

SPEELWIJZE LEVENSKUNSTSPEL



Hoe breng ik balans in mijn leven? Waar besteed ik mijn energie aan? Welke keuzes kan en wil ik maken? Het is voor velen een hele (levens)kunst om steeds opnieuw een antwoord op deze vragen te vinden.

Bij levenskunst gaat het om het ontwikkelen van een eigen levenshouding, op grond waarvan je op jouw manier in het leven staat. Daarbij gaat het ook over hoe jij omgaat met wat er op je pad komt. En dat je kunt accepteren wat voor jou wel en niet mogelijk is. Van daaruit kun je kiezen waar je energie in wilt steken en waarin niet, zodat je steeds een nieuwe balans weet te vinden in je leven.

Levenskunst is niet alleen nodig om binnen jezelf een balans te vinden, maar ook om op een evenwichtige manier met je omgeving om te gaan. Het doel van het Levenskunstspel is om je daarbij een stap verder te helpen.

Het spel bestaat uit 144 kaarten, verdeeld over vier groepen:

1. **Levensstijlen.** Op deze kaarten vind je omschrijvingen die van toepassing kunnen zijn op het leven dat je nu leidt of zou willen leiden. Het gaat daarbij zowel om positief klinkende omschrijvingen zoals 'gezond', 'afwisselend' en 'zorgeloos', als om omschrijvingen met een negatieve klank, zoals 'gestresst', 'eenzaam' en 'chaotisch'.
2. **Vragen.** Deze vragen kunnen je helpen bij het opsporen van (onbewuste) wensen met betrekking tot jouw manier van leven. Voorbeelden van vragen zijn: 'Welk levensmotto heb je?', 'Welke onderwerpen maken je vrolijk?' en 'Van welke gemaakte keuze heb je geen spijt?'
3. **Model voor Levenskunst©.** Dit model kan je helpen bij het zoeken naar balans in je leven en bij het concreet invullen van het leven dat je wenst. Het uitgangspunt van het model is een optimaal evenwicht te vinden tussen de volgende vier aspecten:
 - a. Eigen wensen.

- b. Wensen van anderen.
 - c. Eigen mogelijkheden en beperkingen.
 - d. Mogelijkheden en beperkingen van je omgeving.
4. **Afbeeldingen.** Hiermee kun je op basis van foto's in gesprek gaan over je huidige leven of het leven dat je zou willen leiden.

Bij dit spel vind je een zakje met 60 gekleurde fiches, die je bij verschillende spelvormen kunt gebruiken om overeenkomsten en verschillen tussen spelers zichtbaar te maken.

Overzicht toepassingsmogelijkheden

Je kunt dit spel zowel bij individuele coaching gebruiken als in groepen en teams. Door middel van onderstaand overzicht kun je gemakkelijk bepalen welke spelvorm passend is voor jouw situatie.

Toepassingen waarbij één persoon centraal staat

1. Je wilt graag het leven dat je nu leidt onderzoeken. Speel dan spelvorm 1B (uitgebreide versie) of spelvorm 3 (korte versie). Is je leven nu niet in balans, maar zou je dat wel graag willen, speel dan vervolgens spelvorm 4.
2. Je hebt het gevoel dat jouw leven nu in balans is, maar je wilt onderzoeken of er wellicht andere levensstijlen zijn waar je je nog niet zo bewust van bent, maar die je toch graag deel van je leven zou willen laten uitmaken. Speel dan eerst spelvorm 2B. Als er bij deze spelvorm nieuwe wensen naar voren komen, speel dan daarna spelvorm 4.
3. Je staat voor een al dan niet zelfgekozen verandering in je leven en je wilt daar zo goed mogelijk op inspelen. Speel dan spelvorm 1C.

Toepassingen voor (intervisie)groepen en teams

4. Je wilt met anderen in gesprek gaan over elkaars huidige manier van leven. Speel in dat geval spelvorm 1A (uitgebreide versie) of spelvorm 3 (korte versie).
5. Je wilt met anderen in gesprek gaan om elkaars wensen in het leven beter te leren kennen. Speel in dat geval spelvorm 2A.

Algemene tips bij het werken met het Levenskunstspel

1. Als je het spel beroepsmatig wilt gebruiken, speel het dan eerst zelf, zodat je weet wat het effect ervan is.
2. Als je de mogelijkheden van dit spel optimaal wilt benutten, is het gewenst dat je over ervaring als coach beschikt. Dit is vooral zinvol als je werkt met het Model voor Levenskunst© (spelvorm 4), aangezien dit behoorlijk wat inzicht vraagt in het functioneren van mensen.

3. Het spel vraagt van de persoon met wie het wordt gespeeld enig vermogen tot (zelf)reflectie. Daar kan tijd voor nodig zijn. Soms is het daarom zinvol om bepaalde opdrachten thuis te laten voorbereiden.
4. Een voorwaarde om prettig met dit spel te kunnen werken is ook, dat de persoon die centraal staat, bereid en in staat is om veranderingen in (de manier van kijken naar) zijn situatie aan te brengen.
5. De ondertitel van dit spel 'Waar besteed ik mijn energie aan?' suggereert wellicht dat je daarin alle keuzevrijheid hebt. Dat is echter niet zo. Als je kijkt naar omschrijvingen die je kiest die je huidige leven typeren, dan zijn er drie mogelijkheden:
 - Een levensstijl waar je bewust voor hebt gekozen.
 - Een levensstijl die het gevolg is van keuzes die je in het verleden hebt gemaakt.
 - Een levensstijl die je is overkomen (situatie, mensen in je omgeving), waar je zelf geen keuze in hebt gehad.

SPELVORM 1A: HET LEVEN DAT IK LEID (GROEP)

Doel

Met elkaar in gesprek gaan over het leven dat je nu leidt.

Randvoorwaarden

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen, maar dat mag wel.
2. Aantal spelers: 2 - 6.
3. Nodig: de kaarten 'levensstijlen'.
4. Speelduur: 40 - 80 min.

Werkwijze

1. Leg alle kaarten open op tafel. Zorg dat alle omschrijvingen zichtbaar zijn.
2. Kies ieder een kleur fiches. Leg jouw fiches midden op de kaarten neer (maximaal 9), die je huidige leven het best typeren - alsof je als een buitenstaander naar je leven kijkt. Denk niet te lang na. Leg een fiche bij jezelf neer, zodat de anderen weten welke kleur jij hebt.
3. Verwijder de kaarten waar geen fiche op ligt. Om de beurt sta je centraal. Geef een toelichting op het resultaat. Het gaat daarbij om jouw invulling van de gekozen begrippen en dus ook of jij een bepaald begrip als positief of negatief ziet. De volgende vragen kunnen daarbij zinvol zijn:
 - Welke van de gekozen levensstijlen houden of brengen jou in balans en welke niet?
 - Welke levensstijlen zijn met name het gevolg van je eigen keuzes? Welke zijn vooral

- het gevolg van invloeden uit de omgeving of van de situatie waarin jij je bevindt?
 - Bij welke levensstijlen heb je de meeste of sterkste gevoelens?
 - Welke levensstijl zou je meer willen hebben of in welke zou je meer energie willen steken? In welke minder? Is daar een samenhang tussen?
 - Heeft de gewenste levensstijl een positief of negatief effect op één van je huidige levensstijlen? Zo ja, welk effect op welke levensstijl?
4. Wat is jouw conclusie? Is je leven in balans of niet? Als je leven nu niet in balans is, kun je dit verder onderzoeken na afloop van deze spelvorm, zodat je inzicht krijgt in de mogelijkheden om daar zelf iets aan te doen. Kies dan één levensstijl waar jij graag meer van zou willen hebben of waar je meer energie in zou willen steken, omdat daardoor je leven meer in balans kan komen. Speel hiermee spelvorm 4. Het is daarbij wel zinvol dat je gesprekspartner ervaring met coachen heeft.
 5. Ga als iedereen aan de beurt is geweest na wat jullie conclusies zijn. Wat was het effect van de verhalen van je medespelers op jou?

Opmerkingen

1. Bij sommige mensen roept het uitzoeken van de levensstijlen veel gedachten en gevoelens op. In korte tijd komen immers alle aspecten van hun huidige leven voorbij. Geef ze daar de tijd voor.
2. Als je deze spelvorm met collega's speelt, kun je bij stap 2 ook alleen voor de invalshoek 'werk' kiezen.

SPELVORM 1B: HET LEVEN DAT IK LEID (INDIVIDUEEL)

Je kunt bovenstaande spelvorm ook alleen spelen, samen met een coach of gesprekspartner (dit heeft de voorkeur). De werkwijze is dan als volgt:

1. Kies de kaarten die je huidige leven typeren - alsof je als een buitenstaander naar je leven kijkt. Denk niet te lang na. Als je het prettig vindt, kun je als een eerste selectie drie stapeltjes maken: 'wel van toepassing', 'niet van toepassing' en 'misschien van toepassing'. Daarna verdeel je het laatste stapeltje over het eerste en het tweede.
2. Orden het resultaat. Leg de levensstijlen die voor jouw gevoel met elkaar te maken hebben, bij elkaar.
3. Voer stap 3 en 4 van bovenstaande spelvorm uit. Stap 5 is niet van toepassing.

Opmerking

Stap 1 en 2 van deze spelvorm zijn ook heel geschikt als een eerste kennismaking met iemand. Binnen een kwartier krijg je immers een behoorlijk compleet beeld van iemands leven op dit moment.

SPELVORM 1C: VERANDERING IN JE LEVEN (INDIVIDUEEL)

Als je leven er anders uit gaat zien omdat je voor een al dan niet zelfgekozen verandering staat, dan kun je het te verwachten effect hiervan op jouw levensstijl onderzoeken. Ga als volgt te werk:

1. Kies eerst de kaarten die je huidige leven typeren.
2. Kies dan de kaarten die je leven na de verandering zullen typeren, maar geen deel uitmaken van je huidige leven.
3. Maak aan de hand van de bij stap 1 en 2 gekozen kaarten, drie horizontale rijen:
 - Rij een: levensstijlen die alleen deel uitmaken van je huidige leven.
 - Rij twee: levensstijlen die zowel deel uitmaken van je huidige leven als van je leven na de verandering.
 - Rij drie: levensstijlen die alleen deel uitmaken van je leven na de verandering.
4. Bespreek het resultaat. Vragen die daarbij van belang kunnen zijn:
 - Wat valt je op aan het geheel?
 - Waar ben je blij mee als je rij een en drie met elkaar vergelijkt?
 - Waar ben je niet blij mee als je rij een en drie met elkaar vergelijkt?
 - Wat is je conclusie?

SPELVORM 2A: VERBORGEN WENSEN (GROEP)

Doel

Meer inzicht krijgen in elkaars wensen met betrekking tot de manier van leven.

Randvoorwaarden

1. Aantal spelers: 2 - 6. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Nodig: alle kaarten 'vragen'.
3. Speelduur: 30 - 60 min.

Werkwijze

1. Leg alle kaarten open op tafel. Kies ieder een kleur fiches. Kies maximaal negen vragen uit op basis van één van de volgende criteria:
 - Vragen die jou prikkelen of intrigeren.
 - Vragen die je belangrijk vindt.
 - Vragen waar je normaal niet zo bij stilstaat.

Leg je fiches op de lijn in het midden van de kaarten. Leg ook een fiche bij jezelf neer, zodat

anderen weten welke kleur jij hebt.

2. Verwijder alle kaarten zonder fiches. Om de beurt sta je centraal. Geef antwoord op de gekozen vragen. De anderen mogen vragen stellen. Een medespeler noteert de antwoorden op de vragen in trefwoorden.
3. Ga als alle vragen besproken zijn, na of er vragen zijn waarvan de antwoorden iets zeggen over het leven dat jij graag meer zou willen leiden, of over aspecten waar je meer energie in zou willen steken. Als dit zo is, formuleer dan samen de gewenste levensstijl. Je kunt de invulling van de gewenste levensstijl na afloop van deze spelvorm nader uitwerken aan de hand van de kaarten van het Model voor Levenskunst© (zie spelvorm 4).
4. Ga als iedereen aan de beurt is geweest na welke conclusies jullie kunnen trekken.

SPELVORM 2B: VERBORGEN WENSEN (INDIVIDUEEL)

Je kunt bovenstaande spelvorm ook alleen spelen, of samen met een coach of gesprekspartner (dit heeft de voorkeur). De werkwijze is dan als volgt:

1. Bij stap 1 ben je vrij in de hoeveelheid kaarten die je uitkiest. Leg de vragen die voor je gevoel met elkaar te maken hebben, bij elkaar. Wat valt je op aan de gekozen kaarten?
2. Beantwoord de vragen. De coach of gesprekspartner vraagt zonodig door en noteert de antwoorden in trefwoorden.
3. Zie stap 3 bij bovenstaande spelvorm. Stap 4 vervalt.

Opmerkingen

1. Soms kiest iemand een of meer vragen waarop hij niet direct het antwoord weet. Ook dit levert vaak zinvolle informatie op.
2. Soms kiest iemand erg veel vragen. In dat geval kun je als coach sturen in de volgorde waarin de vragen besproken worden.
3. Je kunt de kaarten met vragen ook gebruiken om elkaar beter te leren kennen.

SPELVORM 3: WOORDEN BIJ AFBEELDINGEN

Doel

Stilstaan bij jouw manier van leven aan de hand van associaties bij afbeeldingen.

Randvoorwaarden

1. Aantal spelers: 1 - 10. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Nodig: alle kaarten met afbeeldingen.

3. Speelduur: 10 - 40 min.

Opmerking

Het is bij deze set kaarten erg belangrijk om een heldere startvraag te stellen, van waaruit je deelnemers vraagt om een of meerdere afbeeldingen te kiezen. Bij individuele coaching kan de speler alle afbeeldingen uitkiezen die van toepassing zijn. Bij het werken in (intervisie)groepen of teams kiezen spelers de voor hun meest belangrijke afbeelding.

Werkwijze

Mogelijke ingangsvragen zijn:

- Als je denkt aan je huidige leven, welke associatie(s) heb je dan?
- Als je denkt aan je huidige werk, welke associatie(s) heb je dan?
- Waar zou je meer energie in willen steken in je leven?
- Waar zou je minder energie in willen steken in je leven?

Vragen die zinvol kunnen zijn bij het bespreken van de afbeeldingen:

Individueel:

- Welke afbeelding geeft jouw situatie het beste weer?
- Is er op dit moment sprake van onbalans in je leven? Welke afbeelding geeft dit het beste weer?
- Welke afbeelding roept bij jou de sterkste gevoelens op?
- Is er voor jou samenhang tussen de afbeeldingen?
- Ter afronding: welke conclusie kun je trekken?

In (intervisie)groepen of teams:

- Is je leven nu in balans of niet? Wat zegt de gekozen afbeelding daarover?
- Herken jij iets in één of meer verhalen van je medespelers? Zo ja, wat?
- Zijn er gemeenschappelijke thema's?

Afronding

Als er als resultaat van deze spelvorm een levensstijl uitkomt die je graag meer zou willen hebben, kun je de invulling daarvan na afloop van deze spelvorm verder uitwerken aan de hand van de kaarten van het Model voor Levenskunst© (zie spelvorm 4).

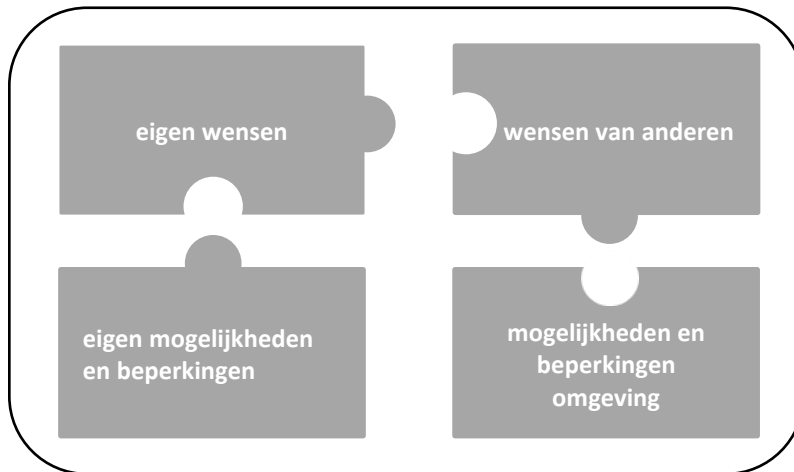
SPELVORM 4: OP WEG NAAR BALANS

Doel

Een concreet plan maken om je leven meer in balans te brengen.

Toelichting op het Model voor Levenskunst©

Het Model voor Levenskunst© geeft inzicht in de factoren die voor jou belangrijk zijn om jouw leven meer in balans te krijgen. Je kunt daarbij kijken naar je huidige situatie of naar wat je wenst of verwacht. Het model ziet er als volgt uit:



Model voor Levenskunst©

In het model staan twee spanningsvelden centraal, die belangrijk zijn om steeds voor ogen te houden:

1. Ik tegenover de ander. Het sterkst komt dit naar voren bij het leggen van je eigen wensen naast de wensen van anderen.
2. De gewenste situatie tegenover de situatie zoals die feitelijk is. Dit komt niet alleen sterk naar voren bij het leggen van je eigen wensen naast je eigen mogelijkheden en beperkingen, maar ook wanneer deze naast de mogelijkheden en beperkingen van de omgeving worden gelegd. Bijvoorbeeld als je werk wilt hebben dat er simpelweg niet is.

De (levens)kunst is de vier onderdelen zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen. De kracht van het model is dat alles wat voor jou relevant is, in beeld wordt gebracht.

Randvoorwaarden

1. Aantal spelers: 1 (+ coach of gesprekspartner).
2. Je hebt spelvorm 1A, 1B, 2A, 2B of 3 gespeeld.
3. Nodig: de 4 kaarten waarop de onderdelen van het model zijn weergegeven
4. Speelduur: 30 - 60 min. Soms zijn meerdere gesprekken nodig om alles uit te werken.

Werkwijze bij het model

Onderstaande aanpak bij het werken met het Model voor Levenskunst© is gebaseerd op één bepaalde levensstijl waar je meer van zou willen hebben om zo (meer) balans in je leven te

krijgen. Deze gewenste levensstijl ben je op het spoor gekomen door spelvorm 1A, 1B, 2A, 2B of 3 te spelen.

1. Leg de vier kaarten met de onderdelen van het model bij elkaar zoals op bovenstaande afbeelding. Leg de kaart met de gewenste levensstijl erboven.
2. Bekijk de vier onderdelen van het model in relatie tot je vraag. Ga na welk onderdeel of welke onderdelen van het model hierbij een rol spelen. Het is mogelijk dat je nu al weet wat je te doen staat. Dan kun je stap 3 overslaan en naar stap 4a gaan.
3. De volgende stap is dat je het onderdeel of de onderdelen van het model die van toepassing zijn, concreet gaat invullen, om zo relevante informatie te verzamelen. Neem een A4-tje en noteer daar de verschillende onderdelen van het model op. Zorg dat er onder elk onderdeel voldoende ruimte is om te schrijven. Nu ga je per onderdeel alles noteren dat van belang is. Je kunt dit doen aan de hand van de onderstaande vragen.

Eigen wensen:

Met betrekking tot wie of wat heb jij wensen als onderdeel van de door jou gewenste levensstijl? Voorbeelden daarvan zijn: (on)betaald werk, woon- of werkomgeving, vrije tijd, geld en bezit, waarden en normen, lichaam en gezondheid, persoonlijke ontwikkeling, partner, gezins- of familieleden, vrienden, kennissen, werkgever, collega's of klanten. Noteer wat van belang is en onderstreep het belangrijkste.

Wensen van anderen:

Welke persoon of personen hebben wensen ten aanzien van jou die invloed kunnen hebben op de door jou gewenste levensstijl? Voorbeelden daarvan zijn: partner, gezins- of familieleden, vrienden, burens, kennissen, werkgever, leidinggevende, collega's of klanten. Noteer deze persoon of personen en geef aan of de betreffende persoon blij is met de door jou gewenste levensstijl (+) of niet (-). Onderstreep de belangrijkste persoon.

Eigen mogelijkheden en beperkingen:

Welke mogelijkheden en beperkingen van jezelf hebben invloed op de door jou gewenste levensstijl? Voorbeelden hiervan zijn: fysieke mogelijkheden en handicaps, geld, materiële zaken, vaardigheden, positieve eigenschappen, negatieve eigenschappen, specifieke eisen of kennis, gewoontes, belemmerende gedachten, inspiratiebronnen, waarden en normen, mogelijke tegenslagen en gevoelens. Noteer wat van toepassing is en geef bij elk aspect aan of het een positieve of een negatieve invloed heeft. Onderstreep het belangrijkste aspect.

Mogelijkheden en beperkingen omgeving:

Hierbij gaat het om twee vragen:

- Van wie hebben de mogelijkheden of beperkingen invloed op het realiseren van de door jou gewenste levensstijl? Voorbeelden hiervan zijn: partner, gezins- of familieleden, vrienden, burens, kennissen, werkgever, leidinggevende, collega's of klanten. Noteer deze persoon of personen en geef aan of die door hun mogelijkheden een positieve invloed kunnen hebben (+) of door hun beperkingen een negatieve invloed (-). Onderstreep de belangrijkste persoon.

- Van welke aspecten hebben de mogelijkheden of beperkingen invloed op het realiseren van de door jou gewenste levensstijl? Voorbeelden daarvan zijn: opleiding, woon- en werkomgeving, waarden en normen, wetten en regels, (on)betaald werk of vrije tijd. Noteer wat van toepassing is en geef bij elk aspect aan of het een positieve (+) of een negatieve invloed (-) heeft. Onderstreep het belangrijkste aspect.

N.B. Van belang bij het kijken naar de verschillende onderdelen is om na te gaan of er sprake is van een conflict binnen één onderdeel van het model of tussen meerdere onderdelen. Er kan bijvoorbeeld in het onderdeel 'wensen van anderen' sprake zijn van tegengestelde wensen van partner en kinderen. Bij een conflict tussen meerdere onderdelen van het model zouden bijvoorbeeld je eigen wensen kunnen botsen met je eigen beperkingen.

4. Bekijk het resultaat tot nu toe. Er zijn twee mogelijkheden:

- a. Je kunt een duidelijke conclusie trekken, bijvoorbeeld: 'Ik heb onvoldoende opleiding' of 'Mijn gewoontes zitten mij in de weg'. Maak op basis van de geconstateerde knelpunten een concreet actieplan om je gewenste levensstijl te kunnen realiseren.
- b. Je kunt op dit moment nog geen duidelijke conclusie trekken, omdat je bijvoorbeeld nog niet weet of je geld bij de bank kunt lenen. Wanneer je alle benodigde informatie hebt, kun je op basis hiervan een concreet actieplan opstellen om je gewenste levensstijl te gaan realiseren.

Opmerkingen

1. Het werken met het Model voor Levenskunst© levert vaak veel informatie op. Dat is zowel de kracht als de zwakte ervan: je moet weten hoe je met deze informatie omgaat.
2. In sommige situaties is het mogelijk om specifieke aspecten verder uit te diepen met behulp van onze andere spellen, bijvoorbeeld het Kwaliteitspel of het Inspiratiespel. Dit is vooral het geval bij het onderdeel 'eigen mogelijkheden en beperkingen'.
3. Soms is het wenselijk om meer tijd te besteden aan de verschillende onderdelen van het model. In dat geval kun je er bijvoorbeeld voor kiezen om per gesprek één onderdeel uit te diepen en in een later gesprek de resultaten samen te voegen tot een geheel.

ANDERE SPELLEN

Het Levenskunstspel maakt deel uit van een serie van in totaal 18 kaartspellen. Onze spellen zijn heel geschikt als **relatiegeschenk**. Meer informatie kun je vinden op www.kwaliteitspel.nl. Daar kun je ook deze spelregels downloaden.

De spellen zijn uitgegeven door en verkrijgbaar bij:

Gerrickens | *training & advies*
 Romperdreef 41, 5233 ED 's-Hertogenbosch
 Tel. 073-6427411 www.kwaliteitspel.nl

Voor Vlaanderen:

CREARE Depuydt & Partners, Revinzestraat 102, 8820 Torhout
Tel.: + 32 (0) 497324426 www.CREAREpartners.com

© 2005 Peter Gerrickens, Marijke Verstege en Zjev van Dun.
Vierde, gewijzigde druk 2024.

ISBN 97890-74123-150 NUR 780