

SPEELWIJZE

VERBORGEN KWALITEITEN SPEL



Ben je benieuwd naar kwaliteiten van jezelf waar je je nog niet zo van bewust bent? Ontdek ze met dit spel! Verborgen kwaliteiten vormen één van de meest interessante ingangen voor persoonlijke ontwikkeling. Als je deze kwaliteiten gaat inzetten, ontstaan er nieuwe mogelijkheden om met allerlei (probleem-) situaties in je werk of privéleven om te gaan. Ze kunnen je ook helpen om beter uit de verf te komen, een completer en vrijer mens te worden of je leven meer in balans te brengen.

Kwaliteiten waar je je nog niet zo van bewust bent, kunnen deels verborgen zijn of helemaal. In het eerste geval gaat het om kwaliteiten die je soms wel inzet als dat zinvol is, maar in sommige situaties ook niet, terwijl ze daar ook heel goed van pas zouden komen. In het tweede geval gaat het om kwaliteiten waarvan je helemaal vergeten was dat je die had of die je nog niet eerder ontdekt had van jezelf. Dit spel helpt je ook om te ontdekken wat je ervan weerhoudt om je (deels) verborgen kwaliteiten in te zetten.

Het Verborgen Kwaliteiten Spel bestaat uit 67 kaarten, verdeeld over twee groepen:

1. **Vragen** (38 stuks), verdeeld in startvragen (33 stuks) en vervolgvragen (5 stuks). Uit de startvragen kies je er een aantal die jou aanspreken. Ze zijn ingedeeld in vijf verschillende categorieën op basis van een specifieke vervolgvraag. Als je dit onderdeel van het spel gespeeld hebt, heb je een lijstje met je (deels) verborgen kwaliteiten.
2. **Belemmeringen** (29 stuks). Deze kaarten helpen je bij het vinden van een antwoord op de vraag: welke gedachten remmen jou om (deels) verborgen kwaliteiten in te zetten? Als je dit weet, kun je onderzoeken hoe je met deze gedachten kunt omgaan, zodat je (deels) verborgen kwaliteiten meer ruimte krijgen.

Bij dit spel vind je een zakje met 36 gekleurde fiches, die bij enkele spelvormen worden gebruikt.

TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN

Dit spel kan o.a. worden gebruikt bij (loopbaan-) coaching, supervisie, intervisie, samenwerken en in opleidingen en trainingen. Het doel is steeds om (deels) verborgen kwaliteiten op te sporen. Spelvormen waarbij de vragen centraal staan, zijn:

- Spelvorm 1: deze spelvorm is geschikt voor 1-op-1 situaties en voor het werken in tweetallen.
- Spelvorm 2: deze spelvorm is geschikt voor het werken in groepjes van 3-6 personen. Is een groep groter, dan kan in subgroepen worden gewerkt.

Je werkt met de belemmeringen bij de volgende spelvormen:

- Spelvorm 3: deze spelvorm is geschikt voor 1-op-1 situaties en voor het werken in tweetallen.
- Spelvorm 4: deze spelvorm is geschikt voor het werken in groepjes van 3-6 personen. Is een groep groter, dan kan in subgroepen worden gewerkt.
- Spelvorm 5: Geheim Plezier Kwadrant®. Deze spelvorm is zowel geschikt voor 1-op-1 situaties als groepen of teams (zie spelvariant). Je hebt hierbij wel de kaarten 'ervormingen' uit het Kwaliteitspel of het Kwaliteitspel PLUS nodig. Deze spelvorm geeft meer inzicht in de samenhang tussen de verschillende kanten van je persoonlijkheid (zie voor de theorie hierover pagina 12 van dit boekje), maar is ook wat lastiger dan spelvorm 1-4.

Als je spelvorm 5 speelt, hoef je spelvorm 1 niet te spelen en andersom. Het zijn twee verschillende werkwijzen die vaak grotendeels dezelfde resultaten opleveren.

ALGEMENE TIPS BIJ HET WERKEN MET HET SPEL

1. Speel het spel eerst zelf voordat je er bij anderen mee gaat werken. Je kunt dan zelf ervaren wat het effect ervan is en waar je op moet letten.
2. Een voorwaarde voor het werken met dit spel is dat de deelnemers enigszins bekend zijn met het onderwerp 'kwaliteiten', bijvoorbeeld doordat ze het Kwaliteitspel (PLUS) al eens gespeeld hebben.
3. Verborgen kwaliteiten liggen buiten je comfortzone en vormen daarom een kwetsbaar gebied: ze zijn tot nu toe immers niet zonder reden verborgen gebleven. Dat betekent dat het met name in groepen belangrijk is dat men zich veilig voelt wanneer je met dit spel gaat werken.
4. Als je als coach nog niet zoveel ervaring hebt met het werken met kwaliteiten, dan is het zinvol om de kaarten van het Kwaliteitspel bij dit spel te gebruiken. Je komt dan eerder op omschrijvingen voor de kwaliteiten.

5. De antwoorden bij sommige vragen uit dit spel (de nummers 12, 13, 16, 18, 29 en 31) leiden niet altijd naar verborgen kwaliteiten. Houd daar rekening mee en blijf niet te lang zoeken als je met deze vragen werkt.
6. Bij het bespreken van en doorvragen op de antwoorden op de vragen is het belangrijk om gericht te blijven op het zoeken naar kwaliteiten. Laat je dus niet verleiden om teveel de breedte in te gaan en af te dwalen.
7. De vragen in dit spel zijn gericht op het vinden van (deels) verborgen kwaliteiten. Soms komen er echter ook kwaliteiten naar voren die al wel goed ontwikkeld zijn. In de spelvormen is daar rekening mee gehouden.
8. Je kunt ervoor kiezen om alleen met de vragen te werken of daarna ook nog met de belemmeringen. De keuze is afhankelijk van de situatie en het doel dat je hebt. De ervaring leert wel dat inzicht in de belemmeringen het gemakkelijker maakt om de (deels) verborgen kwaliteiten in te gaan zetten.

SPELVORM 1: VERBORGEN KWALITEITEN (individueel)

Doel

Kwaliteiten van jezelf opsporen die (deels) verborgen zijn.

Randvoorwaarden

1. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een gesprekspartner of coach.
2. Lees eerst de theorie over ego, schaduw en projectie, vanaf pagina 10 van dit boekje.
3. Aantal spelers: 1 (+ coach) of 2. Bij 2 spelers sta je om de beurt centraal.
4. Nodig: de kaarten met vragen. Pen en papier.
5. Speelduur: 30 – 50 min.

Werkwijze

1. Pak de kaarten. Kies 5 of 6 vragen uit die je leuk of interessant vindt. Dat kun je het beste in twee stappen doen: eerst maak je een globale selectie, waarbij de je vragen weglegt die je niet interessant vindt. De rest leg je dan open op tafel neer. Vervolgens ga je selecteren totdat je er 5 of 6 overhoudt.
2. Leg de gekozen vragen voor je neer, onder de bijbehorende vervolgvragen met lijnen van dezelfde kleur. Bespreek de vragen per stuk. Je coach of gesprekspartner helpt je bij het vinden van de kwaliteit(en) waar het bij deze vraag om gaat. Noteer deze per vraag. Er hoeft niet altijd een kwaliteit uit te komen die uit één woord bestaat, het mag ook een omschrijving zijn.
3. Zit er een centraal thema in het lijstje met kwaliteiten dat je nu hebt? Zo ja, welk thema is dat? Orden de kwaliteiten die je gevonden hebt. Je gaat daarbij na wat je nu met die kwaliteiten doet. Er ontstaan daardoor 3 categorieën:

- Kwaliteiten die je gemakkelijk inzet (zichtbare kwaliteiten). Je voelt je vrij om ze te gebruiken wanneer dat nodig is.
 - Kwaliteiten die je niet altijd inzet wanneer dat nodig is, m.a.w. kwaliteiten die deels verborgen zijn. Je zet ze soms in, maar je zou dat vaker kunnen doen.
 - Kwaliteiten die je nog niet ontwikkeld hebt en die dus nog verborgen zijn. Je zet ze zelden of nooit in en zou dit veel vaker kunnen of willen doen.
4. Vanuit het overzicht dat je nu hebt, kun je als vervolgstap kiezen uit een van de volgende mogelijkheden:
- Koppeling aan je coachvraag. Is er een (deels) verborgen kwaliteit die kan helpen bij het oplossen van het probleem waar je mee zit? Zo ja, welke? Bespreek hoe je dat concreet kunt gaan aanpakken.
 - Welke (deels) verborgen kwaliteit zou je het liefst (verder) willen ontwikkelen? In welke concrete situatie zou je daarmee kunnen beginnen? Kies een situatie waarbij de kans dat het lukt (een succeservaring) groot is. Wat zou het effect zijn van het inzetten van deze kwaliteit?
 - Je wilt de samenhang tussen je (deels) verborgen kwaliteiten en je belemmeringen onderzoeken. Speel dan spelvorm 3.
5. Wat zijn je conclusies? Welke actie ga je ondernemen?

SPELVORM 2: VERBORGEN KWALITEITEN (groepjes)

Doel

Kwaliteiten van jezelf opsporen die (deels) verborgen zijn.

Randvoorwaarden

1. De deelnemers hoeven elkaar niet te kennen, maar moeten zich wel voldoende veilig voelen bij elkaar. Dit is nodig voor de openheid die dit spel vraagt. Ook is het gewenst dat ze enige ervaring als coach hebben. Is dat niet het geval, dan is er een coach of begeleider nodig bij deze spelvorm.
2. Lees eerst de theorie over ego, schaduw en projectie, vanaf pagina 10 van dit boekje.
3. Aantal spelers: 3-6.
4. Nodig: de kaarten met vragen. Pen en papier.
5. Tijdsduur: 45-90 min.

Werkwijze

1. Leg alle kaarten met vragen open op tafel – per categorie in een of meerdere rijen bij elkaar.
2. Kies 5 vragen die je leuk of interessant vindt om te bespreken. Noteer deze vragen en de nummers van de kaarten. Schrijf ook je antwoorden op.
3. Kies ieder een kleur fiches en leg de fiches op de gekozen kaarten. Zorg ervoor dat de tekst

op de kaarten zichtbaar blijft.

4. Verwijder de kaarten die niet zijn gekozen. Leg de kaarten met vervolgvragen bij de vragen van de betreffende categorie met lijnen van dezelfde kleur.
5. Bespreek de vragen. Er zijn twee situaties mogelijk: het groepje werkt zelfstandig of onder leiding van een coach. Ga als volgt te werk:
 - Beantwoord om de beurt een van je gekozen vragen. Gebruik daarbij de vraag (vragen) op de vervolgkaarten van de betreffende categorie. De anderen of de coach vragen door en helpen bij het vinden van de kwaliteit(en) waar het bij deze vraag om gaat.
 - Noteer de kwaliteit(en) die uit deze vraag naar voren komt (komen).
 - Als een vraag beantwoord is, leg dan het betreffende fiche en/of de betreffende kaart weg. Zo houden jullie overzicht. Ga door totdat alle vragen besproken zijn.
 - Ga voor jezelf na of er in het lijstje met kwaliteiten dat je nu hebt een centraal thema zit. Zo ja, welk thema is dat?
6. Orden de kwaliteiten die je gevonden hebt en bespreek het resultaat per persoon. Je gaat daarbij na wat je nu met die kwaliteiten doet. Er ontstaan daardoor 3 categorieën:
 - Kwaliteiten die je gemakkelijk inzet (zichtbare kwaliteiten). Je voelt je vrij om ze te gebruiken wanneer dat nodig is.
 - Kwaliteiten die je niet altijd inzet wanneer dat nodig is, m.a.w. kwaliteiten die deels verborgen zijn. Je zet ze soms in, maar zou dat vaker kunnen doen.
 - Kwaliteiten die je nog niet ontwikkeld hebt en die dus nog verborgen zijn. Je zet ze zelden of nooit in en zou dit veel vaker kunnen of willen doen.
7. Er zijn nu twee mogelijkheden. De eerste is dat je onderzoekt wat de samenhang is tussen je (deels) verborgen kwaliteiten en je belemmeringen. Als jullie voldoende tijd hebben, heeft dit de voorkeur. Speel dan spelvorm 4. Als jullie minder tijd hebben en het resultaat van stap 6 willen omzetten in actiepunten, bespreek dan de volgende vragen met elkaar. Om de beurt sta je centraal:
 - Welke (deels) verborgen kwaliteit zou je het liefst (verder) willen ontwikkelen?
 - In welke concrete situatie zou je daarmee kunnen beginnen? Kies een situatie waarbij de kans dat het lukt (een succeservaring) groot is.
 - Wat zou het effect zijn van het inzetten van deze kwaliteit?

Opmerkingen

1. Bij stap 5 kun je er bij een groepje van 5 of 6 personen zonder coach ook voor kiezen om de speler die aan de beurt is geweest, de volgende speler te laten coachen. De anderen mogen wel aanvullen als dat nodig is. Op deze manier kun je voorkomen dat er teveel door elkaar heen gepraat wordt.
2. Je kunt er bij stap 5 ook voor kiezen om de vragen per categorie te bespreken. Het voordeel daarvan is dat je een aantal vragen achter elkaar bespreekt die dezelfde invalshoek hebben. In dat geval kan het wel voorkomen dat van één speler 2 of 3 vragen achter elkaar besproken worden.

SPELVORM 3: BELEMMERINGEN (individueel)

Doelen

1. Onderzoeken welke belemmeringen het inzetten van (deels) verborgen kwaliteiten verhinderen.
2. Nagaan hoe je kunt omgaan met deze belemmeringen, zodat de (deels) verborgen kwaliteiten meer ruimte krijgen.

Randvoorwaarden

1. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een gesprekspartner of coach. Spelvorm 1 is al gespeeld.
2. Lees eerst de theorie over belemmeringen op pagina 13 van dit boekje.
3. Aantal spelers: 1 (+ coach) of 2. Bij 2 spelers sta je om de beurt centraal.
4. Nodig: de kaarten 'belemmeringen'. Pen en papier.
5. Speelduur: 20 – 40 min.

Werkwijze

1. Pak de kaarten. Kies minimaal 2 en maximaal 5 belemmeringen die jij (wel eens) bij jezelf herkent. Je kunt dat het beste in twee stappen doen: eerst maak je een globale selectie, waarbij je de belemmeringen weglegt die je niet herkent. De rest leg je dan open op tafel neer. Vervolgens ga je selecteren totdat je er maximaal 5 overhoudt. Als jij een belemmering hebt die er niet tussen zit, kun je daarvoor de lege kaart gebruiken. Onderzoek deze belemmeringen aan de hand van de volgende punten:
 - Per belemmering: in welke situatie heb je er het meeste last van en wat is het effect op je gedrag?
 - Per belemmering: noem twee nadelen en twee voordelen van het in stand houden van de belemmering.
 - Is er samenhang tussen twee of meer belemmeringen, bijvoorbeeld doordat de ene belemmering de andere oproept? Zo ja, tussen welke?

Opmerking: soms is het nodig om de formulering van de belemmering iets aan te passen, zodat deze helemaal klopt voor jou. Het gaat daarbij vooral om het gebruik van de woorden 'kan', 'mag', 'wil' en 'durf'.

2. Pak je lijstje met (deels) verborgen kwaliteiten uit spelvorm 1. Ga vervolgens per (deels) verborgen kwaliteit na of één of meerdere van de belemmeringen voorkomen dat je die kwaliteit inzet. Hoe werkt dat bij jou? Noteer de belemmering(en) bij de betreffende kwaliteit.
3. Je hebt nu een overzicht van je (deels) verborgen kwaliteiten en de belemmeringen die daarmee samenhangen. Kies een van de volgende mogelijkheden om iets te gaan doen met de verworven inzichten.

- Koppeling aan je coachvraag. Is er een (deels) verborgen kwaliteit die kan helpen bij het oplossen van het probleem waar je mee zit? Zo ja, welke? Bespreek hoe je dat concreet kunt gaan aanpakken.
- Welke (deels) verborgen kwaliteit zou je het liefst (verder) willen ontwikkelen? In welke concrete situatie zou je daarmee kunnen beginnen? Kies een situatie waarbij de kans dat het lukt (een succeservaring) groot is. Wat zou het effect zijn van het inzetten van deze kwaliteit? Hoe kun je omgaan met de belemmering(en) die deze kwaliteit tegenhoudt (tegenhouden)?
- Neem een situatie in gedachten die niet liep zoals je dat wilde. Welke van je (deels) verborgen kwaliteiten had jou hierbij kunnen helpen? Hoe kun je omgaan met de belemmering(en) die deze kwaliteit tegenhoudt (tegenhouden)?

4. Wat zijn je conclusies? Welke actie ga je ondernemen?

Opmerking

Je kunt ook los van het onderwerp 'kwaliteiten' met de belemmeringen werken, door deze aan de coach-vraag te koppelen.

SPELVORM 4: BELEMMERINGEN (groepjes)

Doelen

1. Onderzoeken welke belemmeringen het inzetten van (deels) verborgen kwaliteiten verhinderen.
2. Nagaan hoe je kunt omgaan met deze belemmeringen, zodat de (deels) verborgen kwaliteiten meer ruimte krijgen.

Randvoorwaarden

1. Deelnemers hoeven elkaar niet te kennen, maar moeten zich wel voldoende veilig voelen bij elkaar. Ze hebben spelvorm 2 al gespeeld.
2. Lees eerst de theorie over belemmeringen op pagina 13 van dit boekje.
3. Aantal spelers: 3-6.
4. Nodig: de kaarten 'belemmeringen' en de fiches. Pen en papier.
5. Speelduur: 30 – 60 min.

Werkwijze

1. Leg de kaarten open op tafel. Bekijk ze en noteer minimaal 2 en maximaal 5 belemmeringen die jij (wel eens) bij jezelf herkent. Als een belemmering van jou er niet tussen zit, kun je daarvoor de lege kaart gebruiken. Onderzoek deze belemmeringen aan de hand van de volgende punten:
 - Per belemmering: in welke situatie heb je er het meeste last van en wat is het effect op je gedrag?

- Per belemmering: twee nadelen en twee voordelen van het in stand houden van de belemmering.
- Is er samenhang tussen twee of meer belemmeringen, bijvoorbeeld doordat de ene belemmering de andere oproept? Zo ja, tussen welke?

Opmerking: soms is het nodig om de formulering van de belemmering iets aan te passen, zodat deze helemaal klopt voor jou. Het gaat daarbij vooral om het gebruik van de woorden 'kan', 'mag', 'wil' en 'durf'.

2. Kies ieder een kleur fiches en leg fiches op de gekozen kaarten. Verwijder de kaarten waar geen fiches op liggen.
3. Om de beurt sta je centraal. Help elkaar bij de onderstaande vragen en opdrachten. De werkwijze is als volgt:
 - Pak je lijstje met (deels) verborgen kwaliteiten uit spelvorm 2. Ga vervolgens per (deels) verborgen kwaliteit na of één of meerdere van de belemmeringen ervoor kunnen zorgen dat je die kwaliteit niet gaat inzetten. Hoe werkt dat bij jou? Noteer de belemmering(en) bij de betreffende kwaliteit.
 - Kies één (deels) verborgen kwaliteit die je het liefst (verder) zou willen ontwikkelen. In welke concrete situatie zou je daarmee kunnen beginnen? Kies een situatie waarbij de kans dat het lukt (een succeservaring) groot is. Wat zou het effect zijn van het inzetten van deze kwaliteit? Hoe kun je omgaan met de belemmering(en) die deze kwaliteit tegenhoudt (tegenhouden)?
4. Wat zijn jullie conclusies?

SPELVORM 5: GEHEIM PLEZIER KWADRANT® (individueel)

Doelen

1. Kwaliteiten van jezelf opsporen die (deels) verborgen zijn.
2. Onderzoeken welke belemmeringen het inzetten van (deels) verborgen kwaliteiten verhinderen.
3. Nagaan hoe je kunt omgaan met deze belemmeringen, zodat de (deels) verborgen kwaliteiten meer ruimte krijgen.

Randvoorwaarden

1. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een gesprekspartner of coach. Als je deze spelvorm in een groep of team wilt doen, speel dan de spelvariant die onder deze spelvorm staat.
2. Aantal spelers: 1 (+ coach) of 2. Bij 2 spelers sta je om de beurt centraal.
3. Nodig: de kaarten 'ervormingen' uit het Kwaliteitenspel of het Kwaliteitenspel PLUS en de kaarten 'belemmeringen' uit dit spel. Pen en papier.
4. Speelduur: 40 – 60 min.

Werkwijze

1. Pak de kaarten 'vervormingen'. Selecteer er een aantal (4 – 6) die je zelf niet hebt, maar die je wel leuk vindt bij anderen. Dit noemen we je 'geheim plezier vervormingen'. Kijk niet zozeer naar je werk, maar mee naar je leven in het algemeen.
2. Lees de theorie over het Geheim Plezier Kwadrant® (zie pag. 13 van dit boekje). Ga op zoek naar mogelijk verborgen kwaliteiten achter de geheim plezier vervormingen. Geef per geheim plezier vervorming antwoord op de volgende vragen:
 - In welke situatie zou je dit gedrag willen vertonen? Wat zou het effect ervan zijn?
 - Welke kwaliteit ligt verborgen achter de geheim plezier vervorming?

Beantwoord, als je alle geheim plezier vervormingen op deze manier besproken hebt, de volgende vragen:

- Wat valt je op aan het geheel?
 - Liggen de mogelijk verborgen kwaliteiten in dezelfde hoek of zijn deze juist heel verschillend?
 - Welke vind je het leukst?
 - Van welke mogelijk verborgen kwaliteit zou je het meest blij worden als je die zou gaan ontwikkelen? In welke concrete situatie zou je daarmee kunnen beginnen? Kies een situatie waarbij de kans dat het lukt (een succeservaring) groot is. Wat zou het effect zijn van het inzetten van deze kwaliteit?
 - Maak op basis van deze verborgen kwaliteit het Geheim Plezier Kwadrant® voor jezelf af, door na te gaan welke kwaliteit en vervorming erbij horen. Zie voor de theorie hierover pagina 12 van dit boekje.
3. Pak de kaarten met belemmeringen en volg de werkwijze van spelvorm 3 voor het lijstje met (deels) verborgen kwaliteiten dat je bij stap 2 van deze spelvorm hebt opgeschreven.
 4. Wat zijn je conclusies? Welke actie ga je ondernemen?

Opmerking

Het komt heel zelden voor, maar het is mogelijk dat iemand geen geheim plezier vervormingen heeft. In dat geval is deze invalshoek niet geschikt.

Spelvariant voor groepen of teams

Het is erg leuk om bovenstaande spelvorm in een groep of team te spelen (maximaal 12 personen). De voorwaarde is wel dat men zich veilig voelt bij elkaar. Ga als volgt te werk:

1. Bij stap 1 van bovenstaande spelvorm leg je de kaarten 'vervormingen' open op tafel. Bekijk de kaarten en noteer de (4 - 6) vervormingen die je zelf niet hebt, maar die je wel leuk vindt bij anderen. Laat je lijstje niet zien aan anderen!
2. Beeld om de beurt één van de gekozen vervormingen non-verbaal uit. De rest van de groep moet raden om welke vervorming het gaat.

3. De trainer of docent geeft een toelichting op de theorie achter deze opdracht (zie pag. 13 van dit boekje).
4. Vorm tweetallen en voer stap 2 van bovenstaande spelvorm uit.
5. (in een team) Vertel om de beurt welke kwaliteit jij méér zou willen inzetten in het team. Bespreek ook wat deze nieuwe bijdrage van jou voor het team kan opleveren. Het voordeel van het bespreken daarvan, is dat het voor jou veel gemakkelijker zal zijn de kwaliteit waar het om gaat ook daadwerkelijk in te zetten in het team.
6. Wat zijn jullie conclusies?

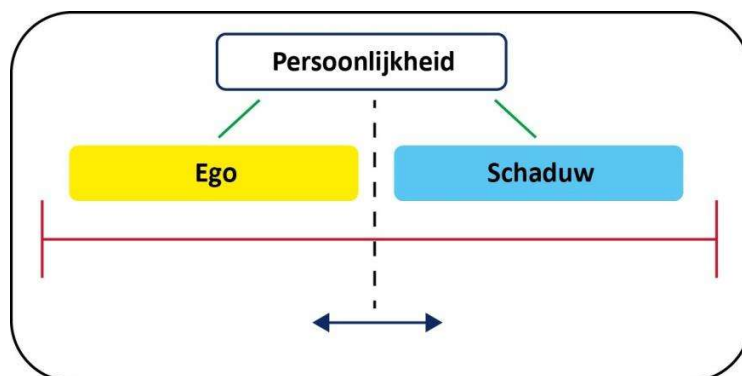
TOELICHTING THEORIE

Aan de basis van dit spel ligt de psychologie van Jung over de persoonlijkheid. Alvorens daarop in te gaan, kort iets over het onderwerp 'kwaliteiten'. Je kwaliteiten zijn je meest eigene, positieve eigenschappen. Ze maken jou tot de unieke persoon die je bent. Als je je kwaliteiten op het juiste moment inzet, hebben die positieve effecten op jezelf en je omgeving.

Kwaliteiten kunnen ook doorslaan en 'de weg kwijt raken'. Dan noemen we ze vervormingen of 'slechte eigenschappen'. Zo kan bijvoorbeeld zorgzaamheid doorslaan in bemoeizucht of vasthoudendheid in koppigheid. Andersom kun je ook vanuit negatief gedrag zoeken naar de kwaliteit die erachter verborgen ligt. Dit is regelmatig nodig bij dit spel.

Ego en schaduw

Binnen de persoonlijkheid kun je een verdeling maken tussen een ego- en een schaduwgedeelte (zie onderstaande figuur). Dat gebeurt doordat je sommige eigenschappen (kwaliteiten en vervormingen) van jezelf benadrukt en andere onderwaardeert of ontkent. Deze verdeling is dus gebaseerd op hoe je jezelf ziet.



Indeling persoonlijkheid

Het ego ('ik') is dát deel van je persoonlijkheid dat je van jezelf kent én aan anderen wilt laten zien. Het begrip 'ego' gebruiken we hierbij in een neutrale betekenis. Iedereen heeft een aantal eigenschappen waarvan hij of zij zegt: zo ben ik. Het ego is het bewuste deel van je persoonlijkheid. Meestal gaat het daarbij om zichtbare kwaliteiten, maar soms ook om vervormingen waarvan je het niet erg vindt dat anderen die zien.

De schaduw ('niet-ik') is het deel van ons dat niet in het licht mag komen. Het is dát deel van je persoonlijkheid dat je van jezelf kent, maar bewust niet aan anderen wilt laten zien én dat deel van je persoonlijkheid dat je niet (meer) kent. Van dit laatste en allergrootste deel van je schaduw ben je je niet bewust. Daarom wordt de schaduw ook wel het 'onbewuste' genoemd. Het begrip 'schaduw' werd voor het eerst gebruikt door de psychiater Carl Gustav Jung.

Stel dat je jezelf ziet als een actief iemand en een harde werker, en dat je dat als positief waardeert. Dan reken je deze eigenschappen tot je ego. Je wilt jezelf niet kennen als passief en lui, want dat vind je negatief. Luiheid en passiviteit zitten dan in je schaduw. Als je van een eigenschap zegt 'zo ben ik', betekent het meestal dat je iets anders automatisch uitsluit, namelijk de tegenovergestelde eigenschap.

In je schaduw ligt van alles opgeslagen waar je je in de loop van je leven niet mee wilde identificeren, en wat dus buiten je comfortzone ligt. Je zou het de kelder of onderwereld van je persoonlijkheid kunnen noemen. Het gevolg van het verdringen van je schaduwkanten is dat je eenzijdiger wordt: je bent immers delen (kwaliteiten) van jezelf kwijt geraakt. De reden dat je die kwaliteiten bent gaan verbergen, is dat je je destijds daarin kwetsbaar voelde. Vaak zit je nu in een andere situatie, waardoor dat niet meer zo hoeft te zijn en je deze kwaliteiten dus weer kunt gaan inzetten.

De verdeling tussen ego en schaduw is een momentopname. Een mens ontwikkelt zich, waardoor door de tijd heen verschuivingen optreden. Daarnaast is de verdeling tussen ego en schaduw ook afhankelijk van de situatie. Als je je veilig voelt, laat je meer van jezelf zien dan wanneer dat niet het geval is. Dit is in bovenstaande afbeelding weergegeven door middel van de stippellijn tussen ego en schaduw. De horizontale pijl geeft aan dat de grens kan verschuiven. Vanuit het perspectief van kwaliteiten gezien, liggen in dit 'tussengebied' de deels verborgen kwaliteiten.

Projectie

'Projectie verandert de wereld in het onbekende gezicht van jezelf' (C. G. Jung)

Door het verdringen van je schaduwkanten, verdwijnen deze echter niet. Een van de mooie paradoxen in het leven, is dat hoe meer je je schaduw verdringt, des te vaker en indringender deze je aandacht zal vragen. Dat gebeurt met name via het mechanisme van projectie. Daarbij ga je onbewust je eigen binnenwereld op iets buiten jezelf 'plakken'. Dat 'iets' kan alles zijn wat zich buiten je bevindt, bijvoorbeeld een mens, een dier, een ding of een gebeurtenis. Je eigen schaduw kom je op deze manier in de buitenwereld tegen, waardoor je eraan herinnerd wordt en er iets mee kunt gaan doen.

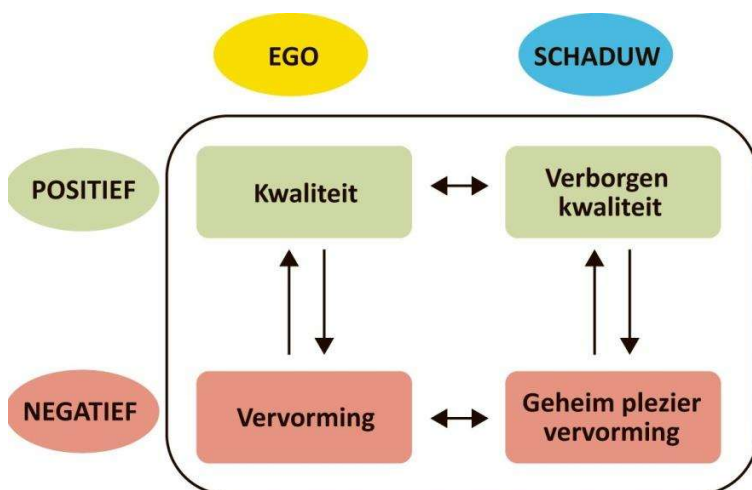
Door het herkennen van je projecties heb je goud in handen om jezelf en de interactie met anderen beter te begrijpen. Voor veel mensen gaat dan ook een wereld open zodra ze het projectiemechanisme leren kennen en op zichzelf toepassen.

Veel van de vragen in dit spel zijn 'schaduwvragen': door ze te beantwoorden, kun je iets te weten komen over de kwaliteiten die verborgen liggen in je schaduw. Als je vervolgens deze kwaliteiten gaat ontwikkelen, integreer je deze delen uit je schaduw in je ego en neem je daarbij ook je projectie 'terug'. Je gaat deze kanten van jezelf dan ook niet meer op de buitenwereld projecteren. Dat is niet meer nodig.

Kwaliteiten uit je schaduw halen maakt je niet alleen een completer, maar ook een sterker mens. Doordat je schaduw kleiner wordt, wordt je basis (ego) breder en groeit je zelfvertrouwen. Dat levert je meestal ook meer vrijheid en levensvreugde op.

Geheim Plezier Kwadrant®

In spelvorm 5 werken we met het Geheim Plezier Kwadrant®. In dit model komt de verdeling in ego en schaduw terug (zie onderstaande figuur).



Geheim Plezier Kwadrant®

Het model bestaat uit twee tegenoverliggende (en elkaar aanvullende) kwaliteiten en de bijbehorende vervormingen. Daarbij maakt de kwaliteit onderdeel uit van het ego; de verborgen kwaliteit behoort tot de schaduw. Daarnaast bevindt zich in de schaduw de geheim plezier vervorming: een slechte eigenschap die je leuk vindt bij anderen. Deze ligt tegenover de vervorming die je zelf hebt en die onderdeel uitmaakt van je ego. Bij het werken met dit model begin je altijd bij de geheim plezier vervorming.

De verticale heen-en-weer gaande pijlen tussen kwaliteit en vervorming geven aan dat deze in elkaar kunnen overgaan: soms zet je de kwaliteit in, maar in bijvoorbeeld een stress-situatie schiet deze door en kom je in de vervorming ervan terecht. Je bent bijvoorbeeld overtuigend wanneer je je ontspannen voelt, maar als je in de stress schiet, word je drammerig.

De verticale heen-en-weer gaande pijlen tussen de verborgen kwaliteit en de geheim plezier

vervorming hebben een andere betekenis dan bij de kwaliteit en de vervorming. Dat komt omdat het een en ander zich in het onbewuste (de schaduw) afspeelt. De pijl van de geheim plezier vervorming naar de verborgen kwaliteit geeft aan dat deze kwaliteit verborgen ligt achter de geheim plezier vervorming. Andersom geeft de pijl van de verborgen kwaliteit naar de geheim plezier vervorming aan dat zodra je de verborgen kwaliteit gaat ontwikkelen, de geheim plezier vervorming minder sterk wordt. Deze laatste zal je dan ook minder opvallen bij anderen. Je hebt dan de kwaliteit achter de geheim plezier vervorming uit je schaduw gehaald. Die is dan een onderdeel van het ego geworden.

In sommige situaties is het doel alleen om verborgen kwaliteiten van jezelf of van een ander op het spoor te komen. Daarvoor hoef je alleen maar vanuit bijvoorbeeld 'lui' als geheim plezier vervorming op zoek te gaan naar de achterliggende verborgen kwaliteit 'ontspannen'. De rest van het model hoef je dan niet in te vullen. Als je geïnteresseerd bent in de samenhang tussen ego- en schaduwkanten van jezelf, dan is het uiteraard wel interessant om alle vier de onderdelen van het model in te vullen. In dit voorbeeld gaat het dan om de kwaliteit 'actief' en de vervorming 'overactief'.

Belemmeringen

Je schaduw is ook een kwetsbaar gebied van jezelf. Er zijn meestal goede redenen waarom een kwaliteit daarin terecht is gekomen. Heel vaak hebben belemmerende overtuigingen uit het verleden daarmee te maken. Als je de betreffende kwaliteit weer meer wilt gaan inzetten, is het daarom belangrijk om ook aandacht te besteden aan deze belemmeringen.

Een belemmering is een onjuiste conclusie over hoe de werkelijkheid in elkaar zit, over wat je kunt verwachten in een bepaalde situatie. Het is een opvatting die niet getoetst is aan de situatie van dat moment. Als je bijvoorbeeld steeds denkt 'het lukt mij toch niet' als je aan iets nieuws begint, kan daardoor na verloop van tijd de kwaliteit 'initiatiefrijk' geblokkeerd raken en in de schaduw terecht komen.

Belemmeringen zijn vaak onbewust. Door er bewust aandacht aan te besteden en inzicht te krijgen in de werking ervan, kun je er meer grip op krijgen en je er minder door laten bepalen. Daardoor ontstaat er vaak meer ruimte om de verborgen kwaliteit, die wordt tegengehouden door een belemmering, in te zetten.

Literatuur: het boek 'Kwaliteiten' van Peter Gerrickens.

TRAININGEN

Als je vertrouwd wilt raken met de mogelijkheden van het Verborgen Kwaliteiten Spel of andere spellen en methodieken, kun je bij ons kiezen uit diverse trainingen van een halve dag (via open inschrijving of in-company):

- *Training Verborgen Kwaliteiten*: leren werken met het Verborgen Kwaliteiten Spel en het Geheim Plezier Kwadrant®.
- *Training Spelend Coachen*: toepassing van spellen bij individuele coaching.
- *Training Loopbaancoaching Spelenderwijs*: toepassing van spellen bij loopbaancoaching.