

Snelle introductie

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
ontvouwen.*

Joseph Chilton Pearce

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

Wiet van Broeckhoven

Doel

Menselijk Potentieel

Op speelse, veilige en effectieve wijze wordt reflectie op actuele menselijke worstelingen gestimuleerd.

Inzicht in persoonlijke situationele belemmeringen geeft houvast voor het optimaliseren van menselijk potentieel en omstandigheden.

Veerkracht, vitaliteit en welbevinden worden ondersteund.

Doelgroep

- privé: individueel, relatie, gezin
- zakelijk: individueel, team, organisatie
- professional: docent, therapeut, mentor, coach, consultant, counselor, psycholoog

Effecten

Op individueel niveau

- weerbaarheid en vitaliteit
- sociaal-emotioneel welbevinden

Op groepsniveau

- betere afstemming en consensus
- doorleefde win-win creatie

Theorie

Verhalen en innerlijke stemmen

Mensen zijn van nature vertellers ⁽¹⁾.

Het uitwisselen van ervaringen geeft betekenis aan het leven in relatie met anderen, de wereld om ons heen, verleden, heden en toekomst.

In verhalen komen onze innerlijke stemmen naar boven. Wensen, keuzes, dilemma's en gevoelens kleuren de werkelijkheid en hoe we daarin acteren.

Voelen we ons belemmerd in ons functioneren, dan wil ons innerlijk gehoord worden. Ons levensverhaal vraagt om aandacht en herwaardering.

Grondmotieven

Twee menselijke grondmotieven ⁽²⁾ worden verondersteld het menselijke functioneren richting en betekenis te geven.

1 De drang om te overleven (Zelf-motief)

Jezelf waar willen maken, jezelf bevrijden van vervelende omstandigheden, de behoefte tot experimenteren en ontwikkelen, eigen beslissingen kunnen nemen, hoort allemaal bij die overlevingsdrang.

Kenmerkende gevoelens zijn onder andere vrijheid, zelfstandigheid, moed, energie.

2 De behoefte aan verbinding met mensen en onze leefwereld (Ander-motief)

Enkele gevoelens van verbinding zijn sympathie, teamgevoel, liefde.

Support geven, samenwerken, intiem zijn, afstemmen zijn voorbeelden van gedrag, die daarbij vaak gezien worden.

Onze keuzes, gedrag, gedachten en gevoelens komen voort uit deze twee basismotieven. Persoonlijk bewustzijn van de effecten daarvan op je leven, geeft vrijheid in je handelen. Om te kunnen groeien, is het noodzakelijk dat je innerlijke stemmen en beleving de ruimte krijgen.

Emodiversiteit

Het herkennen van onze innerlijke wereld, de nuances in diversiteit en intensiteit wordt ook wel emodiversiteit ⁽³⁾ genoemd. Weerbaarheid, vitaliteit en sociaal-emotioneel welbevinden zijn bewezen effecten van emodiversiteit

Emodiversiteit is een te oefenen, trainbare vaardigheid.

Ruimte geven aan innerlijke democratie

We zijn geneigd vervelende ervaringen te ontwijken. En juist die dienen een plek te krijgen. Want zolang ze geen plek hebben gekregen, blijven ze opspelen.

Samen met positieve belevingen moeten ze tot een geheel kunnen komen, waarin tegenstrijdigheden en innerlijk conflict zijn opgelost ⁽⁴⁾.

Thema

Een duidelijke vraag of probleem

Het is belangrijk om een rijk en gedifferentieerd beeld te krijgen van aspecten van jouw vraag of probleem. Geef een definitie aan je vraag, probleem, dilemma, droom, wens of ideaal. Beschrijf vervolgens verschillende aspecten kernachtig met behulp van vragen als wat, wie, wanneer, waar en hoe.

Als het om een dilemma, wens of ideaal gaat, beschrijf dan de twee situaties waar het om draait. Gebruik eventueel een schema, zoals het voorbeeld hieronder.

Thema	
<i>Definitie</i>	
Aspect 1	
Aspect 2	
Aspect 3	

Dilemma			
<i>Definitie</i>			
Situatie 1		Situatie 2	
Aspect 1		Aspect 1	
Aspect 2		Aspect 2	
Aspect 3		Aspect 3	

Wens of ideaal			
<i>Definitie</i>			
Huidige situatie		Gewenste situatie	
Aspect 1		Aspect 1	
Aspect 2		Aspect 2	
Aspect 3		Aspect 3	

Spelmateriaal

De SpeelMat of het SpeelBord

Het speelveld van het ZelfCoachSpel geeft visueel houvast aan ons zelfonderzoek. Het is tegelijk speelveld als terugkoppeling.

Het is opgedeeld in 6 segmenten, die staan voor een aantal emotionele posities, waarin een mens zich kan bevinden ten opzichte van zijn thema en de diverse aspecten daarvan.

- Inspiratie (eenheid & kracht)
- Machteloosheid (verloren & energieloos)
- Saamhorigheid (samenwerken & veiligheid)
- Verzet (afzetten tegen & opkrabbelen)
- Zelfstandigheid (winnen & slagen)
- Afhankelijkheid (verliezen & pijn)

De linkerkant staat voor overlevingsdrang het Zelf-motief, de rechterkant voor verbindingsdrang het Ander-motief. Aan de onderkant vinden we emoties als uiting van gefrustreerde basismotieven en aan de bovenkant die voor bevredigde basismotieven.



OppervlakteFoto

Je maakt voor jezelf snel een inschatting van je emotionele positie door je beleving een plek te geven op het speelveld. Links, rechts, boven, onder, dichterbij of verder van het midden.

OnderwaterFoto

Die krijg je met behulp van andere speelmiddelen. Je maakt als het ware een verdiepingsslag door steeds de verschillende aspecten van je thema te waarderen.

Het beeld zal veel genuanceerder zijn.

SpeelKaarten

Er zijn diverse kaarten, die helpen om steeds een ander licht op je situatie te werpen. Je reflectie wordt als het ware gefocust op specifieke elementen uit jouw thema.

- **ArchetypeKaarten**
Fungeren als extra invalshoek bij zelfonderzoek.
- **GevoelsKaarten**
Assessment van de emotionele positionering bij je thema en inzicht in de waardering van aspecten daarvan.
- **ReflectieKaarten**
Openen nieuwe perspectieven op je thema.
- **KrachtKaarten**
Onderzoek van persoonlijke competenties en de betekenis daarvan binnen jouw thema.

Terugkoppeling

Procesgericht

Het ZelfCoachSpel is niet bedoeld voor etiketterende diagnostiek. Alle terugkoppeling via kaarten, speelveld, apps etc. zijn bedoeld om ontwikkelingsprocessen te faciliteren.

Assessmenttools

Terugkoppeling via assessmenttools van het ZelfCoachSpel geeft slechts informatie over actuele beleving van thema's en aspecten daarvan. Het dient tot reflectie en inzicht in de persoonlijke ervaring van individu en gezamenlijke ervaring in groepen.

Alleen betrokken gebruikers kunnen betekenis geven aan de feedback van het spel en wat ze er vervolgens mee willen en kunnen.

Persoonlijke deskundigheid

Persoonlijke gebeurtenissen en de beleving daarvan is het deskundigheidsterrein van individuele gebruikers.

De integriteit van die beleving staat centraal.

Attitude

Aandachtvolle sfeer

Mindfulness⁽⁵⁾ is een voorwaarde om het spel ten volle te benutten.

- Creëer een goede, veilige en voedende sfeer, waarin zonder afleiding en storende factoren gespeeld kan worden.
- Werk aan een win-win mentaliteit en zorg voor elkaar.
- Accepteer wat er is, forceer niet.

Toepassingen

Producten, diensten en spelvormen van het ZelfCoachSpel zijn legio.

Op onze [site](#) kun je gericht zoeken door keuzes te maken voor:

- doelgroep
- soort
- domein

Kom je er niet uit, neem dan contact met ons op.

We helpen je verder.

Bronverwijzingen

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