

SPEELWIJZE LEVENSKUNSTSPEL

De meeste van ons stellen zich met enige regelmaat de vraag: Hoe breng ik balans in mijn leven? Het is voor velen een hele (levens-) kunst steeds opnieuw een antwoord op deze vraag te vinden. Er is niet alleen levenskunst nodig om binnen jezelf een balans te vinden, maar ook om op een evenwichtige manier met je omgeving om te gaan.

Bij levenskunst gaat het om het ontwikkelen van een eigen levenshouding, op grond waarvan je op jouw manier in het leven staat. Daarbij gaat het ook over het antwoord dat jij geeft op hetgeen op jouw pad komt, zowel het gewenste als het ongewenste. En dat je kunt accepteren wat voor jou wel en niet mogelijk is, zodat je van daaruit steeds een nieuwe balans weet te vinden in jouw leven. De bedoeling van het Levenskunstspel is jou daarbij een stap verder te helpen.

Het spel bestaat uit 144 kaarten, verdeeld over drie groepen:

- 1. Levensstijlen.** Op deze set kaarten vind je omschrijvingen die van toepassing kunnen zijn op het leven dat je nu leidt of zou willen leiden. Het gaat daarbij zowel om positief klinkende omschrijvingen zoals 'gezond', 'afwisselend' of 'zorgeloos', als om omschrijvingen met een negatieve klank, zoals bijvoorbeeld 'gestresst', 'eenzaam' of 'chaotisch'.
- 2. Vragen t.b.v. levensstijlen.** Deze vragen kunnen jou helpen bij het opsporen van (onbewuste) wensen met betrekking tot jouw manier van leven. Voorbeelden van vragen zijn: 'Welk levensmotto heb je?', 'Welke onderwerpen maken je vrolijk?' of 'Met wat voor soort mensen ben je het liefste samen?' De vragen zijn te vinden op de achterzijde van de kaarten met levensstijlen. De voor- en achterzijde van de kaarten houden geen verband met elkaar.
- 3. Model voor Levenskunst©.** Dit model kan jou helpen bij het zoeken naar balans in jouw leven of bij het concreet invullen van het leven dat je wenst. Het uitgangspunt van het model is een optimaal evenwicht te vinden tussen de volgende vier aspecten:
 - a. Jouw eigen wensen.
 - b. De wensen van anderen.
 - c. Jouw eigen mogelijkheden en beperkingen.
 - d. De mogelijkheden en beperkingen van anderen en de omgeving.Voor elk van deze vier onderdelen van het model is er een set kaarten. Aan de hand van deze kaarten kun je het betreffende onderdeel onderzoeken (zie spelvorm 4).

Overzicht toepassingsmogelijkheden

De meeste gebruiksmogelijkheden van dit spel liggen op het terrein van individuele begeleiding of coaching. Via het onderstaande overzicht kun je gemakkelijk bepalen welke spelvorm passend is voor een bepaalde situatie.

Toepassingen waarbij één persoon centraal staat:

1. Jouw leven nu is niet in balans, maar dat zou je wel graag willen. Speel eerst spelvorm 2 en daarna spelvorm 4.
2. Je hebt het gevoel dat jouw leven nu in balans is, maar je wilt onderzoeken wat er nog meer mogelijk is, of je nog (verborgen) wensen hebt m.b.t. jouw manier van leven. Speel eerst spelvorm 3 en daarna spelvorm 4.
3. Jouw leven nu is in balans, je hebt geen wensen en je wilt nagaan welke factoren

bepalen dat jouw leven in balans is. Speel spelvorm 2, stap 1 en 2, en vervolgens spelvorm 4, variant 2.

4. Je staat voor een gedwongen of gekozen verandering in jouw leven en je wilt daar zo goed mogelijk op inspelen. Speel variant 1 van spelvorm 2 (kort) of variant 1 van spelvorm 4 (uitgebreider).

Toepassing waarbij meerdere personen centraal staan:

5. Je wilt met anderen in gesprek gaan over elkaars huidige manier van leven. Speel in dat geval spelvorm 1.

Algemene tips bij het werken met het Levenskunstspel

1. Als je het spel in jouw werk wilt gebruiken, speel het dan eerst zelf, zodat je weet wat het effect ervan is.
2. Als je de mogelijkheden van dit spel optimaal wilt benutten, is het gewenst dat je over ervaring als coach beschikt. Dit is vooral zinvol als je werkt met het Model voor Levenskunst© (spelvorm 4), aangezien het model behoorlijk wat inzicht vraagt in het functioneren van mensen.
3. Het spel vraagt van de persoon waarmee het wordt gespeeld enig vermogen tot (zelf-) reflectie. Daar is tijd voor nodig. Soms is het daarom dan ook zinvol bepaalde opdrachten thuis te laten voorbereiden.
4. Een voorwaarde om prettig met dit spel te kunnen werken is ook, dat de persoon die centraal staat, bereid en in staat is veranderingen in (de manier van kijken naar) zijn situatie aan te brengen. Dit is met name belangrijk bij spelvorm 2 en 4.

SPELVORM 1: ZICHT OP ELKAARS LEVENSTIJL

Doelen

1. Elkaar (nog) beter leren kennen.
2. Elkaar feedback geven m.b.t. het leven dat je nu leidt.

Randvoorwaarden

1. De deelnemers kennen elkaar redelijk goed.
2. Aantal deelnemers: 2. Gebruik variant 2 bij 3 - 6 deelnemers.
3. Nodig: de kaarten 'levensstijlen'
4. Speelduur: 40 – 60 min.

Werkwijze

1. Leg alle kaarten op een stapeltje met daarbij de blanco kaart onderop, zodat je deze als laatste tegenkomt. Deze kaart is namelijk bedoeld voor het geval jullie nog aanvullingen hebben.
2. Pak allebei een kaart met een levensstijl. Geef om de beurt aan wat jij onder de betreffende levensstijl verstaat en tevens of jij vindt dat deze levensstijl typerend is voor jouw leven, dat van de ander, of dat van jullie beiden. Leg de kaart weg als de betreffende levensstijl op geen van beiden van toepassing is. Maak drie horizontale rijen:
 - De levensstijlen die alleen op jezelf van toepassing zijn, leg je voor jezelf neer.
 - De levensstijlen die alleen op de ander van toepassing zijn, legt hij of zij voor hem of haar zelf neer.
 - De levensstijlen die op jullie beide van toepassing zijn, leg je tussen jullie beiden neer.

N.B. Een levensstijl die jij bij de ander neer wilt leggen, mag de ander weigeren!

3. Herhaal stap 2 totdat alle kaarten besproken zijn. Leg de levensstijlen die bij elkaar horen, bij elkaar.
4. Nabespreking. Mogelijke vragen daarbij zijn:
 - Wat valt je op aan het resultaat?
 - Heb je iets van de ander gehoord dat je nog niet wist? Zo ja, wat dan?
 - Is er een levensstijl die je meer of minder zou willen hebben? Zo ja, welke? Hoe belangrijk vind je deze t.o.v. de andere kaarten die er nu liggen?

Opmerking

Als je deze spelvorm met jouw partner speelt, zijn de vragen 'Waar ben je het meest blij mee?' en 'Waar ben je het minst blij mee?' uit de gezamenlijke rij, interessant om te bespreken.

Variant 1

Bij bovenstaande spelvorm kun je ook bij stap 1 alle kaarten open op tafel leggen en er om de beurt eentje pakken.

Variant 2

Als je bovenstaande spelvorm met meerdere personen wilt spelen (max. 6), ga dan als volgt te werk:

1. Ieder pakt tegelijk een kaart. Denk na over de vraag: is deze levensstijl typerend voor het leven dat een van de anderen of ikzelf nu leiden? Zo ja, op wie is deze levensstijl het meest van toepassing? Leg deze kaart open voor die persoon neer en geef een toelichting. De ander mag de kaart weigeren als hij het er niet mee eens is. Leg de kaart dan op een weglegstapeltje. Een levensstijl die op niemand van de aanwezigen van toepassing is, wordt ook op het weglegstapeltje gelegd.
2. Ga door totdat alle kaarten op zijn.
3. Bespreek het resultaat aan de hand van de volgende vragen:
 - Ga voor jezelf na of jouw plaatje compleet is. Zo neen, welke kaarten die nu bij anderen liggen, zou je nog bij jezelf willen leggen?
 - Heb je dingen gehoord die je niet wist van anderen of die je verrasten? Zo ja, wat van wie met name?
 - Wat is jullie conclusie ten aanzien van de mate waarin jullie van elkaars leven op de hoogte zijn?

Opmerkingen

1. Je kunt bij bovenstaande spelvorm en varianten ook kiezen voor alleen de positieve omschrijvingen.
2. Als je variant 2 met collega's speelt, kun je ook alleen voor de invalshoek 'werk' kiezen.

SPELVORM 2: DE BALANS OPMAKEN

Doel

De balans in jouw huidige leven onderzoeken.

Randvoorwaarden

1. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een gesprekspartner. Alleen is echter ook mogelijk.
2. Nodig: alle kaarten 'levensstijlen'.
3. Speelduur: 30 - 60 min.

Werkwijze

1. Kies die kaarten uit die jouw huidige leven typeren - alsof je als een buitenstaander naar jouw leven kijkt. Denk niet te lang na. Als je dat wenst, kun je als eerste selectie drie stapeltjes maken: 'wel van toepassing', 'niet van toepassing' en 'misschien van toepassing'. Daarna verdeel je het laatste stapeltje over het eerste en het tweede.
2. Orden het resultaat. Leg de levensstijlen die voor jouw gevoel met elkaar te maken hebben, bij elkaar.
3. Geef een toelichting op het resultaat. Het gaat daarbij om jouw invulling van de gekozen begrippen en dus ook of jij een bepaald begrip als positief of negatief ziet. Wat is jouw conclusie: is jouw leven in balans of niet?
4. Afhankelijk van de situatie waarin je de spelvorm speelt, kunnen de onderstaande vervolgvragen of opdrachten zinvol zijn:
 - a. Als je veel kaarten hebt gekozen: selecteer de belangrijkste drie tot zes.
 - b. Welke van de gekozen levensstijlen houden of brengen jou in balans en welke niet?
 - c. Welke levensstijlen zijn met name het gevolg van jouw eigen keuzes? Welke zijn vooral het gevolg van invloeden uit de omgeving of van de situatie waarin jij je bevindt?
 - d. Orden de levensstijlen naar beleving, te beginnen met diegene waar je de meeste (sterkste) gevoelens bij hebt.
 - e. Welke levensstijl zou je meer willen hebben, welke minder? Is daar een samenhang tussen?
 - f. Heeft de gewenste levensstijl een positief of negatief effect op een van de huidige levensstijlen? Zo ja, welk effect op welke levensstijlen?
5. Als jouw leven nu niet in balans is, kun je dit verder onderzoeken, zodat je inzicht krijgt in de mogelijkheden daar zelf iets aan te doen. Kies dan één levensstijl waar jij graag meer van zou willen hebben, omdat daardoor jouw leven meer in balans zou zijn en speel spelvorm 4. Het is daarbij wel zinvol dat jouw gesprekspartner ervaring met coachen heeft.

Opmerkingen

1. Bij sommige mensen roept het uitzoeken van de levensstijlen veel gedachten en gevoelens op. In korte tijd komen immers alle aspecten van hun huidige leven voorbij. Geef daar de tijd voor.
2. Stap 1 t/m 3 van deze spelvorm is ook heel geschikt als een eerste kennismaking met iemand. Binnen een kwartier krijg je immers een behoorlijk compleet beeld van iemands leven op dit moment.

Variant

Als je overweegt jouw leven op een bepaalde manier te veranderen, je hebt daar zelf voor gekozen of je staat voor een gedwongen verandering, kun je het te verwachten effect op jouw levensstijl onderzoeken. Ga dan als volgt te werk:

1. Kies eerst die kaarten uit die jouw huidige leven typeren.
2. Kies dan de kaarten uit die jouw leven na de verandering zullen typeren, maar geen deel uitmaken van jouw huidige leven.
3. Maak aan de hand van de bij stap 1 en 2 geselecteerde kaarten, drie horizontale rijen:
 - Rij een: levensstijlen die alleen deel uitmaken van jouw huidige leven.
 - Rij twee: levensstijlen die zowel deel uitmaken van jouw huidige leven als van het leven na de verandering.

- Rij drie: levensstijlen die alleen deel uitmaken van het leven na de verandering.
4. Bespreek het resultaat:
 - Wat valt je op aan het geheel?
 - Waar ben je blij mee als je rij een en drie met elkaar vergelijkt?
 - Waar ben je niet blij mee als je rij een en drie met elkaar vergelijkt?
 - Wat is jouw conclusie?
 5. Als je de gevolgen van de verandering verder wilt onderzoeken, speel dan variant 1 van spelvorm 4.

SPELVORM 3: OP ZOEK NAAR JOUW WENSEN

Doel

Wensen m.b.t. jouw manier van leven op het spoor komen.

Randvoorwaarden

1. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een gesprekspartner. Alleen is echter ook mogelijk.
2. Nodig: alle kaarten 'vragen m.b.t. levensstijlen'.
3. Speelduur: 30 - 45 min.

Werkwijze

1. Maak een selectie uit de kaarten op basis van één van de volgende criteria:
 - Vragen die jou prikkelen of intrigeren.
 - Vragen die je belangrijk vindt.
 - Vragen waar je normaal niet zo bij stil staat.
2. Ordening van het resultaat:
 - Wat valt je op aan de gekozen kaarten?
 - Welke vragen horen bij elkaar? Leg deze ook bij elkaar.
3. Beantwoorden van de vragen. De coach of gesprekspartner vraagt zonodig door en noteert de antwoorden in trefwoorden.
4. Bij welke vragen zeggen de antwoorden iets over het leven dat jij graag méér zou willen leiden? Formuleer samen met de coach de gewenste levensstijl.
5. Werk als je dat wilt de gewenste levensstijl nader uit, bijvoorbeeld aan de hand van de kaarten van het Model voor Levenskunst© (zie spelvorm 4).

Opmerkingen

1. Soms selecteert iemand een of meer vragen waarop hij niet direct het antwoord weet. Ook dit levert vaak zinvolle informatie op.
2. Soms selecteert iemand erg veel vragen. In dat geval kun je als coach sturen in de volgorde waarin de vragen besproken worden.
3. Deze set kaarten kun je ook gebruiken om elkaar beter te leren kennen.

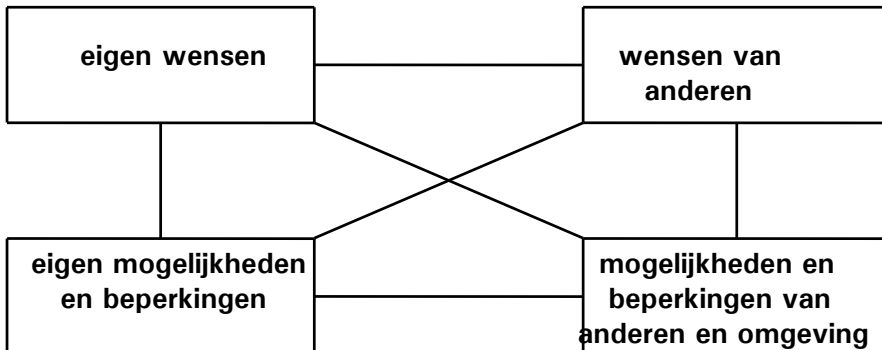
SPELVORM 4: OP WEG NAAR BALANS

Doel

Onderzoeken hoe jouw leven meer in balans kan komen.

Toelichting op het Model voor Levenskunst©

Het Model voor Levenskunst© geeft inzicht in die factoren die voor jou belangrijk zijn om jouw leven meer in balans te krijgen. Je kunt kijken naar jouw huidige situatie of naar hetgeen je wenst of verwacht. Het model ziet er als volgt uit:



Voor elk van de vier onderdelen van het model is er een set kaarten. Aan de hand daarvan kun je het betreffende onderdeel onderzoeken. Op de voorzijde van elke kaart bevindt zich per onderdeel een ander plaatje. Op de achterzijde van de kaarten vind je vragen om dieper in te gaan op het betreffende aspect.

In het model staan twee spanningsvelden centraal, die belangrijk zijn om steeds voor ogen te houden:

1. Ik tegenover de ander. Het sterkst komt dit naar voren bij het leggen van de eigen wensen naast de wensen van anderen.
2. De gewenste situatie tegenover de situatie zoals die feitelijk is. Dit komt niet alleen sterk naar voren bij het leggen van de eigen wensen naast de eigen mogelijkheden en beperkingen, maar ook wanneer deze naast de mogelijkheden en beperkingen van de omgeving worden gelegd. Bijvoorbeeld als je werk wilt hebben dat er simpelweg niet is.

De (levens-) kunst is de vier onderdelen zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen. De kracht van het model en de kaarten is daarbij, dat alles wat voor jou relevant is, in beeld wordt gebracht.

Randvoorwaarden

1. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een coach. Alleen is ook mogelijk, maar dat levert meestal minder inzicht op.
2. Nodig: het gehele spel.
3. Speelduur: minimaal 60 min. Soms zijn meerdere gesprekken nodig om alles uit te werken.

Werkwijze bij het model

Onderstaande aanpak bij het werken met het Model voor Levenskunst© is gebaseerd op één bepaalde levensstijl waar je meer van zou willen hebben om zo (meer) balans in jouw leven te krijgen. Deze gewenste levensstijl ben je op het spoor gekomen door bijvoorbeeld spelvorm 2 te spelen.

De bedoeling is dat je per onderdeel van het model de relevante kaarten selecteert. Je legt die kaarten met de voorzijde naar boven neer zoals in het model: 'eigen wensen' linksboven, 'wensen van anderen' rechtsboven, 'eigen mogelijkheden en beperkingen' linksonder en 'mogelijkheden en beperkingen van anderen en omgeving' rechtsonder. Lees ook eerst de 'opmerkingen voor de coach' na de beschrijving van de aanpak, alvorens met het model te gaan werken. De verschillende stappen zijn:

1. Neem de kaart met de levensstijl waarvan je graag meer zou willen hebben. Leg deze op tafel, boven de vier categorieën.
2. Neem uit de categorie 'eigen wensen' die kaarten die betrekking hebben op jouw wens. De vraag is: Met betrekking tot wie of wat heb jij wensen als onderdeel van de door jou gewenste levensstijl? Bespreek kort het resultaat met elkaar.
3. Neem de kaarten 'eigen mogelijkheden en beperkingen'. Selecteer die kaarten die van toepassing zijn op basis van de vraag: Welke mogelijkheden en beperkingen van jezelf hebben invloed op de door jou gewenste levensstijl? Leg de aspecten die een positieve invloed hebben apart van die met een negatieve invloed. Bespreek kort het resultaat met elkaar.
4. Neem de kaarten 'wensen van anderen'. Selecteer de kaarten die van toepassing zijn op basis van de vraag: Welke persoon of personen hebben wensen ten aanzien van jou die invloed kunnen hebben op de door jou gewenste levensstijl? Leg de personen die blij zijn met de door jou gewenste levensstijl (omdat deze aansluit bij hun wensen t.a.v. jou) apart van de personen die dat niet zijn. Bespreek kort het resultaat met elkaar.
5. Neem de kaarten 'mogelijkheden en beperkingen van anderen en omgeving'. De selectie bij dit onderdeel is soms lastiger dan bij de voorgaande, zodat deze in twee stappen plaatsvindt:
 - a. Neem de kaarten die betrekking hebben op personen (kaartnummers 121 t/m 136). De centrale vraag bij het selecteren van de kaarten is: Van wie hebben de mogelijkheden of beperkingen invloed op het realiseren van de door jou gewenste levensstijl? Leg de personen die door hun mogelijkheden een positieve invloed kunnen hebben apart van hen die door hun beperkingen een negatieve invloed kunnen hebben.
 - b. Neem de overige kaarten van dit onderdeel (kaartnummers 137 t/m 143). De centrale vraag bij het selecteren van de kaarten is: Van welke aspecten hebben de mogelijkheden of beperkingen invloed op het realiseren van de door jou gewenste levensstijl? Leg de aspecten die een positieve invloed kunnen hebben apart van de aspecten die een negatieve invloed kunnen hebben.
Bespreek kort het resultaat met elkaar.

Opmerking: Bij stap 2 t/m 5 is het zinvol per onderdeel van het model de centrale vraag op basis waarvan iemand gaat selecteren, op papier te zetten en op een duidelijk leesbare plaats neer te leggen. Dat maakt het gemakkelijker om tijdens het selecteren gefocused te blijven op het betreffende onderdeel van het model. Deze focus is essentieel om tot een juiste selectie van de kaarten te komen en om te voorkomen dat er verwarring ontstaat. Een andere mogelijkheid is als coach deze vraag tijdens het selecteren regelmatig te herhalen.

6. Bekijk het gehele resultaat tot nu toe. Vragen daarbij kunnen zijn:
 - a. Wat valt je op aan het geheel?
 - b. Welk gevoel heb je nu t.a.v. de door jou gewenste levensstijl?
 - c. Ben je nieuwe gezichtspunten tegengekomen? Zo ja, welke?
 - d. Welk onderdeel van het model vraagt volgens jou de meeste aandacht? Hoe komt dat?
7. Het doel van de voorgaande 6 stappen was een overzicht te geven. De volgende stap is sterk afhankelijk van de situatie en het is daarmee aan de coach om een juiste route te kiezen. Soms is het mogelijk meteen naar de actieplanning over te gaan (stap 8), maar

meestal is het nodig dieper in te gaan op een of meer onderdelen van het model. De volgorde waarin dit gebeurt wisselt ook per situatie. De vragen op de achterzijde van de kaarten kunnen daarbij een hulpmiddel zijn. Noteer indien nodig de antwoorden. Na het uitdiepen van de punten die van belang zijn, kunnen de volgende vragen zinvol zijn om meer inzicht te krijgen:

- a. Bestaat er een duidelijke spanning tussen onderdelen van het model in het kader van jouw wens? Zo ja, tussen welke twee onderdelen is die spanning het grootst?
 - b. Is er een spanning binnen één onderdeel van het model? Zo ja, binnen welk onderdeel? Vaak is dat bij het onderdeel 'eigen mogelijkheden en beperkingen' het geval.
 - c. Is er samenhang tussen de antwoorden uit de verschillende onderdelen van het model? Zo ja, welke?
8. Actieplanning:
- a. Is het noodzakelijk om informatie te verzamelen om verder te kunnen komen? Zo ja, welke informatie heb je nodig en hoe kom je daar aan?
 - b. Zijn er punten die verder uitgediept moeten worden naar aanleiding van deze spelvorm? Zo ja, welke? Hoe wordt dit vormgegeven?
 - c. Zijn er punten waarop je nu actie kunt ondernemen? Zo ja, welke en in welke volgorde en in welk tijdsbestek?

Opmerkingen

1. Als je bij stap 2 t/m 5 een aspect mist, gebruik dan de blanco kaart bij het betreffende onderdeel.
2. Bij onderdelen van het model waarbij veel kaarten worden gekozen, is het soms zinvol een volgorde van belangrijkheid aan te geven voor de maximaal vijf belangrijkste.
3. Als iemand bij de selectie van de kaarten twijfelt of een bepaalde persoon of aspect er wel bij hoort, laat hem of haar dan de vragen lezen op de achterzijde van de kaart. Dan wordt het meestal snel duidelijk of dit aspect al dan niet van belang is.
4. Soms wordt in stap 6 al duidelijk waar knelpunten of mogelijke actiepunten liggen. Dan is het niet nodig de vragen achterop de gekozen kaarten systematisch te bespreken.
5. Het werken met het model levert vaak veel informatie op. Dat is zowel de kracht als de zwakte ervan: je moet weten hoe je met deze informatie omgaat.
6. In sommige situaties is het mogelijk specifieke aspecten verder uit te diepen met behulp van onze andere spellen. Dit is vooral het geval bij het onderdeel 'eigen mogelijkheden en beperkingen'.
7. Soms is het wenselijk meer tijd te besteden aan de verschillende onderdelen van het model. In dat geval kun je er bijvoorbeeld voor kiezen per gesprek één onderdeel uit te diepen en in een later gesprek de resultaten samen te voegen tot een geheel.
8. Je kunt de vier onderdelen van het model ook gebruiken om een soort 'quick-scan' te maken van iemands wens of situatie. Je legt daarbij alleen de lege kaarten met de kaartnummers 89, 106, 120 en 144 voor je neer als een geheugensteun. Van daaruit bespreek je de verschillende onderdelen en hun onderlinge samenhang.
9. De ervaring leert dat het Model voor Levenskunst© een dynamisch model is en dat het enige tijd kost voordat je het in jouw vingers hebt en ermee kunt 'spelen'.

Variante 1

Je overweegt jouw leven op een bepaalde manier te veranderen, je hebt daar zelf al voor gekozen of je staat voor een gedwongen verandering in jouw leven. Zo'n verandering kan bijvoorbeeld betrekking hebben op wonen, werken, relaties, studie of gezondheid. Voor die nieuwe situatie moet je dus een nieuwe balans zien te vinden. Je kunt dan met het spel de

consequenties van de (voorgenomen) verandering op allerlei gebieden van het leven onderzoeken en uitwerken, bijvoorbeeld: Wie of wat speelt en rol en hoe ga je daarmee om? Ga als volgt te werk:

1. Omschrijf de (voorgenomen, gekozen of gedwongen) verandering zo concreet mogelijk.
2. Maak een selectie van de relevante kaarten uit de verschillende onderdelen van het Model voor Levenskunst© waar de verandering effect op heeft (zie stap 2 t/m 5 van bovenstaande spelvorm). Maak daarbij per onderdeel onderscheid tussen de positieve en negatieve effecten.
3. Werk het resultaat zonedig verder uit (zie stap 7 van bovenstaande spelvorm).
4. Conclusies en actieplanning:
 - Bij een voorgenomen verandering: vind je het verstandig deze verandering door te voeren of niet?
 - Bij een gekozen verandering: wat kun je doen om het een en ander zo soepel mogelijk te laten verlopen?
 - Bij een gedwongen verandering: zijn er negatieve effecten waar je zelf invloed op kunt uitoefenen? Zo ja, welke? Zo nee, hoe ga je daarmee om?

Opmerking: als je de gevolgen van een verandering minder diepgaand wilt onderzoeken, speel dan de variant van spelvorm 2.

Variante 2

Als jouw leven nu in balans is en je wilt onderzoeken welke factoren dit bepalen, ga dan als volgt te werk:

1. Speel spelvorm 2, stap 1 en 2. Ga daarbij alleen met het eerste stapeltje van stap 1 verder naar stap 2. Je hebt dan inzicht in de belangrijkste levensstijlen die voor balans in jouw leven zorgen. Kies er drie of vier uit waar je het meest blij mee bent.
2. Kies uit de kaarten 'eigen wensen' die terreinen of mensen ten aanzien waarvan jouw wensen op dit moment vervuld zijn en die bijdragen aan jouw evenwichtige leven nu.
3. Kies uit de kaarten 'eigen mogelijkheden en beperkingen' die aspecten die bijdragen aan het evenwichtige leven nu, m.a.w. de benutte mogelijkheden van jezelf.
4. Kies uit de kaarten 'mogelijkheden en beperkingen van anderen en omgeving' die aspecten of personen die bijdragen aan balans in jouw leven.
5. Bekijk het resultaat. Wat valt je op? Is er nog iets wat je kunt doen om dit zo te houden? Zo ja, wat? Noteer het resultaat, zodat je dit als inspiratiebron kunt gebruiken wanneer jouw leven op een ander moment minder in balans is.

ANDERE SPELLEN

Het Levenskunstspel maakt onderdeel uit van een serie van negen kaartspellen. Je kunt ze ook in combinatie met elkaar gebruiken. Het complete titeloverzicht ziet er als volgt uit:

- Kwaliteitenspel (ISBN 97890-74123-013)
- Handleiding Kwaliteitenspel (ISBN 97890-74123-037)
- Het boek 'KWALITEITEN' (ISBN 97890-74123-020)
- Vaardighedenspel (ISBN 97890-74123-044)
- Handleiding Vaardighedenspel (ISBN 97890-74123-051)
- Inspiratiespel (ISBN 97890-74123-075)
- Handleiding Inspiratiespel (ISBN 97890-74123-068)
- Waarden- en Normenspel (ISBN 97890-74123-082)
- Handleiding Waarden- en Normenspel (ISBN 97890-74123-099)

- Gevoelswereldspel (ISBN 97890-74123-105)
- Het boek 'LICHTPUNTJES' (ISBN 97890-74123-112)
- Eigen Wijsheden Spel (ISBN 97890-74123-143)
- Levenskunstspel (ISBN 97890-74123-150)
- Opvoedingsspel (ISBN 97890-74123-174)
- Relatiespel (ISBN 97890-74123-181)

Onze uitgaven zijn ook heel geschikt als **relatiegeschenk**. Meer informatie kun je vinden op onze website.

De meest van bovenstaande titels zijn leverbaar **in meerdere talen** en uitgegeven door en verkrijgbaar bij:

Gerrickens *training & advies*

Rompertdreef 41, 5233 ED 's-Hertogenbosch

Tel.: 073-6427411 Fax: 073-6428822

www.kwaliteitenspel.nl email: gerrickp@xs4all.nl

Voor Vlaanderen:

CREARE Depuydt & Partners, Revinzestraat 102, 8820 Torhout

Tel. & Fax: 050-679076 email: CREARE@belgacom.net

© 2005 Peter Gerrickens, Marijke Verstege en Zjev van Dun.

Tweede druk 2006. ISBN 97890-74123-150, NUR 780