

# Basishandleiding voor Professionals

## *Inleidende teksten*

### Kapstok voor reflectie

Het spel is niet meer en niet minder dan een **kapstok voor spelers, die reflectie zoeken** op vragen die bij hen spelen.

Het spel helpt focussen op persoonlijke ervaringen, hoe we denken over gebeurtenissen en omstandigheden, de gevoelens en behoeften die daaronder liggen.

Iedereen die kan reflecteren en lezen, kan het spel spelen en zijn vaardigheid vergroten.

- **Gevoelens beïnvloeden ons gedrag**  
Meer dan we ons bewust zijn, zijn onze emoties de ‘motiverende’ krachten, die ons in beweging zetten.  
De betekenis van het Latijnse woord ‘ēmovēre’ is ‘in beweging brengen’.
- **Nieuwen inzichten veranderen ons voelen, denken en doen**  
Hoe we de wereld zien is gevoed door onze ervaringen, wat we geleerd hebben, ons is aangepraat of wat we onszelf hebben wijs gemaakt.  
Veranderende inzichten en ervaringen maken dat we de wereld anders kunnen zien, waarderen en er vervolgens op reageren.
- **Reflectie vergroot de kans op nieuwe inzichten**  
Aandacht en bewustzijn van wat er in ons speelt, als reactie op onze historie, context en gebeurtenissen, vergroot de kans en vermogen om adequaat te handelen.

### De persoonlijke deskundigheid van de speler

**Iedere speler is deskundig** en de baas over eigen beleving en inzichten. Alleen hij is degene, die weet wat er bij hem speelt, wat hij wil onderzoeken en hoe hij de dingen beleeft en ervaart.

Het spel helpt je om aspecten van je persoonlijkheid, je denken, de gegeven situatie en omstandigheden, je behoeften en emoties te exploreren in en aan het hier en nu.

### Win-Win

Het ZelfCoachSpel is **geen competitief spel** <sup>(1)</sup>.

Het is wel een uitdaging voor iedereen, die wil en kan reflecteren.

Als meerdere spelers het spelen, is het belangrijk dat er ruimte gegeven wordt aan de persoonlijke ervaringen van de verschillende spelers. Emotionele veiligheid staat op nummer een en iedereen is baas over wat hij wil blootgeven.

## Mindfulness <sup>(2)</sup>

Organiseer de situatie zo, dat mensen aandachtvol naar zichzelf kunnen kijken en met lijf en leden aanwezig kunnen zijn.

In groepen is het extra belangrijk om emotionele veiligheid te stimuleren. Als mensen zich blootgeven en oprechte aandacht van anderen ontvangen is dit helend.

Zorg ook voor je eigen mindful aanwezigheid.

## Spelen in een groep of alleen?

In een groep maak je afspraken over wat het onderwerp zal zijn, iets gezamenlijks of iets individueels. Enkele voorbeelden van een gezamenlijk onderwerp:

- Onderlinge relaties
- Samenwerking
- Verantwoordelijkheden en taken
- Vul zelf maar in

Individuele onderwerpen zijn door ieder persoonlijk in te vullen.

Hetzelfde geldt voor als er individueel gespeeld wordt.

## Hoe en wat?

Nadat duidelijk is welk onderwerp reflectie nodig heeft, kan die reflectie op verschillende manieren aangevlogen worden.

Als je als professional het spel aanbiedt, **prikkel je in iedere fase de nieuwsgierigheid** door het materiaal en de vragen, die je stelt. Gebruik uitdrukkelijk open vragen.

Een goed handvat is om de verschillende materialen in **voorgestelde volgorde** de revue te laten passeren. Daarna kun je naar eigen goeddunken en in afstemming met de klant steeds terugkeren naar eerdere spelvormen.

## Spelmateriaal

Het basis spelmateriaal bestaat uit:

- SpeelVeld
  - Bordversie of Opstellingsmat diverse maten)
- GevoelsKaarten
- Extra ReflectieKaarten
  - PerpspectiefWisseling
  - Dilemma
  - PadZoeker
  - JokerKaarten
- Facultatief
  - SpelArchetypeKaarten
  - KrachtKaarten



Lees informatie over toepassing verderop in deze handleiding.

## *Spelen*

### **Voordat je gaat spelen**

Als we het **ZelfCoachSpel** voor het eerst gaan spelen, houden we op een losse manier vast aan de aangeboden **structuur en volgorde**.

Dit lijkt in tegenspraak, maar is een pleidooi om je eigen gevoel en intuïtie te volgen, waarbij de chronologie slechts een kapstok is om op terug te vallen.

Dit **geldt vooral voor therapeuten**, die kwetsbare processen van klanten willen volgen en faciliteren.

**Trainers** zullen minder af hoeven te wijken, omdat ze een 'werkhouding' van hun klanten kunnen verwachten.

Voor beiden geldt echter, dat toepassingen en onderdelen naar eigen inzicht kunnen worden aangepast.

Op de volgende pagina's worden alle fases beschreven met bruikbare aanwijzingen.

Hieronder staan de stappen chronologisch aangegeven.

- 1 Bepaal het onderwerp
- 2 Maak een BovenWaterFoto
- 3 Maak een OnderWaterFoto
- 4 Wissel van Perspectief
- 5 Logboek bijhouden

Als professional zal je merken, dat je soms behoefte hebt om terug te gaan naar andere fases, los vast te bewegen van voor naar achter en weer naar voren. Geen probleem. Laat jezelf leiden door je gevoel en observaties.

Belangrijk voor nu is dat je kennisneemt van een aantal zaken en de tijd neemt om zelf 'ervaring' op te doen en te voelen hoe een en ander werkt.

Bij verschillende fases vind je een stukje achterliggende theorie.

Tegen het eind vind je nog een klein hoofdstukje met Tips & Tricks.

Op de laatste pagina vind je enkele bronverwijzingen.

We wensen je veel inlevingsplezier.

## 1 Bepaal het Onderwerp

De meeste spelers hebben wel **een vraag of een onderwerp**, dat hen persoonlijk bezighoudt. Iets wat hen blokkeert, een dilemma of een wens. Het kan van alles zijn, groot of klein.

- **In groepen** is het vaak goed, om een consensus te vinden over het groepsbelang, maar ook individuele vragen kunnen uitgewerkt worden.
- Soms is het **onderwerp opgelegd** door de organisatie, waarvoor men werkt of is het onderwerp al bekend, omdat er al langer in de groep mee wordt geworsteld.
- Als de **vraag niet helder** is, of men is er niet aan toe er een te formuleren, kan die vraag vaak gaandeweg duidelijker worden tijdens het spelen.

Dring niet te veel aan. Laat het gebeuren.

Als de vraag helder is, laat dan een korte, kenmerkende omschrijving geven.

Zo'n omschrijving geeft antwoord op vragen als, wie, wat, waar, wanneer en hoe.

Hierdoor ontstaat als het ware een momentopname, waarin het onderwerp scherp wordt neergezet.

Onderwerp
<i>Omschrijving</i>

In een later stadium ontdekt men vaak, dat er een onderliggend dilemma, keuze of wens naar boven komt.

Ben daar alert op, want dat, betekent dat je aanpak anders wordt.

Je moet de vraag dan gaan splitsen in 2 kenmerkende beschrijvingen, die afzonderlijk van elkaar en naast elkaar onderzocht kunnen worden.

Zie het spel als een ontdekkingsstocht, waarbij de speler desgewenst steeds verder of dieper kan gaan. Je kunt daarover suggesties doen, maar de keuze is aan de speler.

Hierna geven we kort enkele handvatten hoe je specifiek een keuze, dilemma of wens kunt benaderen.

### Een keuze

Bij een keuze is er sprake van 2 situaties of omstandigheden, waarvoor men of de een of de andere situatie de voorkeur moet geven.

De voordelen en nadelen kunnen afzonderlijk onderzocht worden door ze te waarderen op een aantal aspecten van beide opties in de fases, die volgen.

<b>Een keuze</b>	
<b>Situatie A</b>	<b>Situatie B</b>
<b>Aspect 1</b>	<b>Aspect 1</b>
<b>Aspect 2</b>	<b>Aspect 2</b>
<b>Etc.</b>	<b>Etc.</b>

### **Een dilemma**

Lijkt een onmogelijke keuze. De kunst van het dilemma is het integreren van beide keuzes in een nieuwe situatie, waarbij recht gedaan wordt aan beide situaties.

Onderzoek ook hier beide situaties en help zoeken naar verbinding en samengaan.

<b>Een dilemma</b>	
<b>Situatie A</b>	<b>Situatie B</b>
<b>Aspect 1</b>	<b>Aspect 1</b>
<b>Aspect 2</b>	<b>Aspect 2</b>
<b>Etc.</b>	<b>Etc.</b>

### **Wens of ideaal**

Een wens kenmerkt zich door een bestaande situatie en de gewenste situatie.

Hier is het van belang te onderzoeken waar de verschillen uit bestaan en hoe van de ene naar de ander situatie bewogen kan worden.

<b>Een wens of ideaal</b>	
<b>Huidige situatie</b>	<b>Gewenste situatie</b>
<b>Aspect 1</b>	<b>Aspect 1</b>
<b>Aspect 2</b>	<b>Aspect 2</b>
<b>Etc.</b>	<b>Etc.</b>

## 2 Maak een BovenWaterFoto

### *Waarderingstheorie* <sup>(3)</sup>

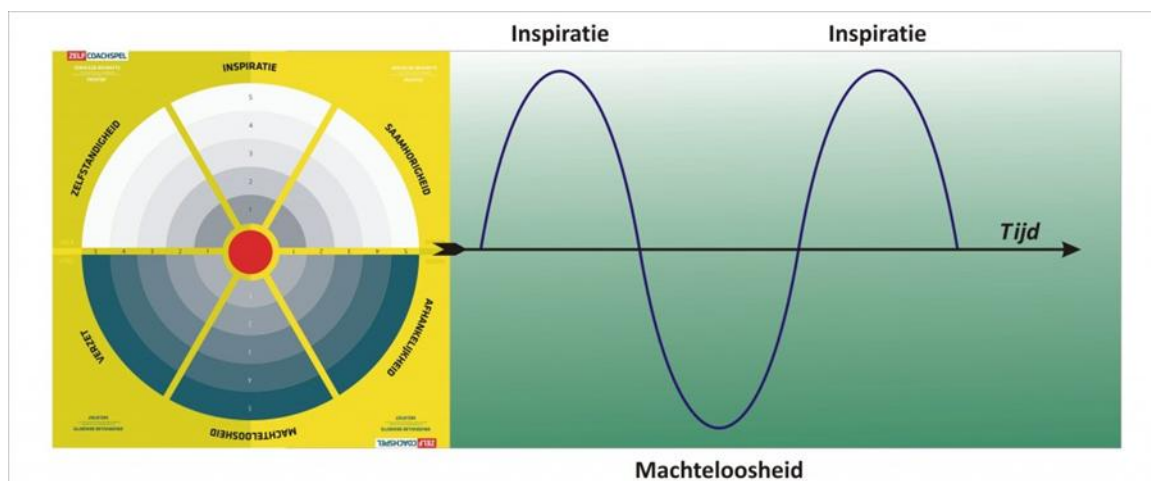
*Het speelveld is gebaseerd op de **Waarderingstheorie** van prof. dr. Hubert Hermans. De theorie kent in de vorm van een cirkel een schematische voorstelling van basismotieven die bij mensen spelen.*

*De linkerkant staat voor overlevingsdrang en de drang zich te ontwikkelen, ofwel het Zelf-motief. De rechterkant voor verbindingsdrang en de drang relaties aan te gaan, ofwel het Ander-motief.*

*Aan de onderkant vinden we emoties als uiting van gefrustreerde basismotieven en aan de bovenkant die voor bevredigde basismotieven.*

*Verder is de cirkel opgedeeld in 6 segmenten met emotionele posities, die houvast bieden bij de reflectie.*

*De theorie stelt, dat beweging tussen emotionele posities vaak met de klok meelopen in een cirkelbeweging. Zie afbeelding 1.*



**Afbeelding 1 – Repeterend gemoed**

Voor het maken van de **BovenWaterFoto** maken we gebruik van het **SpeelVeld**.

Zie afbeelding 2 op de volgende pagina.

Het SpeelVeld is het uitgangspunt voor een eerste oppervlakkige inventarisatie van hoe mensen zich emotioneel verhouden tot hun vraag of onderwerp.

Geef mensen ruimte en tijd, om een plek te zoeken op het speelveld, die het gevoel reflecteert van de startvraag.

Vaak ontstaat er al iets van “aha” en komen er beelden, gedachten, sensaties en gevoelens naar boven.



Afbeelding 2 - Speelveld

Het Speelveld is opgedeeld in 6 segmenten als representatie van emotionele posities die mensen kunnen ervaren.

- **Inspiratie** eenheidservaring, maximale levensdrift, spiritueel
- **Machteloosheid** eenzaamheid, verlorenheid, machteloosheid, lusteloosheid
- **Saamhorigheid** samenwerking, veiligheid, geborgenheid
- **Verzet** rebelleren, opkrabbelen, boosheid
- **Zelfstandigheid** winnen, slagen, sterk voelen, zelfvertrouwen
- **Afhankelijkheid** verliezen, pijn leiden, verdriet, minderwaardig voelen

## Spelen

- Nodig uit om vragen te stellen over wat de spelers zien
- Geef verhelderende antwoorden zonder al te veel uitweiding met behulp van de hieronder beschreven uitleg bij het bord
- Geef ruimte aan nieuwe vragen, tot er niets meer komt (In een later stadium kun je er altijd weer erop terugkomen)
- Stel vervolgens de vraag aan spelers, waar ze denken te staan in relatie tot het onderwerp
- Het antwoord is de **BovenWaterFoto**

## Laat de eerste ervaringen beschrijven

<b>BovenWaterFoto</b>
<i>Omschrijving</i>



### 3 Maak een OnderWaterFoto

---

#### *Emodiversiteit* <sup>(4)</sup>

*Met de GevoelsKaarten ontwikkel je emodiversiteit.*

*Emodiversiteit is een term, die geïntroduceerd is door Jordi Quoidbach et al.*

*Het staat voor bewustzijn van je eigen emotionele schakeringen en nuances als reactie op gebeurtenissen en omstandigheden. Dat bewustzijn ondersteunt het reguleren van emoties.*

*Het heeft een positief effect op veerkracht, welbevinden en sociaal-emotioneel functioneren.*

*Emodiversiteit is te ontwikkelen met ontspannen aandacht en oefening.*

*Voor kinderen met weinig gevoelstaal is het werken met GevoelsKaarten een manier om emoties bespreekbaar te maken en er taal aan te geven.*

---

Voor de **OnderWaterFoto** maken we gebruik van het **SpelBord** en de **GevoelsKaarten**. Met de beschreven emoties en gevoelens op de achterkant van de GevoelsKaarten kan een innerlijke verdiepingsslag gemaakt worden.



**Afbeelding 3**

#### **Basis spelen in een groep**

##### **Ronde 1**

- Geef iedere speler een eigen stok met eigen kleur
- Nodig de spelers uit om een zestal emoties te kiezen, die de speler ervaart bij het te onderzoeken onderwerp
- Laat de spelers gevoelsmatig de kaarten met de kleur naar boven op de verschillende segmenten van het spelbord leggen

##### **Ronde 2**

- Geef iedere speler de ruimte om iets te zeggen over de voor hem belangrijkste kaart
- Vraag naar de intensiteit van het gevoel of emotie (hoger is verder naar buiten, lager is meer naar het midden)
- Vraag naar de betekenis tussen emotie, positie op het bord in relatie met het onderwerp

**Ronde 3**

- Geef ieder speler de beurt om open vragen aan de andere spelers te stellen
- Bevorder nieuwsgierigheid en open houding naar elkaar
- Bewaak dat er op intervisiewijze veilig gewerkt kan worden

**Spelen met een individu****Ronde 1**

- Geef de speler een eigen stok met kleur naar wens
- Nodig de speler uit om minimaal een zestal emoties te kiezen, die hij ervaart bij het te onderzoeken onderwerp
- Laat de speler gevoelsmatig de kaarten met de kleur naar boven op de verschillende segmenten van het spelbord leggen

**Ronde 2**

- Geef de speler de ruimte om iets te zeggen over de voor hem belangrijkste kaart
- Vraag naar de intensiteit van het gevoel of emotie (hoger is verder naar buiten, lager is meer naar het midden)
- Vraag naar de betekenis tussen emotie, positie op het bord in relatie met het onderwerp
- Loop zo alle kaarten langs

## 4 Wissel van Perspectief

---

### *Dialogical Self Theory* <sup>(5)</sup>

*Met de extra ReflectieKaarten proberen we het Meerstemmige Zelf het woord te geven.*

*Het Meerstemmige Zelf is deel van de Dialogical Self Theory van prof. dr Hubert Hermans.*

*Het innerlijk van de mens bestaat uit een scala aan gevoelens, behoeften, gedachten en sensaties, die allemaal aan het woord willen komen. De een meer dan de ander, maar allen vragen om integratie in de persoonlijkheid.*

---

Hier spelen we met de **ReflectieKaarten**.

De ReflectieKaarten stimuleren andere perspectieven en innerlijke stemmen, die niet aan bod zijn gekomen.

#### **PerspectiefWisseling**

Speel deze kaarten om andere emotionele posities op het spelbord te onderzoeken.

#### **PadZoeker**

Waar zijn krachten en hulpbronnen te vinden?

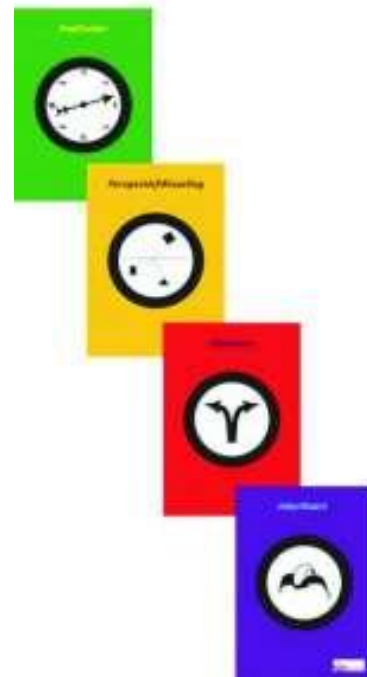
#### **Dilemma**

Kom op het spoor van onderliggende dilemma's.

#### **JokerKaart**

Stimuleer groepsspelers op intervisiemaniër tot suggesties en vragen aan elkaar.

Je kunt deze kaarten interactief gebruiken tussen spelers of zelf uitdelen.

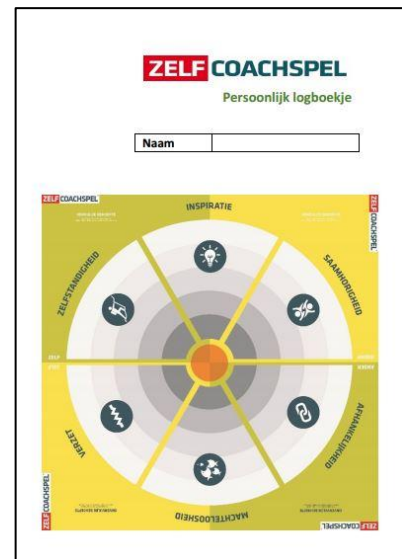


## 5 Logboek bijhouden

Stimuleer de spelers om aantekeningen te maken in een handzaam dagboekje.

Iets dat ze makkelijk bij zich kunnen dragen gedurende de dag en waar ze over het proces opvallende zaken kunnen vermelden.

Een logboekje van het ZelfCoachSpel is te downloaden via [http://www.zelfcoachspel.info/cms/wp-content/uploads/2015/12/Logboek\\_ZelfCoaching.pdf](http://www.zelfcoachspel.info/cms/wp-content/uploads/2015/12/Logboek_ZelfCoaching.pdf)  
Geeft uitleg, theorie, tips en houvast en nog meer, waar spelers hun voordeel mee kunnen doen.



## Tips & Tricks

### Gebruik van eigen materialen

#### ***Pionnen, lego-poppetjes, geliefde voorwerpen***

- Personen vinden het vaak fijn zichzelf met iets te kunnen identificeren
- Goed in te zetten bij opstelling-achtige spelvormen

#### ***Ballen, dobbelstenen***

- Beurtwisselingen
- Kennismakingsspelletjes
- Warming-up
- Energizers

#### ***Foto's, afbeeldingen, spreuken, motto's, teksten, beeldspraak, voorwerpen***

- Ontlokkers
- Psychologische ankers

### **Het ZelfCoachSpel is en blijft een spel**

Zorg voor een stimulerende en veilige omgeving, die innerlijke processen mogelijk maakt en niet afleidt.

Iedere aanpassing, die de persoon prikkelt tot zelfonderzoek en het proces op gang brengt en houdt, juichen wij van harte toe. Geef ook de spelers inbreng hierbij.

We hopen, dat je je ervaringen met ons wil delen op onze website.

<http://www.zelfcoachspel.info/cms/contact/>

Succes!

***Spelen is een bezigheid die men niet ernstig genoeg kan nemen.***

Jacques Yves Cousteau

***Spel is de enige manier waarop de hoogste intelligentie van de mensheid zich kan ontplooien.***

Joseph Chilton Pearce

***Kan je iets sneller walsen schat, ze spelen een tango.***

Wiet van Broeckhoven

## **Bronverwijzingen**

- 1 **Building an Integrative Win-Win Solution** - Dina Dir  
*Assessing and stimulating a Dialogical Self in groups, teams, cultures and organizations:  
Hermans et al 2016*
- 2 **De Mindful Therapeut** - Daniel J. Siegel 2011  
*Een gids voor mindsight en neutrale integratie*
- 3 **Het verdeelde gemoed** - Prof. dr. H.J.M. Hermans, E. Hermans-Jansen *Over de  
grondmotieven in ons dagelijksleven 1999*
- 4 **Emodiversiteit** - Jordi Quoidbach et al  
*Journal of Experimental Psychology: General © 2014 American Psychological Association  
2014, Vol. 143, No. 6, 2057–2066*
- 5 **ZKM en Dialogical Self Theory** - Prof. dr. Hermans  
<http://www.dialogical-self.nl>  
<http://huberthermans.com/dialogical-self-theory/>