

# SPEELWIJZE INSPIRATIESPEL



De bedoeling van het Inspiratiespel is mensen met elkaar in gesprek te brengen over hetgeen hen inspireert, van binnen uit motiveert. Meer zicht krijgen op essentiële drijfveren kan niet alleen helpen bij het maken van keuzes over de invulling van je werk en je leven, maar dit maakt het ook gemakkelijker om met anderen samen te werken.

Het Inspiratiespel bestaat uit 140 kaarten, verdeeld over vier groepen. Ook is er per groep een lege kaart, voor het geval jezelf of je medespelers een aanvulling hebben. De groepen zijn:

1. **Activiteiten** (symbool: lampje; 56 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op vragen als: waar ben ik graag mee bezig? Waar haal ik energie uit?
2. **Inspiratiebronnen** (symbool: vlammetje; 17 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op vragen als: waar haal ik mijn inspiratie vandaan? Wat helpt mij in contact te komen met mijn inspiratie? Als je iets doet wat je leuk vindt, ben je een licht voor je omgeving.
3. **Voorwaarden** (symbool: blaadje; 38 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op de vraag: wat heb ik nodig om effectief en prettig te kunnen functioneren in een werksituatie? De werkgever heeft invloed op deze voorwaarden, maar je kunt er zelf vaak ook veel aan doen.
4. **Belemmeringen** (symbool: hekje; 29 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op de vraag: welke gedachten remmen mij activiteiten die mij inspireren, te verwezenlijken? Het gaat om belemmerende overtuigingen. Dit zijn regelmatig terugkerende, krachtige denkpatronen die jou negatief beïnvloeden. Ze kunnen er ook voor zorgen dat je je kwaliteiten niet optimaal benut.

De kaarten 'voorwaarden' hebben alleen betrekking op werksituaties. De kaarten 'activiteiten' en 'belemmeringen' kun je zowel op het werk als op het privéleven toepassen. De kaarten 'inspiratiebronnen' zijn op het hele leven van toepassing.

Je zou de verhouding tussen de afzonderlijke onderdelen van het spel en het begrip 'inspiratie' als volgt kunnen samenvatten: wil je geïnspireerd kunnen raken of blijven, dan is het van belang dat je activiteiten doet die je leuk vindt, dat aan de voor jou noodzakelijke voorwaarden wordt

voldaan, dat jij jouw inspiratiebronnen volledig benut en dat je weinig last hebt van belemmeringen.

Met de vier groepen kan zowel afzonderlijk als in combinatie met elkaar worden gespeeld. In elk van de onderstaande spelvormen wordt met één groep gewerkt. Spelvormen waarbij de groepen ook worden gecombineerd, kun je vinden in de *'Handleiding Inspiratiespel'*.

Onderstaande spelvormen zijn toepasbaar in (kleine) groepen. Met enige aanpassingen zijn ze ook geschikt voor individuele coaching. Deze aanpassingen kun je bij ieder onderdeel vinden onder het kopje 'Spelvariant voor coaching'.

## **SPELVORM 'ACTIVITEITEN'**

### **Doelen**

1. Elkaar (nog) beter leren kennen.
2. Nagaan hoe goed je kunt inschatten welke activiteiten de ander leuk vindt om te doen.

### **Randvoorwaarden**

1. De spelers kennen elkaar.
2. Aantal spelers: 2.
3. Nodig: de kaarten 'activiteiten'.
4. Speelduur: 40 – 60 min.

### **Werkwijze**

1. De kaarten 'activiteiten' worden open op tafel gelegd.
2. Noteer maximaal 10 activiteiten die je in het algemeen heel leuk vindt om te doen. Kijk bij het kiezen dus niet alleen naar je huidige werk. Laat de ander niet zien wat je op jouw lijstje schrijft. Geef een rangorde aan, te beginnen met de activiteit die je het leukst vindt om te doen.
3. Noteer maximaal 10 activiteiten waarvan je denkt dat de ander die leuk vindt om te doen. Geef indien mogelijk ook een rangorde aan, te beginnen met die activiteit waarvan je verwacht dat de ander die het leukst vindt om te doen.
4. Bespreek om de beurt elkaars resultaat. Jij begint. Pak de kaarten met activiteiten die je bij stap 2 voor jezelf heeft opgeschreven en leg die in rangorde voor je neer. Vervolgens vertelt je medespeler welke activiteiten hij of zij bij stap 3 voor jou heeft opgeschreven. De medespeler legt de kaarten die niet op jouw lijstje stonden, maar die hij wel voor jou had opgeschreven, voor zich neer. Leg de kaarten die op beide lijstjes voorkwamen in een rij tussen jullie in. Hoe groter het aantal kaarten in deze rij, des te beter de medespeler jou kan inschatten.
5. Bespreek nu het resultaat. Doe dat als volgt:

- a. Je geeft per kaart een toelichting op de rij met activiteiten die je voor jezelf hebt gekozen. Geef beiden een toelichting op de rij die tussen jullie in ligt. Je medespeler geeft een toelichting op de rij kaarten die voor hem of haar ligt.
- b. Bespreek de gemaakte keuzes. Daarbij kan het zowel gaan over de inhoud van een activiteit als om de rangorde ervan.
- c. Tel de kaarten die in de rij tussen jullie in liggen en bekijk de rangorde ervan. Wat is jullie conclusie over de mate waarin jullie elkaar in dit opzicht kennen?
- d. Herhaal stap a t/m c voor je medespeler.

### **Spelvariant voor coaching**

Als je de onvrede van een coachee over de inhoud van het huidige werk in beeld wilt brengen, ga dan als volgt te werk:

- a. Kies maximaal 8 activiteiten die je in het algemeen heel leuk vindt om te doen. Kijk bij het kiezen dus niet alleen naar je huidige werk. Leg ze van boven naar beneden op volgorde, te beginnen met de activiteit waar je het meeste plezier aan beleeft.
- b. Kies maximaal 8 activiteiten die deel uitmaken van je huidige werk. Leg ze van boven naar beneden op volgorde, te beginnen met de activiteit waar je de meeste tijd aan besteedt. Als er activiteiten zijn die je ook al bij a. hebt gekozen, leg deze dan tussen de eerste en de tweede rij in.
- c. Bespreek het resultaat aan de hand van de volgende vragen:
  - Wat valt je op aan het geheel?
  - Welke activiteit onder b. veroorzaakt de meeste onvrede bij jou? Is het mogelijk de hoeveelheid tijd die je hieraan besteedt, te verminderen? Zo ja, hoe kun je dat regelen?
  - Zijn er activiteiten die je bij a. hebt gekozen, en waarvan je graag wilt dat deze deel gaan uitmaken van je werk? Zo ja, welke? Hoe zou je dat kunnen organiseren?

Stap a. kun je ook gebruiken bij een coachee die niet zo goed weet welk beroep bij hem of haar zou kunnen passen. Je kunt dan samen gaan brainstormen over mogelijke beroepen naar aanleiding van de gekozen activiteiten. Elk beroep bestaat immers uit een aantal activiteiten in een bepaalde volgorde van belangrijkheid.

Als je een completer beeld wilt krijgen van hetgeen er speelt in iemands werksituatie, is het zinvol het resultaat van deze spelvariant te combineren met de uitkomsten van de spelvariant voor coaching bij het onderdeel 'voorwaarden'.

## **SPELVORM 'INSPIRATIEBRONNEN'**

### **Doelen**

1. Spelers meer bewust laten worden van hun inspiratiebronnen.

2. Elkaar (nog) beter leren kennen.

### **Randvoorwaarden**

1. De spelers kennen elkaar.
2. Aantal spelers: 2 – 8.
3. Nodig: de kaarten 'inspiratiebronnen'.
4. Speelduur: 30 – 60 min.

### **Werkwijze**

1. Leg de kaarten 'inspiratiebronnen' open op tafel.
2. Pak er om de beurt een uit waarover je zelf iets wilt vertellen of waarover je een ander iets wilt vragen. Dat kan bijvoorbeeld met behulp van een of meer van de volgende vragen:
  - a. Wat houdt deze inspiratiebron voor jou in?
  - b. Waar en hoe vaak kom je deze inspiratiebron tegen?
  - c. Wat is het effect van de inspiratiebron op jou?
  - d. Doe je iets met deze inspiratiebron in werk of privé? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet? Wat zou het effect zijn als je dat wel zou doen?
3. Als de betreffende kaart besproken is, pakt de volgende speler een kaart. Dit kan ook een kaart zijn die al eerder door een ander besproken is. Ga door totdat alle relevante inspiratiebronnen besproken zijn. Wat is jullie conclusie?

### **Spelvariant voor coaching**

Als je een coachee wilt helpen bij het wilt onderzoeken van zijn of haar inspiratiebronnen, ga dan als volgt te werk:

- a. Kies maximaal 5 inspiratiebronnen die voedend voor jou zijn en leg ze van boven naar beneden op volgorde, te beginnen met de inspiratiebron die het meest belangrijk voor jou is.
- b. Bespreek de inspiratiebronnen één voor één aan de hand van de vragen bij stap 2 van bovenstaande spelvorm.

## **SPELVORM 'VOORWAARDEN'**

### **Doelen**

1. Inzicht krijgen in de voorwaarden die nodig zijn om gemotiveerd te kunnen werken.
2. Elkaar (nog) beter leren kennen.

## **Randvoorwaarden**

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal spelers: 2 – 6.
3. Nodig: de kaarten 'voorwaarden'.
4. Speelduur: 30 – 60 min.

## **Werkwijze**

1. Leg de kaarten 'voorwaarden' open op tafel.
2. Noteer maximaal 8 voorwaarden die voor jou belangrijk zijn om gemotiveerd te kunnen werken in je huidige functie. Geef indien mogelijk ook de volgorde van belangrijkheid aan.
3. Om de beurt staat je centraal. Neem de kaarten met voorwaarden die op je lijstje staan en leg deze in de door jou gekozen volgorde van belangrijkheid op een rij. Geef een toelichting op je keuze. Vertel ook aan welke voorwaarden (gedeeltelijk) wordt voldaan en aan welke niet. Wat is het effect daarvan op jou? De andere spelers kunnen hierover vragen stellen. Leg tenslotte de gekozen kaarten weer terug, zodat een ander ze kan pakken.
4. Als iedereen aan de beurt is geweest: Zijn er belangrijke verschillen tussen jullie in de keuze van de voorwaarden of de mate waarin daaraan wordt voldaan?

## **Spelvariant voor coaching**

Als je een coachee wilt helpen bij het onderzoeken van de mogelijkheden om de motivatie voor het huidige werk te vergroten, kun je als volgt te werk gaan:

- a. Kies maximaal 10 voorwaarden die jij nodig hebt om gemotiveerd te werken. Maak twee verticale rijen: eentje met voorwaarden waar aan wordt voldaan binnen je huidige werk en eentje met voorwaarden waarbij dat niet (helemaal) het geval is.
- b. Bespreek het resultaat aan de hand van de volgende vragen (per voorwaarde):
  - Wat is het effect op jou van de voorwaarden waaraan wordt voldaan?
  - Wat is het effect op jou van de voorwaarden waaraan niet (helemaal) wordt voldaan?
  - Kun je zelf iets doen om de voorwaarden waaraan niet (helemaal) wordt voldaan, te verbeteren? Zo ja, wat dan?

Als je een completer beeld wilt krijgen van hetgeen er speelt in iemands werksituatie, is het zinvol het resultaat van deze spelvariant te combineren met de uitkomsten van de spelvariant voor coaching bij het onderdeel 'activiteiten'.

## SPELVORM 'BELEMMERINGEN'

### Doelen

1. Het bespreken van de eigen belemmerende overtuigingen.
2. Elkaar (nog) beter leren kennen.

### Randvoorwaarden

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal spelers: 2 – 8.
3. Nodig: de kaarten 'belemmeringen'.
4. Speelduur: 30 – 60 min.

### Toelichting

De belemmeringen vormen het meest confronterende deel van dit spel. Voor veel mensen is er behoorlijk wat moed voor nodig om aan zichzelf én aan anderen toe te geven dat ze dergelijke gedachten hebben. Echter, belemmeringen zijn vaak wel een zwaarwegende drijfveer voor het gedrag van mensen. Het is dus belangrijk ze te kennen en te benoemen. Door ze bekend te maken lost de zwaarte ervan vaak al gedeeltelijk op.

Hoe gaan mensen in de praktijk om met hun belemmeringen? Vaak doen ze dat op zo'n manier dat ze de belemmeringen in stand houden. Drie stijlen daarbij zijn:

- **Overgave.** Je gaat mee met de belemmering, bent er veel mee bezig en je geeft er steeds weer nieuw 'voedsel' aan. Er ontstaat een 'self-fulfilling prophecy' omdat je alles wat er gebeurt zodanig gekleurd gaat bekijken en interpreteren dat het overeenstemt met de belemmering.
- **Vermijden.** Je probeert zoveel mogelijk die situaties te vermijden die de belemmerende gedachte, en de daarmee samenhangende onprettige gevoelens, oproepen.
- **Compenseren.** Hiervan is sprake als je jezelf en anderen ervan probeert te overtuigen dat het tegendeel van de belemmerende gedachte waar is. Je denkt bijvoorbeeld dat je minder bent dan anderen, maar je stelt je superieur op.

### Werkwijze

1. Leg de kaarten 'belemmeringen' open op tafel.
2. Noteer maximaal 3 belemmeringen waar je bij jezelf het meeste last van hebt. Schrijf er ook bij in welke situatie dat het geval is en wat het effect op jou is.
3. Om de beurt sta je centraal. Leg de gekozen kaarten voor je neer en geef een toelichting op je keuze. De anderen kunnen hierover vragen stellen. Hoe zou je kunnen omgaan met je

belemmeringen? Geef elkaar tips. Leg de gekozen kaarten terug.

4. Als iedereen aan de beurt is geweest: Wat zijn jullie conclusies?

### **Spelvariant voor coaching**

In de meeste coachtrajecten komt er een moment waarop het zinvol is de belemmeringen van een coachee te gaan onderzoeken. Je kunt dan als volgt te werk gaan:

- a. Kies minimaal 2 en maximaal 5 belemmeringen die je bij jezelf herkent.
- b. Bespreek deze belemmeringen aan de hand van de volgende vragen:
  - (per belemmering) In welke situatie heb je last van deze belemmering? Wat is het effect ervan op jou?
  - (per belemmering) Welke stijl is het meest van toepassing in de manier waarop je met deze belemmering omgaat: overgave, vermijden of compenseren?
  - (per belemmering) Hangt deze belemmering samen met je coachvraag? Zo ja, op welke manier?
  - (per belemmering) Welke zijn de voor- en nadelen van het in stand houden van deze belemmering?
  - Welke belemmering heeft voor jou prioriteit om aan te werken? Hoe zou je dat kunnen doen? Wat zou het positieve effect zijn van het verminderen of opheffen van deze belemmering?

## **HANDLEIDING INSPIRATIESPEL**

Het Inspiratiespel is heel geschikt voor gebruik in uiteenlopende werksituaties. Als je als docent, trainer, coach of manager een compleet beeld wilt krijgen van de mogelijkheden van het spel, is het zinvol de ringband '*Handleiding Inspiratiespel*' (ISBN 97890-74123-068) te bestuderen. In deze handleiding vind je 25 spelvormen en de benodigde instructies om het spel veilig en effectief te kunnen toepassen. Voorbeelden van toepassingsmogelijkheden zijn: bewustwording van hetgeen iemand inspireert, ijsbreker in trainingen, samenwerken in teams, functioneringsgesprekken, loopbaanplanning en coaching. Bij de meeste spelvormen zijn vervolgoopdrachten opgenomen om dieper op de materie in te gaan.

Tevens bevat deze handleiding de **Motivatiematrix** (spelbord, A2-formaat). Met dit instrument kun je in één oogopslag zowel aflezen wat iemand nodig heeft om gemotiveerd te kunnen werken, als ook de mate waarin daar in de huidige werksituatie aan wordt voldaan.

## **TRAINING**

Als je vertrouwd wilt raken met de mogelijkheden van het Inspiratiespel 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 je eigen situatie. Voor meer informatie hierover kun je onze website raadplegen ([www.kwaliteitenspel.nl](http://www.kwaliteitenspel.nl)).

## ANDERE SPELLEN

Het Inspiratiespel maakt deel uit van een serie van in totaal 18 kaartspellen. Dit spel is ook leverbaar in het Frans en Duits.

Onze spellen zijn ook heel geschikt als **relatiegeschenk**. Meer informatie kun je vinden op [www.kwaliteitenspel.nl](http://www.kwaliteitenspel.nl). Daar kun je ook deze spelregels downloaden.

De spellen zijn uitgegeven door en verkrijgbaar bij:

Gerrickens | *training & advies*  
Rompertdreef 41, 5233 ED 's-Hertogenbosch  
Tel.: 073-6427411 [www.kwaliteitenspel.nl](http://www.kwaliteitenspel.nl)

Voor Vlaanderen:

CREATE Depuydt & Partners, Revinzestraat 102, 8820 Torhout  
Tel. : + 32 (0) 497324426  
[www.CREATEpartners.com](http://www.CREATEpartners.com)

© 2002, Peter Gerrickens & Marijke Verstege, 's-Hertogenbosch.  
Tiende druk 2019.

ISBN 97890-74123-075. NUR 780  
Inspiratiespel ® is een gedeponeerd handelsmerk.