

Handleiding 1

Om de mogelijkheden van het Deck of Needs beter te begrijpen raden we aan, dat je start met 'Handleiding 1'. Na je eerste ervaringen met de kaarten zal veel, wat we uitvoeriger op onze website bespreken veel duidelijker en begrijpelijker zijn.

Doel 1. Je behoeften vinden

Het Deck of Needs biedt veel verschillende manieren (spelvormen) om woorden voor je behoeften te vinden. Om je kennis te laten maken raden we aan te beginnen met een spelvorm, die wij graag bij onze trainingen gebruiken: **De cirkel der behoeften**. Schud de kaarten en leg ze op de grond (zie afb.). Neem de kaart, die je aandacht trekt. Het is onze ervaring, dat je onderbewustzijn je ogen stuurt naar de woorden, die gevonden en gehoord willen worden.

Wil je deze kaart zo dichtbij mogelijk of zo ver weg mogelijk houden?



Cirkel der Behoeften

Doel 2. Je begrip verdiepen

De voorkant van iedere kaart biedt meerdere unieke manieren om je begrip van de behoeften op jouw kaart te verdiepen. In deze korte handleiding ligt onze focus op de tekst onder de behoeften.



De woorden onder de behoeften zijn 1. één of meerdere manieren om deze behoefte te beschrijven 2. gebieden waarin deze behoefte meer of minder vervuld kan zijn.

Welke woorden beschrijven het beste, wat er bij jou gevonden en gehoord wil worden?

Behoeften zijn zelden in alle gebieden onvervuld. Je behoefte aan 'jezelf zijn' kan voldoende vervuld zijn als het gaat om het gebied smaak. Tegelijkertijd kan het moeilijk zijn om 'jezelf te zijn' als het gaat om bepaalde ideeën en overtuigingen. Veel kaarten hebben suggesties van gebieden, waarin je behoefte niet voldoende vervuld kan zijn.

Op welk gebied is je behoefte niet voldoende vervuld?

Doel 3. Meer behoeften vinden

Ervaring laat zien, dat als de eerste behoefte gevonden en gehoord is, andere behoeften ook gevonden en gehoord willen worden. Op de achterkant van iedere kaart geven wij suggesties van behoeften, die mogelijk met je eerste behoefte samenhangen.

Onderstreepte woorden

Onderstreepte woorden zijn **hoofd-** of **alternatieve** woorden op andere kaarten in het 'Deck of Needs' of kaarten uit de uitbreiding '**Strategiekaarten**'. De kleur van de streep komt overeen met de kleur van die kaart.

Welke andere behoefte trekt je aandacht?

Trekt je aandacht

Waarheen worden je ogen getrokken? Welke woorden roepen een sterke lichamelijke of emotionele reacties op? Als het mogelijk is, laat dan iemand de woorden voorlezen. Bij welke woorden moet je zuchten? Welke woorden leiden tot ontspanning en welke leveren meer spanning op? Met 'trekt je aandacht' bedoelen we: **luister naar de signalen van je lichaam**. Onze ervaring laat zien, dat luisteren naar bovenstaande signalen de kans verhoogt, dat je ontdekt, wat er bij jou gevonden en gehoord wil worden.

Twee kaarten vergelijken

Vind de kaart met het woord, dat het meeste je aandacht trekt. Houd de eerste en de nieuwe kaart beide in één hand (zie afb.). Welke kaart voelt lichter of zwaarder? Welke kaart lijkt meer of minder aangenaam? Beide behoeften willen gehoord worden.

Welke behoefte wil eerst gehoord worden?



Meer?

Je hebt nu je eerste ervaring met het Deck of Needs afgerond. Op www.deckofneeds.com vind je een demo, meer spelvormen, meer mogelijkheden om je begrip te verdiepen, voorbeelden en meer achtergrondinformatie. Je vindt op onze website ook meer informatie over andere tools zoals de 'Zelfkaart' (bijgevoegd bij elk Deck) en de uitbreiding 'Strategiekaarten'. Veel plezier.

