Spelvormen uit handleiding van 2014

Spelvormen met toevalsfactor

1, 2 of 3 kaarten

Schud de kaarten, sluit je ogen en neem 1, 2 of 3 kaarten. Schrijf op of bespreek hoe deze woorden zijn verbonden met je huidige situatie.

4 kaarten rangschikking

Maak een rode, gele, groene en blauwe stapel (de 4 speciale kaarten doen niet mee). Sluit je ogen en neem 1 kaart van elke stapel. Rangschik de 4 kaarten op basis van wat in je huidige situatie het meeste aandacht vraagt.

Houden van jezelf

Maak een stapel met alle rode kaarten, sluit je ogen en neem1 kaart. Vraag aan jezelf hoe jij deze behoefte vervult voor jezelf. Het kan helpen om het woord 'zelf ' voor de behoefte te zetten (zelfacceptatie, zelfrespect, enz.).

Ga (indien gewenst) verder met 'samenhangende woorden' (pagina i-6).

Spelvormen met alle kaarten

Eén voor één

Denk aan je huidige situatie. Bekijk de eerste kaart en vraag jezelf af of dit iets is dat (meer) aandacht vraagt. Maak een stapel voor 'ja', voor 'nee' en voor 'misschien'. Als je alle kaarten hebt doorlopen, herhaal je deze vraag met de kaarten in de stapel 'misschien'. In deze tweede ronde is enkel 'ja' en 'nee' toegestaan.

Na de tweede ronde leg je de 'ja' kaarten in volgorde van wat het meeste aandacht vraagt in je huidige situatie.

Ga (indien gewenst) verder met 'samenhangende woorden' (pagina i-6).

Eén voor één korte versie

Dezelfde instructies als het vorige spel alleen deze keer stop je in de eerste ronde als de stapels 'ja' en 'misschien' samen 7 kaarten bevatten.

Kring van behoeften

Ga op de grond zitten en leg de kaarten om je heen volgens 2 principes :
- woorden die meer aandacht vragen leg je dichter bij jezelf
- woorden die 'tegengesteld' lijken leg je aan tegenovergestelde kanten van jezelf

Als alle kaarten op de 'juiste' plek liggen kijk/voel je welke behoeften om aandacht en actie vragen.

Classificatiemethode

Is wat jij wilt in je huidige situatie voornamelijk:

1. Lichamelijk?

Ja: Neem de kaarten Gezondheid (56), Lichamelijke behoeften (55), Rust/Ontspanning (50), Ruimte (25) en Energie (23)
Nee: Leg de donkergroene kaarten (55 en 56) weg en ga naar 2

2. Lol en gemak?

Ja: Neem alle blauwe kaarten
Nee: Leg alle blauwe kaarten weg en ga naar 3

3. Samen of zelf?

Samen: Leg alle gele kaarten weg en ga naar 4
Zelf: Leg alle rode kaarten weg en ga naar 5

4. Samen als doel of strategie?

Doel: Neem alle gele kaarten
Strategie: Neem alle groene kaarten

5. Zelf als doel of strategie?

Doel: Neem alle rode kaarten
Strategie: Neem alle groene kaarten

Zoek de woorden die het meeste aandacht vragen. Ga (indien gewenst) verder met 'samenhangende woorden' (pagina i-6).

Een uitgebreidere versie en uitleg van deze vragen vind je op www.kommunikasie.org/deckofneeds.

Paradox in een brandende kwestie

Zoek een kaart die 1 van je niet (volledig) vervulde behoeften omschrijft. Schrijf de redenen op waarom jij niets kan doen of het moeilijk vind iets te doen om deze behoefte te vervullen. Kies de sterkste reden eruit en zoek de kaart die de behoefte omschrijft die jij vervult door 'niets' te doen. Vergelijk de woorden die je gevonden hebt met de woorden in het oranje veld van je oorspronkelijke kaart.

Een paradox oplossen?

Houd één kaart van jouw paradox in de ene hand en de andere kaart in de andere hand. Terwijl je ze in balans probeert te houden, kan het zijn dat er een oplossing komt die beide behoeften vervult. Neem daarvoor minimum 1 minuut de tijd.

Algemene paradox voor jou

Schud de kaarten, sluit je ogen en neem de eerste kaart voor dit spel. Zoek nu één of meerdere kaarten die een behoeften omschrijven die mogelijk niet (meer) vervuld worden als je de behoefte van de eerste kaart vervult. Vergelijk de woorden die je gevonden hebt met de woorden in het oranje veld van je eerste kaart.

Algemene paradox voor anderen

Schud de kaarten, sluit je ogen en neem de eerste kaart voor dit spel. Zoek nu één of meerdere kaarten die een behoefte omschrijven waarvan velen zouden kunnen denken dat ze niet (meer) vervuld worden als je de behoefte van de eerste kaart probeert te vervullen. Vergelijk deze woorden met de woorden in het oranje veld van de eerste kaart.

Raad een behoefte 1

Schud de kaarten, sluit je ogen en neem 1 kaart zonder dat de anderen kleur en woorden kunnen zien. Vertel hoe jij deze behoefte vervult of probeert te vervullen. De andere deelnemers proberen te raden welk woord er op de kaart staat.

Raad een behoefte 2

Schud de kaarten, sluit je ogen en neem 1 kaart. Laat de voorkant aan de anderen zien zonder dat jij kleur en woorden kunt zien. De andere deelnemers vertellen nu hoe zij deze behoefte (proberen te) vervullen. Jij probeert te raden welk woord er op de kaart staat.

Raad een behoefte 3

Schud de kaarten, sluit je ogen en neem 1 kaart zonder dat de anderen kleur en woorden kunnen zien. Lees hardop de tekst in het blauwe veld. De andere deelnemers proberen te raden welk woord er op de kaart staat.

Raad een behoefte 4

Schud de kaarten, sluit je ogen en neem 1 kaart zonder dat de anderen kleur en woorden kunnen zien. Lees hardop de tekst in het oranje veld. De andere deelnemers proberen te raden welk woord er op de kaart staat.

Meer informatie over de blauwe en de oranje velden kan je vinden op pagina i-6.

Meer spelvormen voor meerdere deelnemers zullen in de loop van de tijd worden toegevoegd op www.kommunikasie.org/deckofneeds.