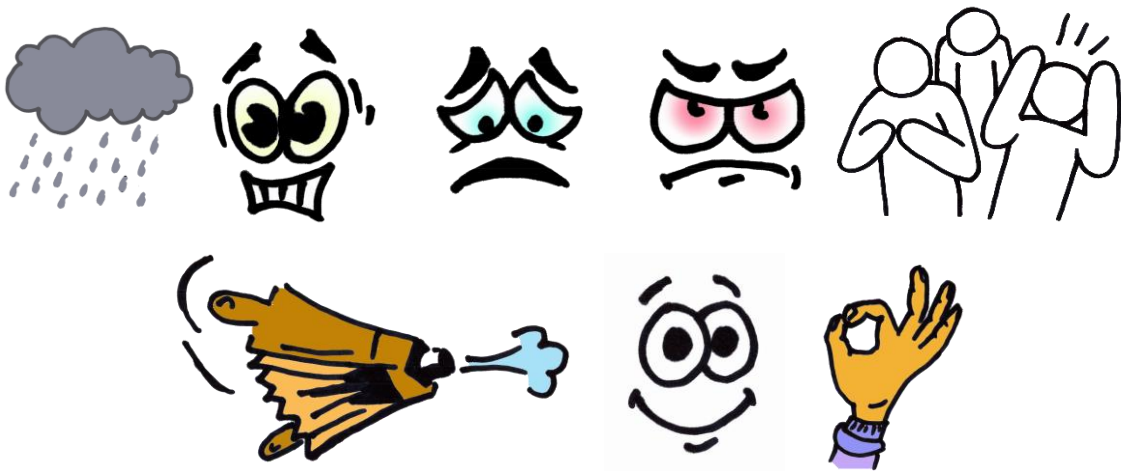


Het vuurspel

speelwijze



door

Jan Olav Smit & Douwe Polstra

Ontdek jouw gebruiksaanwijzing

om jezelf helemaal in je kracht – in vuur en vlam – te zetten!



Gefeliciteerd

Je ontvangt dit spel omdat jouw organisatie zich verder wil ontwikkelen mede door de inzet van jou. Het oplossen van problemen, het realiseren van ambities en doelen.

De kans is groot dat dit vuurspel onderdeel is van een ontwikkelprogramma binnen jouw organisatie om zaken beter voor elkaar te krijgen.

Speel het spel alleen, met een paar collega's, levenspartner of goede vriend(in).

De uitkomsten van dit spel zijn divers. Onder andere om straks vast te stellen wie, welke bijdrage wil leveren aan het realiseren van verbeter/vernieuwingsprojecten.

Ervaar tevens het vuurspel als onderdeel van een persoonlijk ontwikkeltraject.

Kennismaken met vuur, gevoelens en gedrag

Energie en gevoelens spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze beïnvloeden ons gedrag in hoge mate en daarom is het zinvol ze te kennen en te begrijpen.

Energie noemen we hier jouw **vuur**.



Datgene wat jij aan energie beschikbaar hebt, waar jij warm voor loopt, waar jij je energie in wilt stoppen. Alleen jij kan dat realiseren. De grote vraag is ontdekken hoeveel vuur jij (potentieel) inzet!

Vuur kan ook gedoofd worden. Door omstandigheden, verkeerde keuzes of zelfsabotage. Met dit spel ontdek je wat jouw vuur dooft en welke gevolgen dit heeft voor jouw gevoelens en gedrag. Mocht bij jou het vuur (enigszins) zijn gedoofd, dan is belangrijk onderdeel van dit vuurspel om te achterhalen hoe jij jouw vuur weer op kan porren. Ontdek welke aanjagers jouw vuur aanblazen en wat dat doet met jouw gevoelens en gedrag.

Veel mensen vinden het lastig om hun gevoelens en gedrag onder woorden te brengen. Met dit vuurspel is dat een stuk makkelijker.



Effect

De bedoeling van dit vuurspel is dat je met anderen het goede gesprek voert over hoe je situaties, mensen of de organisatie ervaart. Als gevolg daarvan leer je jezelf beter kennen en begrijp je anderen beter. Belangrijk effect om van en met elkaar te leren.

Uitgangspunten

Reserveer één uur voor het spelen van dit spel.

Wees eerlijk tegen jezelf. Met verzonnen of sociaal wenselijke antwoorden is de kans aanwezig dat je verkeerde conclusies trekt.

De resultaten van dit spel beschrijf je in je persoonlijke verslag, jouw vuurjournaal. Een exemplaar hiervan is onderdeel van het vuurspel. Je noteert hierin de uitkomsten van de 7 stappen en de beantwoording van aanvullende opdrachten.

De bedoeling van het spel

De bedoeling van dit vuurspel is inzicht verkrijgen in jouw 3 grootste:

- energieboosters → waar zit jouw vuur?
- energieslurpers → waar lekt bij jou de energie weg, waar loop je op leeg?
- reacties op deze energieslurpers → onprettige gevoelens en ongemakkelijk gedrag
- aanjagers waardoor jouw vuur (weer) gaat of blijft vlammen
- reacties op deze aanjagers in comfortabele gevoelens en constructief gedrag

Voor wie bestemd

Het vuurspel kan door iedereen worden gespeeld: medewerkers, staf en leidinggevenden.

Eventueel ook voor uitzend- en inhuurkrachten (ZZP-ers).

Begeleiding: werken met het vuurspel

De ervaring leert dat het vuurspel veel teweeg kan brengen. Daarom zijn zorgvuldigheid en een goede timing gewenst bij het gebruik van dit spel, met name wanneer er wordt gesproken over energieslurpers, onprettige gevoelens en ongemakkelijk gedrag. Het is dan noodzakelijk dat deelnemers zich heel veilig voelen. Verder is het van belang dat er achteraf nog voldoende mogelijkheden zijn om hetgeen boven tafel gekomen is een plek te geven.

Check vooraf of je – als begeleider – aan de volgende voorwaarden voldoet:

- ✓ Je hebt het spel zelf gespeeld, zodat je uit eigen ervaring weet hoe het werkt en voelt.
- ✓ Je bent in staat in te schatten in welke situatie je het spel kunt inzetten.
- ✓ Je bent in staat het spel op de juiste wijze te begeleiden.



De materialen

Bij dit vuurspel vind je de volgende materialen:

- Handleiding
- Journaalboekje
- 7 setjes met ieder 20 kaartjes:

1. vuur



2. energieslurpers



3. onprettige gevoelens



4. ongemakkelijk gedrag

5. aanjagers



6. comfortabele gevoelens



7. constructief gedrag



Extra materiaal is te bestellen via HGMR-box.nl.

Handleiding

- Controleer of het spel compleet is:
 - ✓ deze handleiding
 - ✓ 7 setjes met 20 kaarten
 - ✓ 1 persoonlijk journaal
- scheur van elke A4-vel de kaartjes los en houd ieder stapeltje apart.
- start met stap 1: **Beleving van de huidige situatie**
- bespreek de resultaten met de deelnemers en je begeleider
- speel daarna stap 2: **Toekomst en experimenteren**
- bespreek de resultaten met je begeleider

Randvoorwaarden

- je wilt ontdekken hoe je een betere bijdrage kan en wilt leveren voor jezelf, collega's, organisatie, klanten en leveranciers
- aantal deelnemers: 1 – 6
- de deelnemers voelen zich veilig bij elkaar.



- Speel je het spel met meerdere deelnemers, daag elkaar dan uit tot verduidelijking van een gekozen kaartje. Stel elkaar toelichtende vragen.

Nodig

Voor iedere deelnemer kaartenset 1 t/m 7 en een persoonlijk journaal.

Elke set kaarten heeft 18 beschrijvingen en 2 jokers. Een jokerkaart gebruik je om een eigen term in te vullen.

Speelduur

45 – 60 minuten

Stap 1: De huidige situatie

Leg de 7 stapeltjes met ieder 20 kaarten met de gesloten kant naar boven.

1. start met kaartset 1: de **vuurkaarten**, en leg ze allemaal voor je open op tafel, bekijk ze allemaal en - de vuurkaarten - en beantwoord de vraag:
 - *“Waar krijg ik energie van?”*
 - Leg ze op volgorde van gewicht en selecteer de 3 belangrijkste, leg de overige kaarten opzij.
 - **Tip:** heb je moeite met prioriteren? Pak dan 2 kaartjes en weeg die onderling. Er is er altijd eentje die zwaarder weegt dan de ander. Hou de zwaarste van gewicht en pak dan het volgende kaartje en herhaal dit net zolang totdat je er 3 overhoudt.
 - Noteer de 3 belangrijkste termen in jouw persoonlijke journaal.
 - Geef tevens aan wat het niveau van deze energie momenteel is (☹ |-----| ☺)
 - Optioneel: geef een sprekend voorbeeld wanneer deze energie bij jou super hoog was/is.

In organisaties gaan een heleboel zaken goed maar ook wel eens mis. Als zaken niet lopen zoals je wilt, kan dat negatief invloed hebben op jouw functioneren. We noemen dat energieslurpers. Situaties waarbij jouw energie daalt.

2. Pak kaartset 2: de **energieslurpers** en leg ze allemaal open op tafel, bekijk ze en beantwoord de vraag:
 - *“Waar loop ik op leeg?”*
 - leg ze op volgorde van gewicht en selecteer de 3 belangrijkste, leg de overige kaarten opzij.
 - neem deze 3 belangrijkste termen over in jouw persoonlijke journaal.
 - geef aan hoe vaak deze energieslurpers langskomen (*zelden* |-----| *elke dag*)



- o Optioneel: geef een sprekend voorbeeld van elke energieslurper.

Energieslurpers hebben invloed op iemands gevoel en gedrag. Je ontdekt dit in de volgende 2 stappen.

3. Pak kaartset 3: de **ongemakkelijke gevoelens**, leg ze open op tafel en beantwoord de vraag:
 - o *“Wat doen deze 3 energieslurpers met mijn gevoel?”*
 - o Noteer de 3 belangrijkste termen in jouw persoonlijke journaal.
 - o Geef aan vaak je deze ongemakkelijke gevoelens ervaart (*zelden* | ----- | *elke dag*)

Gevoel heeft grote invloed op je gedrag. Ga nu eens na wat jouw 3 geselecteerde ongemakkelijke gevoelens van de vorige opdracht doen met jouw gedrag.

4. Pak kaartset 4: 20 kaarten met beschrijvingen van **ongemakkelijke gedrag**
 - o selecteer 3 gedragskenmerken die volgen door de 3 ongemakkelijke gevoelens van de vorige opdracht.
 - o Neem deze over in je persoonlijke journaal
 - o Geef aan hoe vaak je dit gedrag vertoont (*zelden* | ----- | *elke dag*)
 - o Optioneel: geef een voorbeeld van situaties waarbij jij dit ongemakkelijke gedrag vertoont

Stap 2: Toekomst en experimenteren

Je bent nu aangekomen om te ontdekken hoe je ongemakkelijk gedrag kan ombuigen tot comfortabel of constructief gedrag.

Kijk nog eens naar jouw 3 belangrijkste vuurkaartjes - jouw energieboosters - en ga eens na wat jij nodig hebt om je hoge energieniveau te halen. We noemen die jouw aanjagers.

5. Pak kaartset 5: de **aanjagers**, leg alle kaarten open voor je en beantwoord de vraag:
 - o *“Wat heb ik nodig (aan ondersteuning) om (weer) te vlammen?”*
 - o Selecteer jouw 3 belangrijkste aanjagers en neem die over in jouw journaal
 - o Ga eens na wie jou zo'n aanjager kan leveren
 - o Optioneel: Benoem een aanjager die in het verleden voor jou goed werkte

Als een aanjager zijn werk doet, geeft dat bij de meeste mensen een prettig gevoel en leidt dikwijls tot constructief gedrag.

6. Pak nu kaartset 6: de **comfortabele gevoelens**, leg ze allemaal open en beantwoord de vraag:
 - o *“Hoe zal ik mij voelen als de aanjagers zijn werk doen en mij energiek voel?”*
 - o Selecteer jouw 3 prettige gevoelens en neem die over in jouw journaal
 - o Optioneel: Geef eens een voorbeeld uit het verleden wanneer jij je zo voelde.

7. Pak tot slot kaartset 7: **constructief gedrag**, leg ze allemaal open voor je neer en



- o selecteer 3 gedragskenmerken die volgen door de 3 comfortabele gevoelens van de vorige opdracht.
- o Neem de uitkomst hiervan over in je journaal
- o Optioneel: Geef een voorbeeld van situaties waarbij jij dit constructieve vertoon(t)(de)

Optioneel

Als je het vuurspel met meerdere deelnemers speelt, ontdek je vast belangrijke overeenkomsten en verschillen waarop eenieder de organisatie ervaart. Welke conclusie kunnen je hieruit trekken?

Met deze 7 stappen heb jij het vuurspel gespeeld.

Vervolgstappen

Dit vuurspel maakt in voorkomende gevallen onderdeel uit van een (organisatiebreed) verbeterprogramma. De organisatie is bezig om expedities te benoemen, dit zijn projecten om problemen op te lossen of om ambities | doelen te realiseren.

Stel dat jij de gelegenheid krijgt om aan zo'n expeditie deel te nemen, waarbij het de bedoeling is dat jouw positieve energie (jouw vuur) wordt ingezet in combinatie met de ondersteuning die jij wenst,

Welke bijdrage wil je dan leveren?

Hoe gemotiveerd ben je om deel te nemen aan zo'n expeditie: *laag* |-----| *hoog*

Wat zou je wil leren?



Wat heb je op korte termijn nodig om deel te nemen?

Verdiepende vragen (1)

Wat deed jij als kind graag dat je nu niet meer doet?

Waarin geef jij het goede voorbeeld?

Waarin heb jij een duidelijk richting gekozen?

Wie heeft jou in aanraking gebracht met een nieuw gebied dat je uit jezelf nooit zou hebben verkend?

Wat is voor jou belangrijk en waardevol?

In welke situatie kwam jij nieuwe talenten van jezelf op het spoor?

Waarin ben jij een natuurtalent?

Verdiepende vragen (2)

Welke waarden wil jij naleven? Op welke wijze uit je deze?

Welke wens heb jij ten aanzien van persoonlijke ontwikkeling?

Welke activiteiten wil jij graag doen als onderdeel van je werk?

Hoe kunnen jouw collega's de realisatie van jouw wensen ondersteunen?

Hoe kan jouw werkgever de realisatie van jouw wens(en) ondersteunen?

Waar haal jij je inspiratie uit bij het realiseren van jouw wens(en)?

Wie kan jou aanmoedigen of steun verlenen bij het uitvoeren van jouw wens(en)?

Wat helpt jou om te gaan met mogelijke tegenslag bij het realiseren van jouw wens(en)?

Welke gewoontes ondersteunen jouw wens(en)? Welke belemmeren?

Welke vaardigheden zijn voor jouw wens(en) vereist? Beschik jij over de benodigde vaardigheden? Hoe wil je deze eigen maken?



Gevoelens

Gevoelens spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze beïnvloeden ons gedrag in hoge mate en daarom is het zinvol ze te kennen en te begrijpen. Veel mensen vinden het echter lastig om hun gevoelens onder woorden te brengen.

De bedoeling van het vuurspel is je met anderen in gesprek te brengen over hoe je situaties, mensen of een organisatie ervaart.

Als gevolg daarvan zal je je niet alleen bewuster worden van jezelf, maar kun je ook anderen beter gaan begrijpen.

Door met deze kaarten te spelen, bezie je vanuit een bepaalde situatie, welke gevoelens je hebt ten aanzien van je werk.

Signaalfunctie

Gevoelens of emoties hebben een signaalfunctie. Ze geven onder andere weer of voldaan wordt aan onze persoonlijke belangen.

Bijvoorbeeld: ik voel me boos, wanneer er iets van me wordt gestolen, en tevreden wanneer de dief wordt gepakt en het recht zegeviert.

Onprettige emoties waarschuwen ons, maken ons wakker en helpen ons te handelen. Ons zesde zintuig, het zintuig dat de andere vijf interpreteert, ordent, richt en samenvat. Ze geven informatie door over onze relatie tot de wereld om ons heen.

Tevens zijn onze gevoelens de meest directe reactie op hetgeen we waarnemen. Deze gevoelens kleuren en bepalen mede de manier waarop wij op latere ervaringen zullen reageren.

Alleen wie zich bewust is van zijn gevoelens, behoudt de vrije keuze wat hij met dat gevoel doet.

Gevoelens: aangeboren of aangeleerd?

Sommige emoties zijn aangeboren en universeel.

Deze worden basisemoties genoemd. Hieronder vallen:

- o vreugde
- o verdriet
- o woede
- o angst
- o verbazing en
- o walging.

In alle culturen komen deze emoties voor. Baby's die blind geboren zijn, vertonen de gelaatsuitdrukkingen die typerend zijn voor deze basisemoties.



Basisemoties helpen ons om het hoofd te bieden aan de fundamentele uitdagingen waarvoor mensen overal ter wereld komen te staan.

In de loop van de tijd krijgen basisemoties allerlei cultureel bepaalde nuances. Zo is bijvoorbeeld *"boos zijn"* uitgebreid naar de specifiekere vorm *"beledigd zijn"*.

Gevoelens en cultuur

Onze waarden, normen en idealen, die mede door onze cultuur beïnvloed worden, bepalen voor een heel groot deel de emotionele effecten die gebeurtenissen op ons hebben. Dit betekent dat onze stemmingen zijn verbonden aan krachten en invloed uit de omgeving en worden gekleurd door normatieve opvattingen over welke emoties toegestaan zijn en welke niet.

Jaloezie en teleurstelling bijvoorbeeld, zijn in het westen niet zo geaccepteerd en deze gevoelens worden hier, als gevolg daarvan minder snel geuit dan verdriet. In andere culturen is het juist weer veel meer geaccepteerd om bijvoorbeeld uitbundig je woede tot uitdrukking te brengen.

Soms mogen we een bepaalde emotie best voelen, maar haar niet op elke willekeurige manier uiten of er naar handelen.

Door te voldoen aan gevoelsnormen die gelden in een bepaalde cultuur, raken mensen het contact kwijt met een gedeelte van zichzelf. Normen kunnen onze waarneming immers vertroebelen of belemmeren. Daardoor zien we sommige emotionele signalen sneller over het hoofd dan anderen.

Ook opvattingen over welke karaktereigenschappen prijzenswaardig zijn of juist niet, maken dat bepaalde emoties, die voortvloeien uit het inzetten van die kwaliteiten in meerdere dan wel minder mate mogen worden getoond en geuit. Bijvoorbeeld: bescheidenheid siert de mens, dus je mag niet te enthousiast doen over je successen.

Gevoelens en lichaam

Ontspannen en je kunnen concentreren op je binnenwereld zijn noodzakelijk om je bewust te worden van je emotionele signalen. Je lichaam geeft vaak signalen af over je emotionele gesteldheid en over wat je aan het doen bent met jezelf.

Wanneer je woorden geeft aan je eigen lichamelijke signalen, krijg je meer zicht op hetgeen een bepaalde situatie met je doet. Als je je bijvoorbeeld benauwd op je borst voelt, kan dit iets zeggen over de beklemming waarin jij jezelf zet. Wanneer je een brok in je keel voelt, zeg je wellicht niet dat wat je te zeggen hebt.

Vaak spelen belemmerende overtuigingen hierbij ook een rol. Bijvoorbeeld: *"Ik mag mijn mening niet geven want dan doe ik anderen pijn"*.



Omgaan met gevoelens

Hoe je omgaat met je gevoelens heeft onder andere te maken met de gedachten die je hebt over datgene wat er gebeurt. Deze gedachten kunnen leiden tot prettige, comfortabele gevoelens of tot onprettige gevoelens.

Onprettige gevoelens

Onprettige gevoelens kunnen een gezonde of een ongezonde werking hebben. Van een ongezonde werking is sprake wanneer deze gevoelens leiden tot apathie. Voorbeelden hiervan zijn angst, depressie en schuld die als effect hebben dat de energie stagneert en er geen actie wordt ondernomen in een bepaalde situatie. Je stelt je passief op.

Deze emoties versterk je wanneer je negatieve gebeurtenissen vermijdt. Als je bijvoorbeeld angstige situaties uit de weg gaat, leidt dat ertoe dat je die specifieke situaties steeds spannender gaat vinden, waardoor je er weer angstiger voor wordt.

Maar je kunt er ook voor kiezen bij onprettige gevoelens jezelf in de actiestand te zetten. Voorbeelden hiervan zijn bezorgdheid, ergernis en spijt. Deze gevoelens maken dat je handelt om een ongewenste situatie te veranderen.

Meerdere stemmingen

De meeste emotioneel beladen momenten kunnen meer dan één stemming oproepen. Zo kan iemand zich vastbijten in woede als reactie op een verlies, of zich juist schuldig gaan voelen om verdriet te vermijden. Ook kan iemand jaloezie voelen verkiezen boven angstig zijn, bijvoorbeeld omdat zijn partner met een ander flirt en bang is zijn partner kwijt te zullen raken.

Reacties op onprettige gevoelens

De voordelen die bepaalde emoties hebben boven andere, verklaren de hardnekkigheid van het vast blijven houden aan bepaalde emoties. Veelal worden emoties afgezwakt door vermijdingsgedrag of door het zoeken naar afleiding. Zo hoeft men niet toe te geven aan de emotie en vermindert het de spanning.



Hoe gaat het met je?

Herken je deze vraag: *"Hoe gaat het met je?"*

De antwoorden zijn gevarieerd, maar valt meestal in drie verschillende soorten categorieën:

1. *"Het gaat goed met mij"* → alles in het leven goed gaat, geen grote stressfactoren en een algeheel gevoel van geluk of vreugde
2. *"Ik ben okay"* → ben tevreden met mijn leven, misschien een beetje verveeld
3. *"Het gaat slecht met mij"* → gevoelens van woede, gekwetstheid, verdriet, angst of verwarring

Gevoelens zijn niet goed of slecht

Als we onze gevoelens uiten, beoordelen we die onbewust:

- goed of prettig gevoel verbinden we aan positief
- onprettig gevoel koppelen aan ons slecht voelen

Hoe komt dat nou?

Psychologen gebruiken de termen positieve en negatieve gevoelens om soorten gevoelens te labelen. Voor een academisch doel is dit volkomen logisch. Maar we in de echte wereld is dat super onhandig. Want daardoor ontstaat het patroon dat we ons – naar anderen toe – vooral goed moeten voelen. We doen er alles aan te voorkomen om ons slecht te voelen.

We beoordelen dus onbewust onze gevoelens, maar wat kun je daar aan doen?

Verander de manier waarop je over gevoelens praat

Communiceer anders dan allen "goed", "okay" of "slecht". Label je gevoelens in twee categorieën:

- comfortabele gevoelens zoals: geluk, vrede en tevredenheid.
- ongemakkelijke gevoelens vermijden we liever zoals: verlegenheid, schuldgevoel, schaamte en gekwetstheid.

Als we deze gevoelens als slecht bestempelen, hebben we snel de neiging ze te beoordelen en onderzoeken uit te stellen. Dus duwen we ze weg, minimaliseren ze en vinden manieren om uit dat gevoel te komen.



Kompas

Zodra je je gevoelservaring oordeelt als comfortabel of ongemakkelijk, start je met het onderzoek wat deze gevoelens je (willen) vertellen. Elk gevoel wijst je naar een richting. Vergelijk het met je innerlijke kompas.

Bijvoorbeeld "je gelukkig voelen" vertelt je dat je moet blijven doen wat je doet, terwijl "een schuldgevoel" je vertelt dat jouw gedrag indruist tegen je waarden.



Acda en de Munnik - Als Het Vuur Gedoofd Is

Het vuurspel is mede geïnspireerd door het nummer van Acda en de Munnik: "*Als het vuur gedoofd is.*" De songtekst hiervan lees je hieronder

Vrijdagmiddag in het Vondelpark
November en nat
Vlakbij de vijver zit een man
Herman
En Herman is het zat
Heeft een kutjaar gehad

Een man met alles
Wat je hebben kan
Vrouw, kind, huis, auto, baan
Zo'n baan, zo'n baan
Maar Herman wilde het ooit anders
En denkt daar nu al maanden aan

Hij denkt aan wat 'ie wou
En denkt ik was te laf
Hij denkt is dit het nou?
Herman denkt zichzelf in het graf

Was het niet gisteren
Dat ik aankwam hier
Pas achttien jaar jong?
Zou ik niet feesten, zuipen, reizen?
Zou ik niet doen wat ik ooit zong?

Maar reizen kan niet meer
Dat had 'ie mooi gedacht
Ja, reizen terug naar huis
Want er wordt met het eten gewacht

Als het vuur gedoofd is
Dan komen de wolven Vrijdagmiddag in het Vondelpark
En Herman staat op
Hij zwaait zijn tas ver de vijver in
En zingt weer hardop

Allang geen achttien meer
En het heldendom voorbij



Maar als ik nu niet ga
Dan is voorgoed een droom voorbij

Hen die ik pijn doe
Vergeef me mijn gemis
Maar alles gaat verkeerd
En weet je wat het is?

Als het vuur gedoofd is
Dan komen de wolven

Dinsdagochtend op een grindpad
Net weekend geweest
Men maakt zich op
Voor de wandeling
Als ging men naar een feest

En Herman mag voorop
Heeft het als enige niet koud
Want hij gaat strak gekleed
In een kist van gevoerd vurenhout

Als het vuur gedoofd is
Dan komen de wolven

