

Als een koning op de troon

Willem Glaudemans:
Het Talentenspel
Vormgeving: Willem Hanhart

In *Het Talentenspel* van Willem Glaudemans ben je de koning of koningin van je innerlijke koninkrijk en het doel van het spel is je talenten beter te leren inzetten om je levensdoel te bereiken. In de ideale situatie wordt de koning geleid door zijn ziel (de visie) en staan zijn talenten, gebaseerd op archetypen als de magiër, de voedster, de leider en de gids, hem als dienaren ter beschikking. Maar dienaren dienen nooit vanzelf. Ze vragen aansturing, bevestiging, erkenning en vooral aandacht en visie.

Aan het begin van het spel stel je je voor dat je als een koning op je troon zit. De talenten komen binnen en vertellen hun verhaal. Daarmee komen ook al gauw de problemen in het koninkrijk naar boven. 'Waar het vaak aan schort, is dat de koning niet goed luistert naar zijn ziel, hij weet niet waarvoor hij hier op aarde is. Een ander veel voorkomend probleem is dat de koning niet werkelijk regeert, hij laat zijn talenten maar hun gang gaan', verklaart Glaudemans, die al begin jaren negentig dit spel ontwikkelde, maar het pas in 2003 naar buiten bracht.

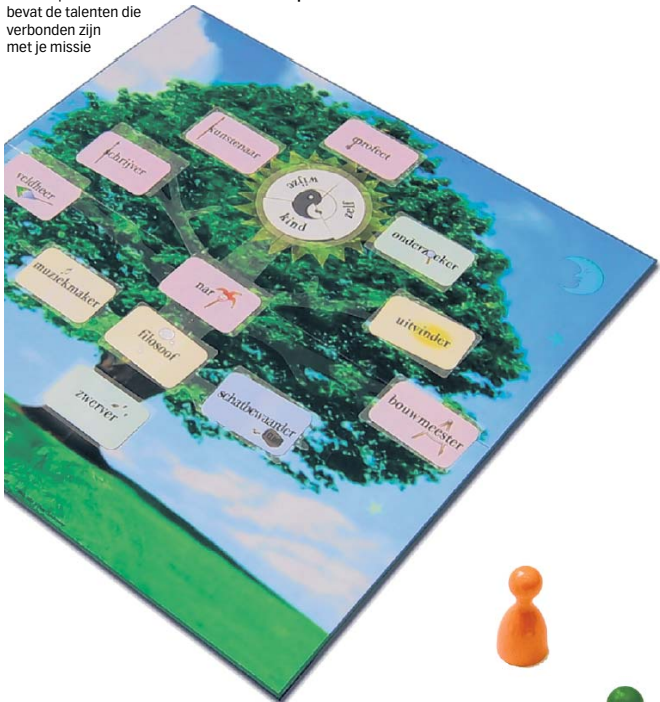
In de eerste ronde van het spel gaat het erom uit te zoeken welke 12 van de 72 talenten jouw dienaren zijn. Zo'n ronde kan snel gaan, maar het kan soms ook wel één of twee sessies duren voordat je die twaalf talenten hebt ontmoet en echt hebt leren kennen. In de tweede ronde geef je de twaalf talenten een plek in je levensboom, afhankelijk van de functie die ze hebben. Er zijn 'voedende talenten', die zitten in de stam van de boom en vormen de verbinding met jezelf. In het midden van de boom zitten de talenten die je inzet voor de relaties met anderen en de top van de boom bevat de talenten die verbonden zijn met je missie

of levensdoel – met het grotere geheel.

Meestal komen die missietalenten wel aan bod, dat zijn de talenten waarmee we ons presenteren en onderscheiden, maar we neigen er volgens Glaudemans nogal toe onze voedende talenten te verwaarlozen. Iemand die de 'muzikmaker' als talent boven in de boom heeft geplaatst, zal zich ook wel in die richting uitlaten. Maar degenen die de muzikmaker in de stam hebben zitten, zijn vaak de mensen die zeggen: 'vroeger zong ik in een koor'. 'Daar zijn ze dan ooit een keer mee opgehouden en ze zijn vergeten wat dat ze gaf. Ze weten niet meer dat ze dat zingen of musiceren, ook al is dat niet op professioneel niveau, nodig hebben om te kunnen functioneren; dat die muziek ook hun andere talenten voedt.'

Talenten die worden onderdrukt of veronachtzaamd, kunnen zich transformeren tot echte saboteurs in je koninkrijk. Zo speelde Glaudemans ooit een keer het spel met een koning die uit haar koninkrijk was verbannen. Ze had een van haar talenten dat het spel niet vrij in de handel verkrijgbaar is, maar alleen gespeeld kan worden met hem (in Utrecht) of een van de talentencoaches die hij heeft opgeleid – nu rond de honderd. 'Dit spel kan zoveel oproepen dat ik het zorgvuldig in de wereld wil zetten.'

Coaches voor het Talentenspel zijn te vinden via www.talentenspel.nl. Gemiddeld zijn er 3 à 4 sessies van 2 tot 3 uur nodig om het hele spel te spelen. De tarieven van de coaches liggen tussen de 50 en 100 euro per uur.



Dobbelen naar je doelen

Axelle de Roy en Madeleine Lomans: *Spelen met Talenten. Van loopbaan naar droombaan.*
Vormgeving: Patty Koot

Voor Axelle de Roy en Madeleine Lomans uit Breda is een talent iets waar je goed in bent, wat echt bij je past en waarvan je vaak niet eens bewust bent dat het bijzonder is. Tijdens *Spelen met Talenten* doorloop je met pion en dobbelsteen een route die je van je huidige omgeving (Waar ben ik?) leidt naar je gewenste omgeving (Waar wil ik zijn?). Tussentop op de route zijn je talenten (Wat kan ik?), je interesses (Wat vind ik leuk?), je waarden (Wat vind ik belangrijk?), je doelen (Wat wil ik?) en talentontwikkeling (Wat wil ik leren?). Bij elke tussentop trek je een vragenkaartje uit de bijbehorende stapel die je samen met je medespelers gaat beantwoorden.

Je kunt in je eentje *Spelen met Talenten*, maar het aardige van dit spel is dat je niet alleen wordt uitgedaagd jezelf met de ogen van een ander te bekijken (Voor welke klussen of projecten word jij vaak gevraagd op je werk en waarom?), maar dat ook je medespelers naar hun kijk op jou wordt gevraagd (Vraag alle spelers om een ander beoep te bedenken voor jou). En net als bij de andere spellen voegt ook hier een coach of spelleider veel toe.

'Het spel bestaat uit twee fasen', lichten De Roy en Lomans toe. 'In het eerste deel houd je je bezig met de vraag wat je werkelijk wilt en in het tweede deel zoek je uit op welke manier je dat kunt bereiken. Om het niet alleen bij mooie plannen en diepe inzichten te laten, is er ook een stapel met actiekaarten die je ertoe aansporen een eerste concrete

stap in te plannen ('Schrijf je beste vriend(in) een brief waarin je uitlegt welke twee actiepunten jij gaat uitvoeren naar aanleiding van dit spel en waarom'). Als een speler aan het eind weet wat hij wil en hoe hij dat kan realiseren, is het doel van het spel heel aardig bereikt.

Spel, vinden De Roy en Lomans, is in feite de essentie van hun werk, dat ze ook afficheren als 'het spel van training en coaching'. 'Spel spreekt een deel aan van mensen dat ze zijn kwijtgeraakt', zegt Lomans, 'in het spel schep je een omgeving die anders is dan mensen gewend zijn en daardoor kom je veel sneller bij onverwachte aspecten van iemand. Je praat al gauw over heel belangrijke dingen zonder dat je het zelf door hebt.' In hun spel helpen Lomans en De Roy daarbij ook nog een handje door de grappige, licht ontregelende vragen op de kaartjes (Je zit in de gevangenis. Welk talent kun je daar inzetten? Of: Met wie van je vrienden zou je van baan willen ruilen?).

Het leuke is, vinden ze allebei, dat je de vragen van de deelnemers niet meteen als een probleem neerzet, of een 'hulpvraag', zoals dat bij veel coaches heet, maar gewoon lekker gaat spelen en je blik richt op de dingen die je kunt, wilt en plezier geven. Daarbij, zegt De Roy, 'biedt het spel wel een houvast en komt alles aan bod wat er in een coachingstraject hoort te zitten'.

Spelen met Talenten (42,50 euro) is verkrijgbaar in de boekwinkel en via www.lomansendery.nl.



Vuur, water en hindernissen

Adriaan Hoogendijk:
Het Bezielingspel
Vormgeving: Willem Hanhart

Wat voor levensvraag je ook hebt: je speelt het spel en een kind kan de was doen. Het is eigenlijk vreemd dat ik degene ben die het spel heeft verzonden', zegt Adriaan Hoogendijk, van wie zojuist *Het Bezielingspel* is verschenen. Maar zo eenvoudig is het nou ook weer niet. Het Bezielingspel biedt een methode, een structuur om een levensvraagstuk te verhelderen, waardoor wellicht ook de oplossing in zicht komt. En zeker, je kunt het spel in je eentje of met vrienden spelen, maar alleen al de juiste formulering van die levensvraag is soms een behoorlijk struikelblok waarbij een coach goede diensten kan bewijzen.

Hoogendijk, die kantoor houdt in Driebergen, adviseert altijd de vraag te laten beginnen met 'hoe', of 'wat heb ik nodig om'. Het kan een concrete vraag zijn, zoals 'hoe verbeter ik de relatie met mijn baas?', maar er zijn ook meer omvattende vragen denkbaar als 'wat heb ik nodig om mijn leven ten volle te leven?'. En het kan gebeuren dat een ogenschijnlijk praktische vraag als 'hoe voorkom ik dat ik steeds mijn sleutels of portemonnee vergeet?' tot verstrekkende inzichten leidt.

Het Bezielingspel bestaat uit een bord en 88 kaartjes met levenskwiteiten, zowel positief als negatief, die we in principe allemaal bezitten. De kaartjes zijn onderverdeeld in 44 elementenkaarten (gebaseerd op vier elementen) die onze verlangens en fascinaties verwoorden (vuur), de verlangens omzetten in beelden en een verhaal (lucht), dat verhaal communiceren (water) en concreteren (aarde). Daarnaast is er een set van 22 schaduwkaarten

met onze innerlijke hindernissen en een van 22 kernkaarten die beschrijven hoe we in het leven staan.

In het midden van het bord leg je een whiteboardblokje waarop je met uitwisbare viltstift je vraag hebt geschreven. Via een vaste structuur leg je eerst vier elementkaarten op het bord waarvan je denkt ze je kunnen helpen bij het oplossen van je vraag. Daarna leg je vier schaduwkaarten neer, met aspecten die je tegehouden. Vervolgens leg je rond elk van de schaduwkaarten drie kernkaarten die aanwijzingen geven hoe je die schaduw kunt loslaten. Uiteindelijk leg je nogmaals vier elementkaarten neer die weergeven hoe je zou zijn als je al je hindernissen hebt overwonnen. Iemand die bijvoorbeeld als eerste vuurkaart de tekst 'Ik laat mijn spontaniteit toe!' koos, kan dat na het spelen van het spel hebben getransformeerd tot 'Ik ben warm en toon mijn warmte'.

Het selecteren van die kaartjes is eigenlijk maar één dimensie. Wil je echt de diepte in met dit spel, dan zijn de juiste vragen bij de kaartjes het belangrijkste hulpmiddel. Wie zich de vraag stelt 'hoe verbeter ik de relatie met mijn baas' en daarbij als vuurkaart 'Ik laat mijn spontaniteit toe!' heeft gekozen, geeft indirect aan dat spontaniteit in die relatie een probleem is en een goede coach zal daar ook over doorvragen – waarbij de aanvankelijk nogal abstracte kaartjes opeens verbluffend concreet blijken te zijn.

'De structuur van die kaartjes is een soort levensstructuur', zegt Hoogendijk. 'Je komt door het spel heel snel tot wezenlijke vraagstukken en de kern van jezelf. Het begint steeds en je wordt er als vanzelf in meegezogen. Maar ergens houdt het op spel te zijn. Dan wordt het leven.'

Het Bezielingspel (89,50 euro) is exclusief btw en verzendkosten te bestellen op www.adviesbureau-hoogendijk.nl of tel. 0343-524232

Het spel blijkt een gouden instrument voor coaches en adviseurs die hun cliënten helpen bij het zoeken naar een andere levensvulling. In het spel groeien de bomen tot aan de hemel en kun je zijn wie je wilt. Hart en Ziel speelde vier coachingsspelletjes mee. Door **Pay-Uun Hiu**

Vrij spel

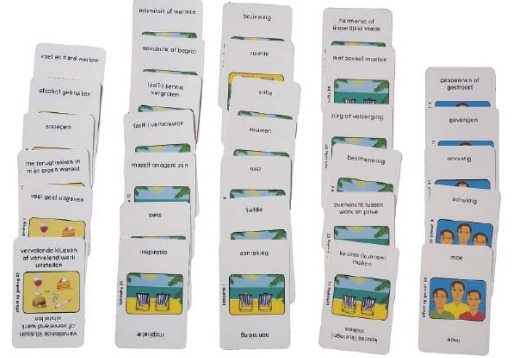
'Stel je eens voor dat...' Kinderen doen dat vanzelf en ontelbare malen per dag. Ze spelen zonder moeite dat ze koning, voetballer, piloot en indiaan zijn, of prinses, moeder, heks en roversmeisje. Volwassenen worden iets door studie, of ontwikkeling in de praktijk, en dan zijn ze bakker, journalist, rechter, fotomodel, acteur of postbode. En als je zo je best hebt gedaan om te worden wat je bent, word je natuurlijk niet zomaar iets anders. Ook als het niet helemaal meer overeenkomt met wie of wat je zou willen zijn. Dan komt onvermijdelijk het moment dat je denkt: is dit alles, moet ik zo door tot mijn pensioen, wat ik wil ik nou echt? Dan kom je bij een coach die gespecialiseerd is in loopbaantrajecten, of herbezinningsstrategieën. En die zegt: 'Stel je eens voor dat...'

Nee, niet alle coaches doen dat. Maar de kans is groot, want spellen en spelen winnen in die branche enorm aan populariteit. Komende maand ligt het nieuwe Spel van Verlangens van trainer Peter Gerrickens in de winkel en onlangs verschenen het Bezielingspel van executive coach Adriaan Hoogendijk en Spelen met Talenten van de coaches Axelle de Roy en Madeleine Lomans. Wie op internet even verder surft, vindt een grote verscheidenheid aan spellen voor transformatie, inspiratie, levenskunst, zelfcoaching of omgang met conflicten en/of emoties. Niet echt verwonder-

lijk, want de basis van elk spel is het voorstellingsvermogen dat ook nodig is voor elke vorm van verandering.

Mensen zijn spelers. In zijn beroemde boek *Homo ludens* uit 1938 beschrijft de historicus Johan Huizinga het spel als een natuurlijk vermogen van de mens, een vermogen dat ook dieren al hadden vóór er überhaupt mensen waren om het hen te leren. Het spel, definieert Huizinga, is een vrije handeling in die zin dat er geen nut of directe noodzaak aan verbonden is. Het is vrij en biedt dus vrijheid, maar wel binnen een begrensde speelvlak (in tijd en ruimte), een 'andere' wereld waar een eigen orde geldt met eigen regels. Wie zich daartegen verzet, of de regels schendt, is een spelbreker en wordt doorgaans buiten de spelgemeenschap gezet. Ook de gemeenschap is een belangrijk onderdeel van het spel, want in hun andere wereld en hun anders-zijn verbinden de spelers zich met elkaar.

Dat zijn bij elkaar ideale coachinginstrumenten. Binnen de veilige ruimte van het spel kunnen de bomen tot aan de hemel groeien, kun je alles wat je wilt, ben je vrij om te zijn wie je wilt en om te zeggen wat je wilt. Bovendien heeft elk spel een ordenend aspect en dat kun je gebruiken om ook je leven opnieuw te ordenen. Daarbij heeft dit type spel, anders dan wedstrijden, het grote voordeel dat je nooit kunt verliezen. Je kunt alleen maar winnen.



Alle ellende meteen op tafel

Peter Gerrickens en Marijke Verstege: *Spel van Verlangens. Waar heb je echt behoefte aan?*

Het Spel van Verlangens, dat op 1 december verschijnt, is het twaalfde in een reeks spellen die Peter Gerrickens heeft gemaakt. In 1991 begon de in Den Bosch gevestigde trainer met het Kwaliteitspel dat antwoord biedt op de vraag 'Wie ben ik?' met behulp van 140 kaarten waarop karaktereigenschappen staan. Later heeft Gerrickens de serie uitgebreid met onder meer een Levenskunstspel, een Waarden- en Normenspel en een Inspiratiespel.

Op het eerste gezicht ziet het spel er weinig opwindend uit. Geen bord, geen dobbelsteen, geen pionnen, alleen maar drie sets kaarten die per set steeds hetzelfde plaatje hebben. Maar zodra je begint te spelen en je verdiept in je verlangens die al dan niet zijn vervuld, is het uiterlijk van het spel eigenlijk bijna geworden. 'Het belangrijkste doel van dit spel is je bewust worden van je werkelijke behoeften en verlangens. Je wordt vaak meegeslept door de waan van de dag, er komt veel op je af en dan stel je je op een goed moment de vraag wat nu werkelijk belangrijk voor je is en waar je echt behoefte aan hebt', zegt Gerrickens. Daarvoor heeft hij een set van 74 kaarten die elk een basisbehoefte weergeven, zoals liefde, (zon)licht, afwisseling en erkenning of waardering. Deze verdeelt je in drie rijen: een rij met verlangens die zijn vervuld, een rij met gedeeltelijk vervulde verlangens en een rij met onvervulde verlangens. Je kunt daarbij natuurlijk een beperking invoeren van maximaal 7 per rij.

Daarmee heb je een aardig overzicht van verlangens die zijn vervuld en die nog 'open' staan. Vooral die laatste hebben veel impact op onze gevoelens en gedragingen, want behoeften waaraan niet wordt voldaan, spelen nogal eens op. Dit wordt inzichtelijk met een set van 30 kaarten met daarop het effect dat die onvervulde verlangens hebben op je gevoel (buitengesloten, onzeker, machteloos), en een set van 40 kaarten met het effect daarvan op je gedrag (chagrijnig doen, anderen de schuld geven, gokken).

'Als dat plaatje compleet is, heb je als coach meteen een beeld hoe iemands leven eruit ziet', of, zoals een bevriende coach van Gerrickens zei: 'm'n hele ellende ligt meteen op tafel'.

Natuurlijk kun je dit ook door middel van vragenlijsten doen, maar dan duurt het veel langer voordat je uit de antwoorden zo'n helder beeld hebt gedestilleerd. 'Er zijn ook mensen die niet van die praters zijn, maar als ze die kaartjes zien, gaan ze er meteen mee aan de slag.' Ook voor kinderen blijkt zo'n spel een gouden greep. Gerrickens ontmoette ooit een moeder die het Gevoelenswereldspel pakte toen haar zoon van 9 duidelijk liep te tobben en te piekeren. Eerder kreeg ze er geen woord uit, maar met hulp van de kaartjes die de jongen uitzocht, snapte ze wat er aan de hand was en kon ze er met haar zoon over praten. 'Zij begreep wat hem dwars zat en kon er een oplossing voor verzinnen en die jongen liep blij van tafel omdat hij zijn probleem kwijt was.'

Het Spel van Verlangens (27,95 euro) is verkrijgbaar via www.kwaliteitspel.nl of de boekhandel.

