouten	27
4.2. Moreel oordelen	29
Hoofdstuk 5: Emotionele intelligentie	35
5.1. Emoties identificeren	37
5.2. Gedachten en overtuigingen achterhalen	38
5.5. Ademhaling en meditatie	43
Hoofdstuk 6: Sociale intelligentie	45
6.1. Anderen 'lezen'	46
6.2. Empathie	51

6.3. Vriendschap	52
6.4. De kunst van het vragenstellen	53
6.5. Verbindende communicatie	55
Besluit	57
Bijlage 1: Wijsheid in de politiek	59
Bijlage 2: Onderwijs - leer kinderen, jongeren en volwassenen groeien in praktische wijsheid	64
Bijlage 3: De wijste mensen op aarde	68
Bronnen	77