

## Praktische tips Gevoelswereldspel



1. Dit spel kan je helpen om met anderen in gesprek te gaan over hoe je situaties, mensen of een organisatie ervaart. De doelen die daarbij het meest gekozen worden zijn:
  - a. *Bewustwording van gevoelens.* Daar kun je voor kiezen als iemand weinig contact heeft met zijn of haar eigen gevoelens of het moeilijk vindt om daarover te praten.
  - b. *Ordening van gevoelens.* Je kunt dit doen als er bij iemand heel veel gevoelens tegelijk spelen. Door alle gevoelens die er worden ervaren op tafel te leggen, kan de ander er makkelijker vanaf een afstand naar kijken. Het bij elkaar leggen van de gevoelens die bij elkaar horen, kan helpen om de samenhang ertussen beter te begrijpen.
  - c. *Uitwisselen van gevoelens.* Vooral in groepen en teams kan deze doelstelling zinvol zijn. Je kunt elkaar dan bijvoorbeeld vertellen hoe je de groep of het team ervaart. Het uitwisselen van gevoelens kan echter ook betrekking hebben op andere situaties.
  - d. *Objectiever naar je gevoelens leren kijken.* Als je uiteenlopende gevoelens hebt ten over een bepaalde situatie, dan zie je dat deze gevoelens binnen jezelf vaak om voorrang strijden. Als daarbij de negatieve gevoelens overheersen, heb je de neiging om je daar te veel op te richten. Het gevolg daarvan is dat je beleving eenzijdig wordt. Positieve gevoelens die er ook zijn, worden daardoor naar de achtergrond gedrongen en verdwijnen uit het zicht. Dit mechanisme komt overigens vaak voor. Door alle gevoelens die er spelen in een bepaalde situatie op tafel te leggen, kan de eenzijdigheid verdwijnen en ontstaat er een objectiever beeld van je gevoelens. De situatie kan daardoor in een ander perspectief komen te staan. Mensen ervaren dit vaak als een eye-opener!
  - e. *Veranderen van gevoelens.* Het nagaan welke gevoelens je meer of minder wilt ervaren kan je motiveren om actie te ondernemen.

2. Als je je bewust wilt worden van je gevoelens ten aanzien van een probleem of een lastige situatie, dan kun je het beste beginnen met het kiezen van de negatieve gevoelens. Dat maakt het makkelijker om daarna ruimte te geven aan de eventuele positieve gevoelens die je hebt ten aanzien van het probleem of de situatie.
3. Bij dit spel kun je ervoor kiezen om te werken met de tekstkaarten, de fotokaarten of een combinatie van beide. Dat laatste heeft als voordeel dat het makkelijker is om het verhaal erbij te vertellen en het soms ook een completer beeld oplevert.
4. Als je het spel hebt gespeeld, kan het zinvol zijn om een foto te maken van het resultaat, zodat je er later nog eens naar kunt kijken.
5. Bij het bespreken van de kaarten die de speler heeft geselecteerd, kun je twee stappen onderscheiden. Als eerste geeft de speler een toelichting op de gekozen kaarten. Daarna kun je daar aan de hand van vervolgvragen dieper op ingaan. Voorbeelden van deze vragen zijn:
  - a. Welke gevoelens zijn het belangrijkste of hebben de overhand?
  - b. Welke gevoelens had je niet verwacht te kiezen?
  - c. Welke gevoelens laat je zien aan anderen en welke niet? Wat is het effect daarvan?
  - d. Welke gevoelens horen bij elkaar of versterken elkaar? Leg deze bij elkaar.
6. Onprettige gevoelens zijn vaak het gevolg van belemmerende gedachten (zie Inspiratiespel of Verborgene Kwaliteiten Spel). Het kan dan ook zinvol zijn om te onderzoeken hoe deze met elkaar samenhangen. Als je bijvoorbeeld vaak denkt 'wat ik wil kan toch niet', dan kun je je machteloos, somber of verdrietig gaan voelen.
7. Bij het werken met gevoelens en dus ook met dit spel, is het van belang om rekening te houden met de herkomst van gevoelens, die heel uiteenlopend kan zijn. Voorbeelden daarvan zijn:
  - a. Gevoelens die een directe relatie hebben met wat je nu beleeft. Je zou die ook 'hier-en-nu gevoelens' kunnen noemen.
  - b. Gevoelens die te maken met een vroegere situatie die zich nu (in een andere vorm) herhaalt. Dit zou je 'overdrachtsgevoelens' kunnen noemen.
  - c. Gevoelens die niet van jou afkomstig zijn, maar die je van anderen hebt overgenomen. Dit kan gebeuren als je hooggevoelig bent.
8. Als je bijvoorbeeld een coach of hulpverlener bent die een-op-een met mensen werkt, leert de ervaring dat het bespreken van het resultaat van dit spel vaak een intuïtief proces is. Je gaat immers over gevoelens praten en daarbij weet je nooit wat je tegenkomt. Een gesprek daarover kan makkelijk een verrassende wending krijgen.
9. Dit spel is ook geschikt voor kinderen vanaf ongeveer 9 jaar. Je kunt er dan voor kiezen om alleen met de fotokaarten te werken of een voorselectie te maken van de tekstkaarten door de begrippen eruit te halen die het kind nog niet kent.

Reacties of aanvullingen zijn van harte welkom!

Peter Gerrickens ([peter@kwaliteitenspel.nl](mailto:peter@kwaliteitenspel.nl) of 0736427411)