

SPEELWIJZE GEVOELSWERELDSPEL



Gevoelens spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze beïnvloeden ons gedrag in hoge mate en daarom is het zinvol ze te kennen en te begrijpen. Veel mensen vinden het echter lastig om hun gevoelens onder woorden te brengen. De ervaring leert dat dit makkelijker wordt door gebruik te maken van dit spel.

De bedoeling van het Gevoelswereldspel is jou met anderen in gesprek te brengen over hoe je situaties, mensen of een organisatie ervaart. Als gevolg daarvan zal jij je niet alleen bewuster worden van jezelf, maar kun je ook anderen beter gaan begrijpen.

Het Gevoelswereldspel bestaat uit 144 kaarten, verdeeld over vier groepen:

1. **Prettige gevoelens** (symbool: zon, 36 stuks).
2. **Onprettige gevoelens** (symbool: wolk, 60 stuks).
3. **Levensgebieden** (symbool: regenboog, 16 stuks). Deze vertegenwoordigen aspecten van het leven die van belang voor jou kunnen zijn en die tevens een emotionele lading hebben, zoals: vrienden, (on) betaalde arbeid of gezondheid.
4. **Afbeeldingen** (32 stuks). Hiermee kun je op basis van foto's met elkaar in gesprek gaan over gevoelens.

Bij de kaarten 'levensgebieden' bevinden zich drie kaarten die qua inhoud enigszins afwijken van de rest namelijk: verleden, heden en toekomst. Door deze kaarten te gebruiken kun je, bezien vanuit een tijds kader, nagaan welke gevoelens je hebt ten aanzien van jouw leven als geheel, of ten aanzien van bepaalde levensgebieden.

We hebben een onderscheid gemaakt tussen prettige en onprettige gevoelens. Wat je in de ene situatie als een prettig gevoel ervaart, kun je in een andere context als onprettig beleven. De begrippen zijn gekozen op basis van de zin: ik voel me ..

Beide groepen (prettige en onprettige gevoelens) hebben we onderverdeeld in twee gedeelten. De kaarten 1 – 24 in elke groep vormen deel 1, de rest van de kaarten deel 2. De woorden in deel 1 worden vaker gebruikt en zijn eenvoudiger dan die van deel 2. Als je met een beperkte set kaarten wilt werken kun je alleen deel 1 gebruiken. Uiteraard kun je ook een set overeenkomstig jouw eigen voorkeur samenstellen.

TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN

Het Gevoelswereldspel heeft diverse gebruiksmogelijkheden, zowel in werk als privé. Door middel van onderstaand overzicht kun je gemakkelijk bepalen welke spelvorm passend is voor een specifieke situatie.

Toepassingen in groepen en teams:

1. Bespreken van de beleving van een organisatie (spelvorm 1).
2. Evaluatie van een cursus of training (spelvorm 2))
3. Bespreken van de gevoelens die je meer of minder zou willen ervaren (spelvorm 3).
4. Bewustwording van eigen gevoelens in het algemeen (spelvorm 4).

Individuele toepassingen:

5. Probleemverheldering en gevoelens (spelvorm 5).
6. Levensgebieden met elkaar vergelijken wat betreft de beleving ervan (spelvorm 6).

WERKEN MET HET GEVOELSWERELDSPEL

De ervaring leert dat het Gevoelswereldspel veel teweeg kan brengen. Daarom zijn zorgvuldigheid en een goede timing gewenst bij het gebruik van dit spel, met name wanneer er wordt gewerkt met de onprettige gevoelens. Het is dan noodzakelijk dat deelnemers zich heel veilig voelen. Ook is het van belang dat er achteraf nog voldoende mogelijkheden zijn om hetgeen boven tafel gekomen is een plek te geven.

Wanneer je het spel wilt gaan gebruiken, ga dan na of je aan de volgende voorwaarden voldoet:

- a. Je hebt het spel zelf gespeeld, zodat je uit eigen ervaring weet hoe het werkt en voelt.
- b. Je bent in staat in te schatten in welke situatie je het spel kunt gebruiken en welke spelvorm dan het meest geschikt is.
- c. Je bent in staat het spel op de juiste wijze te begeleiden.

Enkele praktische tips bij het werken met het spel zijn:

1. Soms is het wenselijk niet alle kaarten te gebruiken, maar van tevoren een op de situatie toegespitste selectie te maken.
2. Het aantal kaarten dat de spelers ontvangen of die ze moeten selecteren, kan naar eigen inzicht worden gewijzigd.
3. Het is belangrijk dat de deelnemers vertellen wat ze onder een gekozen begrip verstaan omdat men immers vaak een andere betekenis aan dezelfde woorden toekent.

SPELVORM 1: BELEVING VAN DE ORGANISATIE

Doel

Bespreken hoe ieder de eigen organisatie beleeft.

Randvoorwaarden

1. De deelnemers werken bij dezelfde organisatie.
2. Aantal deelnemers: 3 - 12.
3. Nodig: de kaarten 'prettige gevoelens' en 'onprettige gevoelens' of een gedeelte daarvan, bijvoorbeeld de kaartnummers 1 t/m 24 van beide sets.
4. Speelduur: 20 - 45 min.

Werkwijze

1. Leg alle kaarten met prettige gevoelens en alle kaarten met onprettige gevoelens open op tafel.
2. Pak om de beurt twee kaarten met prettige gevoelens en twee met onprettige gevoelens die typeren wat voor gevoelens de organisatie over het algemeen bij jou oproept. Waartoe dagen de onprettige gevoelens jou uit? Welke kwaliteit(en) moet je inzetten om ermee te leren omgaan?
3. Geef een toelichting op de gekozen kaarten. Anderen kunnen vragen stellen ter verduidelijking.
4. Ga na wat de belangrijkste overeenkomsten en verschillen zijn in de manier waarop de deelnemers de organisatie ervaren. Welke conclusie kunnen jullie hieruit trekken?

Opmerking

Je kunt deze spelvorm op dezelfde manier spelen met gebruikmaking van de afbeeldingen. Bij stap 2 is dan de vraag: Welke afbeelding past het beste bij het gevoel dat je hebt bij je eigen organisatie?

SPELVORM 2: EVALUATIE

Doel

Evaluatie van een cursus of training.

Randvoorwaarden

1. Aantal deelnemers: max. 20.
2. Nodig: de kaarten 'prettige gevoelens' en 'onprettige gevoelens'.
3. Speelduur: 20 min.

Werkwijze

1. De kaarten worden open op tafel gelegd.
2. Iedere deelnemer kiest een kaart met een prettig gevoel erop (indien van toepassing) en een kaart met een onprettig gevoel erop (indien van toepassing), die aangeven hoe de cursus of training is beleefd.

3. Om de beurt pakken de deelnemers de door hun gekozen kaart(en) en geven ze een toelichting.

Opmerking

Je kunt deze spelvorm op dezelfde manier spelen met gebruikmaking van de afbeeldingen. Bij stap 2 is dan de vraag: Welke afbeelding past het beste bij het gevoel dat je hebt over de cursus of training?

SPELVORM 3: GEVOELEN: MEER OF MINDER

Doel

Bewustwording van prettige en onprettige gevoelens en de mogelijkheden om deze zelf te beïnvloeden.

Randvoorwaarden

1. De deelnemers voelen zich veilig bij elkaar.
2. Aantal deelnemers: 2 - 5.
3. Nodig: de kaarten 'prettige gevoelens' en 'onprettige gevoelens' of een gedeelte daarvan, bijvoorbeeld de kaartnummers 1 t/m 24 van beide sets.
4. Speelduur: 30 - 60 min.

Werkwijze

1. Leg alle kaarten met prettige gevoelens en alle kaarten met onprettige gevoelens open op tafel.
2. Kies een kaart uit met een onprettig gevoel dat je minder (vaak) zou willen hebben. Noteer de antwoorden op de volgende vragen:
 - a. In welk soort situatie(s) zou je dat gevoel minder willen hebben? Waarom?
 - b. Wat zou je daarvoor moeten doen of laten?
 - c. Is er iets of iemand die je daarbij zou kunnen helpen? Zo ja, hoe?
3. Kies een kaart uit met een prettig gevoel dat je wel eens (meer) zou willen hebben. Noteer de antwoorden op de volgende vragen:
 - a. In welk soort situatie(s) zou je dat gevoel (meer) willen hebben? Waarom?
 - b. Wat zou je daarvoor moeten doen of laten?
 - c. Is er iets of iemand die je daarbij zou kunnen helpen? Zo ja, hoe?
4. Ga na of er een samenhang is tussen de beide gevoelens.
5. Om de beurt maak je jouw keuze bekend en geef je de antwoorden op de vragen. De anderen mogen je vragen stellen of tips geven.

SPELVORM 4: KEN JE DAT GEVOEL?

Doelen

1. Bewustwording van de eigen gevoelens.
2. Kennismaking met anderen.

Randvoorwaarden

1. De deelnemers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal deelnemers: 2 - 6.
3. Nodig: de kaarten 'prettige gevoelens'.
4. Speelduur: 30 - 60 min.

Werkwijze

1. De kaarten worden blind op een stapeltje gelegd.
2. Pak om de beurt een kaart. Ga na of jij dat gevoel wel eens hebt. Als dat zo is, vertel dan over een situatie waarin je dat gevoel had en tot welk gedrag van jouw kant dit leidde. Leg daarna de betreffende kaart open voor jou neer. Leg de kaart open op een apart stapeltje, als dat niet zo is. De andere deelnemers mogen die kaart ook pakken als hun keuze.
3. Ga door totdat alle kaarten op zijn.
4. Ter afronding: Wat is je het meest opgevallen bij deze spelvorm?

Opmerkingen

1. Je kunt de vraag bij stap 2 ook toespitsen, bijvoorbeeld op werk.
2. Als de deelnemers elkaar kennen, kunnen ze aangeven of ze de uitspraken van de ander herkennen.
3. Als de deelnemers elkaar kennen en zich veilig voelen bij elkaar, kun je ook met de onprettige gevoelens werken bij deze spelvorm.
4. Je kunt deze spelvorm op dezelfde manier spelen met gebruikmaking van de afbeeldingen. Bij stap 2 is dan de vraag: Welk gevoel roept de afbeelding bij jou op en in welke situatie had je dit gevoel? Vertel hierover en zeg ook tot welk gedrag van jouw kant dit leidde.

SPELVORM 5: PROBLEEMVERHELDING EN GEVOELEN

Doel

De gevoelsmatige kant van een vraag, probleem of situatie in kaart brengen.

Randvoorwaarden

1. Aantal spelers: 1 of 2. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een coach of met iemand die gesprekspartner kan **zijn**. Je kunt deze spelvorm ook met z'n tweeën spelen, waarbij je om de beurt centraal staat. In dat geval is er wel meer tijd nodig.
2. Nodig: de kaarten 'prettige gevoelens (nrs 1-24)' en 'onprettige gevoelens (nrs 1-24)'.
3. Speelduur: 30 - 40 min.

Werkwijze

1. Kies een vraag, een probleem of een positieve of negatieve situatie die jou bezighoudt en waarvan je nog niet alles op een rijtje hebt gezet.
2. Pak de set kaarten met onprettige gevoelens. Kies de onprettige gevoelens eruit die jij hebt t.a.v. jouw vraag of probleem en leg deze voor jou op tafel. Leg de andere kaarten weg.
3. Pak de set kaarten met prettige gevoelens. Kies de prettige gevoelens eruit die jij hebt t.a.v. jouw vraag of probleem en leg deze voor jou op tafel. Leg de andere kaarten weg.
4. Bespreek het resultaat. Doe dit door per kaart een toelichting te geven. De bedoeling is dat je samen alle aspecten van het probleem op een rijtje zet. Je kunt ook gevoelens die bij elkaar horen bij elkaar leggen. Tenslotte bespreek je de vraag: Ben je nieuwe gezichtspunten tegengekomen? Zo ja, welke?

Opmerkingen

1. Je kunt bij deze spelvorm ook met de complete sets aan gevoelens werken, i.p.v. met alleen nrs. 1-24 van beide onderdelen.
2. Je kunt bij deze spelvorm ook met de afbeeldingen werken in plaats van met de tekstkaarten. In plaats van stap 2 en 3, pak je dan alle afbeeldingen die jij in verband brengt met je vraag, situatie of probleem.

SPELVORM 6: GEVOELEN EN LEVENSGEBIEDEN

Doel

Bewustwording van gevoelens ten aanzien van verschillende levensgebieden.

Randvoorwaarden

1. Aantal spelers: 1 of 2. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een coach of met iemand die gesprekspartner kan **zijn**. Je kunt deze spelvorm ook met z'n tweeën spelen, waarbij je om de beurt centraal staat. In dat geval is er wel meer tijd nodig.
2. Nodig: de kaarten 'prettige gevoelens (nrs 1-24)', 'onprettige gevoelens (nrs 1-24)' en 'levensgebieden'.
3. Speelduur: 30 - 40 min.

Werkwijze

1. Neem de kaarten met levensgebieden. Kies min. 3 en max. 5 levensgebieden die belangrijk voor jou zijn. Leg de kaarten in een horizontale rij voor jou neer.
2. Neem de kaarten met prettige gevoelens 1 t/m 24 (deel 1). Bekijk de kaarten om de beurt en vraag je per gevoel af: Heb ik dit gevoel wel eens ten aanzien van één van de levensgebieden? Zo ja, bij welk levensgebied heb ik dit gevoel het meest? Leg deze kaart boven de kaart met het levensgebied neer. Als een gevoel bij geen van de levensgebieden voorkomt, leg je de kaart weg.
3. Ga door totdat je alle kaarten hebt bekeken.
4. Neem de kaarten met onprettige gevoelens 1 t/m 24 (deel 1). Doe hetzelfde als bij stap 2, maar leg de kaarten die van toepassing zijn onder de kaart met het levensgebied.
5. Ga door totdat je alle kaarten hebt bekeken.
6. Bekijk het resultaat. Enkele vragen daarbij zijn:
 - a. Wat valt je op aan het geheel? Had je dit verwacht? Wat is het effect ervan op jou?
 - b. Bij welk levensgebied liggen de meeste onprettige gevoelens? Komt dit overeen met jouw beleving?
 - c. Bij welk levensgebied liggen de meeste prettige gevoelens? Komt dit overeen met jouw beleving?
 - d. Bij welk levensgebied liggen de meeste kaarten (zowel prettige als onprettige gevoelens) en bij welk de minste? Wat vind je daarvan?

Opmerkingen

1. Bij levensgebieden waarbij veel gevoelens een rol spelen, kun je de kaarten zo over elkaar heen leggen dat je alleen het woord kunt lezen. Zo bespaar je ruimte en houd je overzicht.
2. Bij stap 2 kun je de kaarten ook neerleggen op basis van de vraag: Bij welk levensgebied heb je dit gevoel het sterkst (i.p.v. het vaakst)?
3. Ga voor jezelf na welke gevoelens je niet kent met betrekking tot de gekozen levensgebieden. Ervaar je deze wel eens in een andere situatie? Zo ja, wanneer?
4. Leg de prettige en onprettige gevoelens ook eens voor de levensgebieden die je in eerste instantie niet hebt gekozen. Of alleen voor het verleden, het heden en de toekomst. Welke conclusie kun je trekken?
5. Wanneer je met z'n tweeën speelt, kun je er voor kiezen de andere de levensgebieden voor jou te laten selecteren. Om de beurt sta je centraal. De andere speler mag vragen stellen en kan, indien jullie elkaar goed kennen, feedback geven.
6. Je kunt bij deze spelvorm ook met de complete sets aan gevoelens werken, i.p.v. met alleen nrs. 1-24 van beide onderdelen.
7. Je kunt bij deze spelvorm ook met de afbeeldingen werken in plaats van met de tekstkaarten. In plaats van stap 2 en 4, ga je per afbeelding na of die past bij je beleving van een bepaald levensgebied. Als dat zo is, leg je die afbeelding bij het levensgebied neer waarop je dit gevoel het meest ervaart.

KENNISMAKING MET GEVOELENS

Gevoelens of emoties hebben een signaalfunctie. Ze geven onder andere weer of voldaan wordt aan onze persoonlijke belangen. Bijvoorbeeld: ik voel me boos, wanneer er iets van me wordt gestolen, en tevreden wanneer de dief wordt gepakt en het recht zegeviert. Onplezierige emoties waarschuwen ons, maken ons wakker en zetten ons aan tot handelen. Onze gevoelens dienen als ons zesde zintuig, het zintuig dat de andere vijf interpreteert, ordent, richt en samenvat. Ze geven informatie door over onze relatie tot de wereld om ons heen.

Onze gevoelens zijn ook de meest directe reactie op hetgeen we waarnemen. Deze gevoelens kleuren en bepalen mede de manier waarop wij later op soortgelijke ervaringen zullen reageren.

Alleen wie zich bewust is van zijn gevoelens, behoudt de vrije keuze wat hij met dat gevoel doet.

Gevoelens: aangeboren of aangeleerd?

Sommige emoties zijn niet aangeleerd, maar aangeboren en universeel. Deze worden 'basisemoties' genoemd. Hieronder vallen: vreugde, verdriet, woede, angst, verbazing en walging. Er is geen enkele cultuur waarin deze emoties niet voorkomen. Dat dit zo is blijkt uit het feit dat zelfs baby's die blind geboren zijn, de gelaatsuitdrukkingen vertonen die typerend zijn voor deze basisemoties.

Basisemoties helpen ons om het hoofd te bieden aan de fundamentele uitdagingen waarvoor mensen overal ter wereld komen te staan. Algemeen gedeelde basisemoties hebben in de loop van de tijd eigen vormen ontwikkeld en kregen allerlei cultureel bepaalde nuances. Zo is bijvoorbeeld 'boos zijn' uitgebreid naar de specifiekere vorm 'beledigd zijn'. Basisemoties zullen zich onder vrijwel alle omstandigheden ontwikkelen. Emoties die specifiek zijn voor een bepaalde cultuur, zullen zich echter alleen ontwikkelen als je opgroeit in die bepaalde cultuur.

Gevoelens en cultuur

Onze waarden, normen en idealen, die mede door onze cultuur beïnvloed worden, bepalen voor een heel groot deel de emotionele effecten die gebeurtenissen op ons hebben. Dit betekent dat ook onze stemmingen niet los staan van krachten uit de omgeving, maar worden gekleurd door normatieve opvattingen over welke emoties toegestaan zijn en welke niet. Jaloezie en teleurstelling bijvoorbeeld, zijn in het westen niet zo geaccepteerd en deze gevoelens worden hier, als gevolg daarvan minder snel geuit dan verdriet. In andere culturen is het juist weer veel meer geaccepteerd om onder andere uitbundig jouw woede tot uitdrukking te brengen. Soms mogen we een bepaalde emotie best voelen, maar haar niet op elke willekeurige manier uiten of er naar handelen.

Door te proberen te voldoen aan gevoelsnormen die gelden in een bepaalde cultuur, kan men het contact kwijtraken met een gedeelte van zichzelf. Normen kunnen onze waarneming immers vertroebelen of belemmeren. Daardoor zien we sommige emotionele signalen sneller over het hoofd dan anderen.

Ook opvattingen over welke karaktereigenschappen prijzenswaardig zijn of juist niet, maken dat bepaalde emoties, die voortvloeien uit het inzetten van die kwaliteiten, in meerdere dan wel minder mate mogen worden getoond en geuit.

Bijvoorbeeld: bescheidenheid siert de mens, dus je mag niet te enthousiast doen over jouw successen.

Gevoelens en het lichaam

Je kunnen ontspannen en concentreren op jouw binnenwereld zijn noodzakelijk om je bewust te worden van je emotionele signalen. Je lichaam geeft vaak signalen af over je emotionele gesteldheid en over wat je aan het doen bent met jezelf.

Wanneer je in staat bent woorden te geven aan je eigen lichamelijke signalen, kun je meer zicht krijgen op hetgeen een bepaalde situatie met jou doet. Als jij je bijvoorbeeld benauwd op je borst voelt, kan dit iets zeggen over de beklemming waarin jij jezelf zet. Wanneer je een brok in je keel voelt, kun jij je er bewuster van worden dat je misschien niet alles zegt wat je te zeggen hebt. Vaak spelen belemmerende overtuigingen hierbij ook een rol. Bijvoorbeeld: "Ik mag mijn mening niet geven want dan doe ik anderen pijn".

Omgaan met gevoelens

Hoe je omgaat met jouw gevoelens heeft onder andere te maken met de gedachten die je hebt over datgene wat er gebeurt. Deze gedachten kunnen leiden tot prettige, positieve gevoelens of tot onprettige, negatieve gevoelens.

Deze negatieve gevoelens kunnen een gezonde of een ongezonde werking hebben. Van een ongezonde werking is sprake wanneer deze gevoelens leiden tot apathie. Voorbeelden hiervan zijn angst, depressie en schuld die als effect hebben dat de energie stagneert en er geen actie wordt ondernomen in een bepaalde situatie. Je stelt je passief op.

Deze emoties worden nog versterkt, wanneer je negatieve gebeurtenissen gaat vermijden. Als je bijvoorbeeld angstige situaties uit de weg gaat, leidt dat ertoe dat je die specifieke situaties steeds spannender gaat vinden, waardoor je er weer angstiger voor wordt.

In tegenstelling tot de ongezonde negatieve emoties, gaat het er bij gezonde negatieve emoties om dat ze jou aanzetten tot handelen. Voorbeelden hiervan zijn bezorgdheid, ergernis en spijt. Deze gevoelens maken dat je actie gaat ondernemen om een ongewenste situatie te veranderen.

De meeste emotioneel beladen momenten kunnen meer dan één stemming oproepen. Ieder mens zal in zo'n situatie onwillekeurig die term behorend bij een stemming selecteren, die hem het beste past. De termen die hij liever niet op zichzelf betreft, neemt hij ongemerkt niet eens in overweging. Zo kan iemand zich vastbijten in woede als reactie op een verlies, of zich juist schuldig gaan voelen om verdriet te vermijden. Ook kan iemand jaloezie voelen verkiezen boven angstig zijn, bijvoorbeeld omdat zijn partner met een ander flirt en hij bang is zijn partner kwijt te zullen raken.

De voordelen die bepaalde emoties hebben boven andere, verklaren de hardnekkigheid van het vast blijven houden aan bepaalde emoties. Veelal worden emoties afgezwakt door vermijdingsgedrag of door het zoeken naar afleiding. Zo hoeft men niet toe te geven aan de emotie en vermindert het de spanning.

In plaats van jouw gevoelens te ervaren in een bepaalde situatie, kun je ook alleen maar woorden gebruiken om jouw gedachten te formuleren over wat je waarneemt tijdens die bepaalde gebeurtenis. Denken is een veel indirectere weg om de werkelijkheid te verwerken dan voelen. Dit is dan ook een manier om te proberen jouw gevoelens te hanteren in plaats van ze te ondergaan.

Literatuur

1. Baanders, M.F., *Ik ben niet verdrietig, ik ben boos*, Bakker, 1999.
2. Verhulst, J, *RET-jezelf*, Swets & Zeitlinger, 1996.
3. Evans, D, *Emotie*, Lemniscaat, 2002.
4. Viscott, D, *De taal van de gevoelens*, Servire, 1996.

TRAINING

Als je vertrouwd wilt raken met de mogelijkheden van het Gevoelswereldspel en onze andere spellen, raden wij je aan een training bij ons te volgen (via open inschrijving of in-company). Je oefent met (nieuwe) spelvormen en je ontvangt tips om de spellen zo optimaal mogelijk te gebruiken in jouw eigen situatie. Voor meer informatie hierover kun je contact met ons opnemen of onze website raadplegen (www.kwaliteitenspel.nl).

ANDERE SPELLEN

Het Gevoelswereldspel maakt deel uit van een serie van in totaal 17 kaartspellen. Onze spellen zijn ook heel geschikt als **relatiegeschenk**. Meer informatie kun je vinden op www.kwaliteitenspel.nl. Daar kun je ook deze spelregels downloaden.

Een gedeelte van de spellen zijn leverbaar **in meerdere talen** en uitgegeven door en verkrijgbaar bij:

Gerrickens | *training & advies*
Rompertdreef 41, 5233 ED 's-Hertogenbosch
Tel.: 073-6427411
www.kwaliteitenspel.nl email: info@kwaliteitenspel.nl

Voor Vlaanderen:

CREARE Depuydt & Partners, Revinzestraat 102, 8820 Torhout
Tel.: + 32 (0) 497324426
www.CREAREpartners.com

© 2003 Peter Gerrickens & Marijke Verstege, 's-Hertogenbosch.
Vierde, gewijzigde druk, 2013.

ISBN 97890-74123-105 NUR 780