

# Handleiding

# Inspiratiespel

Peter Gerrickens & Marijke Verstege

# INHOUDSOPGAVE

	pag.
<b>VOORWOORD</b>	5
<b>1 ALGEMENE TOELICHTING OP HET SPEL</b>	
1.1 Introductie	7
1.1.1. Activiteiten	9
1.1.2. Inspiratiebronnen	11
1.1.3. Voorwaarden	12
1.1.4. Belemmeringen	15
1.1.5. Het Inspiratieraam	18
1.1.6. Inspiratiespel, Vaardighedenspel en Kwaliteitenspel / Kwaliteitenspel <i>PLUS</i>	20
1.2 Toepassingsmogelijkheden van het spel	22
1.3 Tips bij het werken met het Inspiratiespel	24
<b>2 SPELVORMEN</b>	
2.1 SPELVORMEN MET 'ACTIVITEITEN'	
Spelvorm 1: Kennismaking activiteiten	27
Spelvorm 2: Activiteiten inschatten	30
Spelvorm 3: Teamactiviteiten	33
Spelvorm 4: Mijn favoriete beroep	36
Spelvorm 5: Discussie over inhoud functie	38
Spelvorm 6: Activiteitenprofiel	40
Spelvorm 7: Team feedback	42
2.2 SPELVORMEN MET 'INSPIRATIEBRONNEN'	
Spelvorm 8: Persoonlijke inspiratiebronnen	44
Spelvorm 9: Inspiratiebronnen binnen een team	46
2.3 SPELVORMEN MET 'VOORWAARDEN'	
Spelvorm 10: Voorwaarden om te kunnen leren	48
Spelvorm 11: Voorwaarden voor motivatie	49
Spelvorm 12: Voorwaarden-veiling	52
Spelvorm 13: Praktische tips voorwaarden	53

Spelvorm 14: Onzekerheid bespreekbaar maken	56	
Spelvorm 15: Motivatiematrix	57	
<b>2.4 SPELVORMEN MET 'BELEMMERINGEN'</b>		
Spelvorm 16: Belemmeringen selecteren	59	
Spelvorm 17: Feedback belemmeringen	61	
Spelvorm 18: Veranderen van belemmerende overtuigingen	65	
<b>2.5 COMBINATIESPELVORMEN</b>		
Spelvorm 19: Activiteiten en voorwaarden	67	
Spelvorm 20: Activiteiten en belemmeringen	70	
Spelvorm 21: Activiteiten en inspiratiebronnen	71	
Spelvorm 22: Inspiratiebronnen en voorwaarden	73	
Spelvorm 23: Het Inspiratieraam	74	
<b>2.6 SPELVORMEN IN COMBINATIE MET HET KWALITEITENSPEL / KWALITEITENSPEL PLUS OF HET VAARDIGHEDENSPEL</b>		
Spelvorm 24: Kwaliteiten en activiteiten	76	
Spelvorm 25: Kwaliteiten, belemmeringen en voorwaarden	77	
<b>BIJLAGEN</b>		
Bijlage I	Onderdelen van het Inspiratiespel	
	A Lijst met activiteiten	80
	B Lijst met inspiratiebronnen	81
	C Lijst met voorwaarden	82
	D Lijst met belemmeringen	83
Bijlage II	Belemmeringen en karakterstructuren	84
Bijlage III	Overzicht spelvormen	85
Bijlage IV	Invulformulier Inspiratieraam	87
<b>LITERATUUR</b>		88

# 1 ALGEMENE TOELICHTING OP HET SPEL

## 1.1 INTRODUCTIE

Het woord 'inspiratie' betekent 'ingegeven door de geest'. Volgens mystici komt inspiratie voort uit God, kunstenaars noemen het : 'Een kus van de muze' en beschrijven het als iets dat zonder hun toedoen, in hen stroomt. Het brengt ons in contact met een diepere laag in ons bestaan, die al het andere betekenis geeft. Bij het definiëren van het woord 'inspiratie' is voor ons de invalshoek vooral datgene wat het geïnspireerd zijn voor ervaring bij jou oproept. Wanneer je geïnspireerd bent, val je als het ware samen met hetgeen je doet of ervaart. Je voelt je levend, energiek en lekker in jouw vel. Dat wat mensen als inspirerend ervaren, verschilt van persoon tot persoon en kan ook door de tijd heen veranderen. Het gevolg hiervan is dat men vaak een heel verschillende invulling geeft aan het begrip 'inspiratie'. Het is dus altijd zinvol te vragen wat iemand eronder verstaat.

In het dagelijks taalgebruik ligt de betekenis van de woorden 'geïnspireerd' (ingegeven door de geest) en 'bezield' (ingegeven door de ziel) dicht bij elkaar. Bezieling wordt in verband gebracht met passie en verlangen, de geest met inzicht en heldere ingevingen (Schuijt, 1999). Binnen één persoon zijn inzichten en verlangens vaak met elkaar verbonden. Als iemand bijvoorbeeld tot het besef komt dat zelfstandig ondernemerschap goed bij hem zou passen, kan de wens ontstaan om dit ook daadwerkelijk vorm te geven.

### Inspiratie en motivatie

Wat is het verband tussen de begrippen 'inspireren' en 'motiveren'? Inspiratie kan alleen van binnen uit komen. Daarom is inspiratie bij medewerkers zelden het gevolg van een bewuste poging van de leider om hen te inspireren. Dit geldt ook voor het toepassen van het Inspiratiespel: of het spelen hiervan door de deelnemers als inspirerend wordt ervaren, kun je nooit van tevoren met zekerheid zeggen.

Motivatie kan zowel van binnen uit komen (intrinsiek) als wel van buitenaf worden gestuurd (extrinsiek). Voor veel mensen liggen de begrippen 'intrinsieke motivatie' en 'inspiratie' in elkaars verlengde. Dat komt doordat ze in allebei de gevallen geïnspireerd raken. Ze komen in beweging en gaan datgene doen wat ze graag willen. Hobby's zijn daar een goed voorbeeld van.

### Inspiratie en randvoorwaarden

Het is dus onmogelijk anderen doelbewust te inspireren. Wel is het zinvol na te gaan aan welke randvoorwaarden jij zelf moet voldoen om de inspiratie van een ander zoveel mogelijk aan bod te kunnen laten komen. Centraal daarbij staat het contact met jezelf, en tussen jou en de ander. De kwaliteit van dit contact heeft niet alleen een grote invloed op jouw eigen geïnspireerd zijn, maar is ook bepalend voor de mate waarin de ander geïnspireerd kan raken. Drie aspecten zijn hierbij van wezenlijk belang:

- a. *Jezelf kennen*. Om zelf geïnspireerd te kunnen zijn is zelfkennis een belangrijk hulpmiddel. Weet jij welke activiteiten wel en niet bij jou passen? Wat is het effect van jouw gedrag op anderen? Inzicht in jezelf kan jou helpen bij het maken van de keuzes die nodig zijn om inspiratie de ruimte te geven. Ook voorbeeldgedrag vertonen is bij inspiratie erg belangrijk: je kunt door wie en hoe jij bent een inspiratiebron zijn voor anderen.
- b. *Congruent gedrag vertonen*. Je gedraagt je als iemand 'uit een stuk'. Dat betekent dat jouw willen, denken, voelen en handelen op één lijn liggen (Gerrickens, 1997). Jouw gedachten en gevoelens sluiten dan op elkaar aan en je handelt in overeenstemming met hetgeen je werkelijk vindt. Je bent jezelf en je laat dit zien in jouw gedrag. Het effect hiervan is dat je in het contact met anderen het meest authentiek overkomt. Bovendien ervaart die ander alleen dan werkelijk contact met jou. Het gevolg daarvan is dat de ander zich eerder zal willen laten kennen. Veel mensen vinden het moeilijk om zich congruent te gedragen en zetten liever een masker op. Bijvoorbeeld door te zeggen dat ze het ergens mee eens zijn, maar dat niet uit te stralen. Maskergedrag leidt vaak tot verwarring bij anderen of tot storingen in de communicatie tussen mensen. Incongruent gedrag is dan ook een slechte voedingsbodem om voorwaarden te scheppen voor inspiratie bij de ander.
- c. *De ander kennen*. Als je de inspiratie bij een ander de ruimte wilt geven, dan is het van belang dat je bijvoorbeeld weet welke activiteiten de ander leuk vindt om te doen, welke voorwaarden daarbij nodig zijn, welke inspiratiebronnen voedend zijn voor die ander en van welke belemmerende overtuigingen de ander last heeft. Veel mensen die intensief met anderen samenwerken of die leidinggevende zijn, zijn hiervan niet volledig op de hoogte. Dat is jammer. Zij kunnen dan immers niet optimaal op die ander inspelen en zij ontnemen de ander als het ware kansen op geïnspireerd raken of blijven.

### **Inspiratiespel**

De bedoeling van het Inspiratiespel is mensen met elkaar in gesprek te brengen over hetgeen hen inspireert, van binnen uit motiveert. Het spel bestaat uit 140 kaarten, verdeeld over 4 groepen. Ook is er per groep een lege kaart, voor het geval jijzelf of de deelnemers een aanvulling hebben. De groepen zijn:

1. *Activiteiten* (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? De beweging is van binnen naar buiten: jij doet iets en daardoor raak je geïnspireerd.
2. *Inspiratiebronnen* (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? De beweging is van buiten naar binnen en dus precies tegengesteld aan die van de activiteiten.
3. *Voorwaarden* (37 stuks). Deze kaarten helpen bij het vinden van een antwoord op de vraag: Wat heb ik nodig om effectief en prettig te kunnen functioneren? Dat kan zowel gelden voor het werk als voor privé. In werksituaties kan de werkgever in meerdere of mindere mate invloed uitoefenen op deze voorwaarden.

4. *Belemmeringen* (30 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 dus om belemmerende overtuigingen. Dit zijn regelmatig terugkerende, krachtige denkpatronen die een negatieve invloed op jou hebben.

Met bovenstaande groepen kan zowel afzonderlijk als in combinatie met elkaar worden gespeeld. In de volgende paragrafen gaan we dieper in op de verschillende onderdelen van het spel.

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 je inspiratiebronnen volledig benut en dat je weinig last hebt van belemmeringen.

De ondertitel van het spel 'op zoek naar je diepste drijfveren' geeft aan dat het een hulpmiddel is bij de zoektocht naar wezenlijke aspecten van jezelf. Je kunt er de diepte mee ingaan als je dat wilt. De vragen die je bij veel spelvormen kunt vinden, zijn daarbij een leidraad.

Daarnaast is het Inspiratiespel ook een spel dat werking heeft in de breedte: je gaat de veelheid aan drijfveren op verschillende niveau's onderzoeken. In elk van de vier onderdelen van het spel zijn drijfveren te vinden.

## 1.1.1 Activiteiten

Bij de kaarten 'activiteiten' is de centrale vraag: wat vind ik leuk om te doen? Je krijgt energie als je deze bepaalde activiteit onderneemt. De invalshoek bij de activiteiten is tweeledig: je kunt er naar kijken zowel vanuit je werk- als je privé-situatie. Als symbool hebben we gekozen voor een lampje: als je iets doet dat je leuk vindt, ben je een licht voor jouw omgeving door wat je dan uitstraalt. Een activiteit is een handeling van jou uit naar buiten toe. Je moet er dus wel eerst energie in stoppen (de schakelaar aanzetten) alvorens het lampje gaat branden.

De omschrijving van een activiteit is vaak nog vrij breed. Het is dan ook de bedoeling dat de deelnemers een begrip op hun eigen manier opvatten. Bij sommige spelvormen is het nuttig dat de deelnemers een persoonlijke inkleuring maken van een activiteit. Dat gebeurt met behulp van twee vragen (Bolles, 2000):

- a. *In welke situatie beleef je het meeste plezier aan de gekozen activiteit?* Activiteiten kunnen bijvoorbeeld gericht zijn op mensen, dieren, gegevens of dingen. W-vragen (wie? wat? waar? wanneer?) kunnen helpen bij het specifiekere beschrijven van een activiteit.
- b. *Op welke manier voer jij de gekozen activiteit het liefste uit?* Dat is de 'hoe'-vraag. Laten we als voorbeeld nemen twee mensen die allebei graag 'mensen verzorgen'. De een doet dat het liefst zelfstandig en ordelijk, volgens een vaste planning. De ander doet dat liefst in nauw overleg met anderen en in een wisselende volgorde.

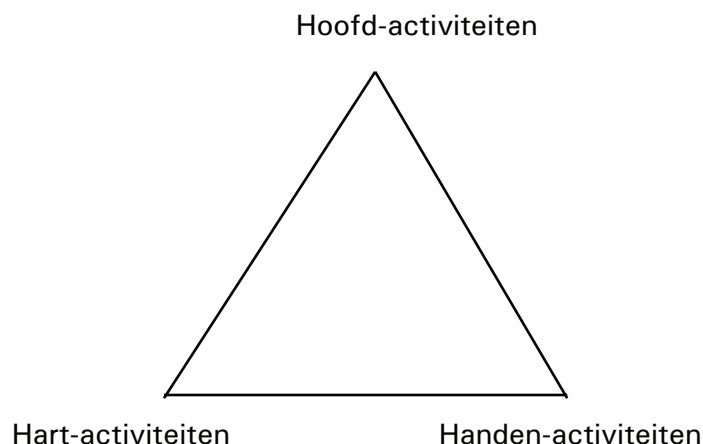
Elk beroep bestaat uit een combinatie van activiteiten. Sommige activiteiten komen in verschillende beroepen voor, echter de nadruk die op een specifieke activiteit ligt en de wijze waarop deze activiteit wordt uitgevoerd, verschilt per beroep (en zelfs per organisatie!).

De activiteiten zijn onder te verdelen in drie groepen:

- a. *Hoofd-activiteiten*. Dit zijn activiteiten waarbij de nadruk ligt op denkwerk. Berekeningen maken, analyseren en schrijven zijn er voorbeelden van. Activiteiten kunnen op verschillende manieren een beroep doen op het hoofd. Bij het maken van berekeningen bijvoorbeeld gaat dat op een andere manier dan wanneer je een artikel aan het schrijven bent.
- b. *Hart-activiteiten*. De relatie met de ander speelt bij deze activiteiten een centrale rol. Voorbeelden zijn: raad geven, begeleiden of anderen iets leren. Zonder een vertrouwensrelatie kunnen deze activiteiten nooit goed uit de verf komen.
- c. *Handen-activiteiten*. Bij deze activiteiten is de lichamelijke kant erg belangrijk. Voorbeelden zijn: machines bedienen of besturen, koken, tuinieren.

Bij sommige activiteiten is het afhankelijk van de invulling of zo'n activiteit tot de ene of tot de andere groep behoort. Zo is iemand helpen bij een verbouwing een handen-activiteit, terwijl het helpen bij het oplossen van een ingewikkeld technisch probleem een hoofd-activiteit is.

Met behulp van de activiteitendriehoek kan iemands voorkeur voor een bepaald soort activiteiten worden verduidelijkt (zie vervolgoopdracht bij spelvorm 2):



Figuur 1: *Activiteitendriehoek*.

Alle activiteiten die iemand leuk vindt, kunnen op de betreffende plek in de driehoek worden genoteerd. Er zijn verschillende mogelijkheden:

- a. Een activiteit behoort eenduidig tot een bepaalde groep. In dat geval wordt de activiteit genoteerd bij het betreffende hoekpunt.

## 2 SPELVORMEN

### 2.1 SPELVORMEN MET 'ACTIVITEITEN'

#### Spelvorm 1: Kennismaking activiteiten

##### DOELEN

1. Kennismaking met elkaar.
2. Meer bewust worden van de activiteiten die je leuk vindt om te doen.

##### RANDVOORWAARDEN

1. De deelnemers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal deelnemers: 4 - 8. Indien het aantal deelnemers groter is, gebruik dan meerdere sets kaarten en maak subgroepjes.
3. Nodig: alle kaarten 'activiteiten'.
4. Speelduur: 15 - 20 min.

##### WERKWIJZE

1. Iedere deelnemer ontvangt willekeurig 7 kaarten.
2. Opdracht: loop naar één van de andere deelnemers toe en kijk welke kaarten deze heeft. Ga vervolgens na of je één kaart met de ander zou willen ruilen. De voorwaarde hierbij is dat je de activiteit op de kaart die je ontvangt leuker vindt dan de activiteit op de kaart die je weggeeft. Daarnaast vertel je elkaar waarom je de betreffende kaart graag wilt hebben en hoe jij het liefst invulling geeft aan de betreffende activiteit. Indien je niet tot een kaartruil kunt komen die voor beiden gunstig is, kun je ook alleen een kaart weggeven of er een ontvangen.
3. Herhaal stap 2. Neem ongeveer 3 - 4 minuten per gesprekje.
4. Ga door totdat de tijd om is. Gaandeweg krijgt iedereen steeds meer kaarten in handen met activiteiten die hij leuk vindt om te doen en maakt men kennis met een aantal andere deelnemers.

##### SPELVARIANTEN

###### Variant A

Wil je liever deelnemers plenair met elkaar laten kennismaken, dan kun je kiezen voor de volgende aanpak:

- a. Leg alle kaarten open op tafel.
- b. Iedere deelnemer neemt één kaart in gedachten met een activiteit die belangrijk is in zijn werk én die hij leuk vindt om te doen.



- c. Om de beurt pak je de door jou gekozen kaart en stel jij je voor aan de hand van deze activiteit. Vertel ook waarom deze activiteit belangrijk is in jouw werk en wat je er leuk aan vindt.

### **Variant B**

Je kunt deelnemers ook op een dynamische manier laten nadenken over het combineren van verschillende activiteiten in het kader van oriëntatie op beroepen, bijvoorbeeld voor nieuwkomers op de arbeidsmarkt of herintreders. De werkwijze is als volgt:

- a. Leg alle kaarten open op tafel.
- b. Iedere deelnemer neemt een kaart met een activiteit die hij leuk vindt om te doen.
- c. Vorm tweetallen. Bespreek met elkaar in welke situatie of in welk beroep beide activiteiten op een zinvolle wijze kunnen worden gecombineerd.
- d. Zoek samen een ander tweetal op en herhaal stap c. Probeer dan de vier activiteiten met elkaar te combineren.
- e. Plenaire uitwisseling. De verschillende groepjes vertellen elkaar hun resultaat.

### **Variant C**

Het is ook leuk deelnemers activiteiten te laten uitbeelden en te laten raden wat ieder uitbeeldt. De werkwijze is als volgt:

- a. Alle kaarten worden open uitgelegd op een tafel of op de grond.
- b. Ieder denkt na over een activiteit die hij leuk vindt om te doen. Laat de betreffende kaart op zijn plek liggen, zodat de anderen niet weten wat je hebt gekozen.
- c. Bedenk in max. drie minuten een treffende manier om deze activiteit zonder woorden uit te beelden.
- d. Beeld om de beurt de door jou gekozen activiteit uit. De overige deelnemers proberen te raden welke activiteit werd uitgebeeld. Wanneer het juiste antwoord is gegeven, geeft de deelnemer die centraal heeft gestaan antwoord op de volgende vragen:
  - Wat vind je zo leuk aan de betreffende activiteit?
  - In welke situatie beleef je er het meeste plezier aan?

Het is mogelijk dat meerdere deelnemers dezelfde activiteit hebben uitgekozen. Ga dan na in hoeverre de gegeven antwoorden van elkaar verschillen.

## 2.2 SPELVORMEN MET 'INSPIRATIEBRONNEN'

### Spelvorm 8: Persoonlijke inspiratiebronnen

#### DOELEN

1. Deelnemers bewust laten worden van hetgeen hen het meest raakt.
2. Elkaar beter leren kennen.

#### RANDVOORWAARDEN

1. De deelnemers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal deelnemers: 2-8. Indien het aantal deelnemers groter is, kan er in subgroepjes worden gewerkt.
3. Nodig: de kaarten 'inspiratiebronnen'; voor iedere deelnemer pen en papier.
4. Speelduur: 20 - 60 min.

#### WERKWIJZE

1. Alle kaarten 'inspiratiebronnen' inclusief de lege kaart worden open op tafel gelegd.
2. Kies maximaal drie kaarten uit met inspiratiebronnen die voor jou het meest voedend zijn en schrijf deze op.
3. Noteer per inspiratiebron de antwoorden op de volgende vragen:
  - a. Wat houdt deze inspiratiebron voor jou in?
  - b. Hoe, waar en hoe vaak kom je deze inspiratiebron tegen?
  - c. Wat is het effect van de inspiratiebron op jou?
  - d. Breng je hetgeen jou raakt in de door jouw gekozen inspiratiebron ook zelf tot uitdrukking in werk of privé? Zo ja, op welke manier? Zo nee, waarom niet?
4. Om de beurt sta je centraal. Leg de kaarten die je hebt gekozen voor je neer. Beantwoord per inspiratiebron de vragen bij stap 3. De anderen mogen reageren of vragen stellen. Als je klaar bent, leg dan de kaarten weer terug zodat een ander ze kan pakken.

#### TOELICHTING

1. Je kunt deze spelvorm ook alleen spelen. Noteer jouw antwoorden. Kijk in dat geval of je op een later tijdstip een ander deelgenoot maakt van jouw bevindingen. Denk je dat je dat makkelijk of moeilijk zult vinden?
2. Soms is het zinvol de tijd per persoon te begrenzen bij stap 4.

#### VERVOLGOPDRACHTEN

Als je op een andere manier wilt kijken naar jouw inspiratiebronnen, beantwoord dan één of meer van de volgende vragen:

1. Welke persoon, nog levend of overleden, zou jij (nog) wel eens willen ontmoeten? Waarin is deze persoon voor jou een inspiratiebron?
2. Met wat voor soort voorwerpen omring jij je graag thuis en op jouw werk? Wat zegt dat over hetgeen jou inspireert?
3. Maak eens een lijstje met alles wat je graag wenst (censureer jezelf niet, schrijf gewoon op wat in jou opkomt). Beantwoord de volgende vragen:
  - a. Aan welk innerlijk gevoeld verlangen komt iedere wens tegemoet?
  - b. Valt jou iets op aan het lijstje?
  - c. Welke wensen maken de meeste kans op een gevoel van vervulling, je geïnspireerd voelen?
  - d. Welke wensen kun je matigen opdat jouw bezieling zoveel mogelijk ruimte krijgt? (Schuijt, 1999)

### SPELVARIANT

Het kan ook zinvol zijn te kijken naar de inspiratiebronnen van een organisatie en die te vergelijken met jouw persoonlijke inspiratiebronnen. De werkwijze is dan als volgt:

- a. Kies bij stap 2 ook twee inspiratiebronnen die voor de organisatie als geheel waarin je werkt erg belangrijk zijn. Schrijf op wat je daarvan merkt in de alledaagse praktijk. Het kan enige moeite kosten om deze inspiratiebronnen op te sporen. Soms biedt de visie van de organisatie op de produkten of diensten die zij levert een handvat.
- b. Bij stap 4 geef je een toelichting op de inspiratiebronnen die je voor jezelf hebt gekozen en die voor de organisatie. Vergelijk de inspiratiebronnen met elkaar. Wat is jouw conclusie? Kan een van jouw inspiratiebronnen een meerwaarde hebben voor de organisatie? Zo ja, voor welke inspiratiebron geldt dit en op welke manier kun jij daarmee iets toevoegen?

Opmerking: soms botsen persoonlijke inspiratiebronnen en inspiratiebronnen van een organisatie met elkaar. Dat is bijvoorbeeld het geval bij tegengestelde waarden of idealen.

## 2.3 SPELVORMEN MET 'VOORWAARDEN'

### Spelvorm 12: Voorwaarden-veiling

#### DOEL

Bewustwording van het belang van verschillende voorwaarden ten opzichte van elkaar binnen jouw functie.

#### RANDVOORWAARDEN

1. Aantal deelnemers: 2 - 6.
2. De deelnemers oefenen eenzelfde functie uit, maar hoeven elkaar niet te kennen.
3. Nodig: de kaarten 'voorwaarden'. Voor iedere speler pen en papier. Speelgoedgeld.
4. Speelduur: 40 - 60 min.

#### WERKWIJZE

1. Leg de kaarten open op tafel.
2. Kies maximaal 8 voorwaarden die jij belangrijk vindt om jouw huidige functie met plezier en effectief te kunnen uitoefenen. Maak hier een lijstje van en breng indien mogelijk een rangorde aan. Laat anderen niet zien wat je op jouw lijstje schrijft.
3. De voorwaarden die jij belangrijk vindt, kun je nu gaan kopen. Spreek met elkaar af, welk bedrag iedereen maximaal te besteden heeft. Spreek ook af wat een kaart minimaal kost (bv. het kleinste bedrag dat mogelijk is). Zorg dat beide bedragen in de juiste verhouding tot elkaar staan, bijvoorbeeld bij een budget van 10 Euro kost een kaart minimaal 10 Eurocent.
4. Schud de kaarten en leg ze blind op tafel. Een van de deelnemers (de 'veilingmeester') pakt een kaart van het stapeltje, laat deze aan iedereen zien en stelt de vraag: wie wil deze voorwaarde kopen en voor hoeveel geld? Als er meerdere gegadigden zijn, gaat de kaart naar de hoogste bieder. De koper van de kaart legt deze open voor zich op tafel. Indien niemand een bepaalde kaart wil kopen, wordt deze terzijde gelegd. Het spel gaat door totdat ieders budget op is of totdat alle kaarten verkocht zijn.
5. Bespreek met elkaar het resultaat:
  - Hoeveel voorwaarden heb je gekocht in vergelijking tot het aantal dat op jouw lijstje stond?
  - Welke voorwaarden heb je gekocht en waarom?
  - Heb je ervoor betaald wat ze voor jou waard waren?

## 2.4 SPELVORMEN MET 'BELEMMERINGEN'

### Spelvorm 18: Het veranderen van belemmerende overtuigingen

#### DOELEN

1. Meer inzicht krijgen in jouw meest belemmerende overtuigingen.
2. Mogelijkheden aanreiken om belemmerende overtuigingen aan te pakken.

#### RANDVOORWAARDEN

1. De deelnemers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal deelnemers: 2-16.
3. Nodig: voor iedere deelnemer: één set kaarten 'belemmeringen' 1 t/m 25 en pen en papier.
4. Speelduur: 60 - 90 min.

#### WERKWIJZE

1. Vorm twee- of drietallen.
2. Iedere deelnemer legt alle kaarten open voor zich.
3. Kies maximaal vijf kaartjes uit met daarop de voor jou meest voorkomende belemmerende gedachten. Leg ze in volgorde, te beginnen met de belemmering waar je het meeste last van hebt.
4. Ga per kaartje na of deze manier van denken jou helpt. Doe dit door minimaal twee voordelen en twee nadelen van het instandhouden van deze gedachte te noteren. Levert dit nieuwe gezichtspunten op? Wil je gezien de antwoorden op deze vragen de belemmering gaan aanpakken? Zo ja, ga dan verder met stap 5. Zo nee, heb dan respect voor jouw eigen beslissing maar ga wel na wat het effect van deze gedachte is op jezelf en jouw omgeving. Noteer dit.
5. Zet per belemmering die je wilt aanpakken de negatief geformuleerde gedachte om in een positieve formulering. Deze is qua inhoud dus tegengesteld aan de negatieve formulering. Vermijd hierbij het woordje 'niet'. Dus: 'Ik mis de mogelijkheden' wordt 'Ik voldoe aan de voorwaarden' en 'Het lukt mij toch nooit' wordt 'Ik ben succesvol in wat ik onderneem'.
6. Schrijf deze nieuwe gedachte zeven maal voor jezelf op. Ga iedere keer dat je de gedachte opschrijft na wat dit nieuwe idee bij jou oproept en noteer dit. Zo kun je zicht krijgen op achterliggende negatieve gedachten. Je kunt daarmee aan de slag gaan zoals bij stap 4 en 5.
7. Neem een concrete situatie in gedachten waarin je enigszins last had van de belemmerende overtuiging. Stel je nu voor dat die situatie niets meer dan een toneelstuk is waarvan jij de regisseur bent. Laat jezelf in gedachten zó handelen dat de situatie verloopt zoals jij het graag had gewild, uitgaande van de nieuwe, positief

geformuleerde gedachte. Schrijf deze situatie of dit verhaal op. Merk op wat dit met jou doet. Wat moet jij doen of laten om de situatie naar jouw wens vorm te geven?

8. Stel je een concrete situatie voor waarin je dit nieuwe gedrag zou kunnen oefenen. Ga je dit ook echt doen gezien de uitkomsten bij punt 4? Kies een niet te lastige oefensituatie uit.
9. Wissel ervaringen uit in jouw subgroepje. Om de beurt sta je centraal, de ander luistert en stelt vragen ter verheldering.
10. Plenaire uitwisseling. Elke groepje vertelt de belangrijkste conclusies.

#### TOELICHTING

1. Deze spelvorm is alleen geschikt voor belemmeringen die een lage emotionele lading hebben (zie ook par. 1.1.4).
2. Je kunt deze spelvorm ook alleen spelen of met behulp van een coach.

#### VERVOLGOPDRACHT

Als je besloten hebt dat je nog meer aandacht wilt geven aan het omvormen van jouw belemmerende gedachte, kan het je helpen om de nieuwe, positief geformuleerde overtuiging op briefjes te schrijven en er bv. één van mee te dragen in jouw portemonnee of op een andere plek te plakken waar je het veel zult tegenkomen. De achterliggende filosofie hierbij is dat je de belemmerende gedachte veelvuldig binnen jezelf hebt herhaald en dat je de werking daarvan kunt afzwakken door er veelvuldig een positieve, bevorderende gedachte voor in de plaats te denken. Je kunt ook een collage maken die de prettige situaties en gevoelens weergeeft die voortkomen uit jouw nieuwe, positieve overtuiging.