

Handleiding voor de Equanimity gevoelens- en behoeftekaarten



De gevoelenskaarten en behoeftekaarten van Equanimity die je kent van onze Geweldloze communicatie trainingen kun je ook bestellen op deze site voor gebruik thuis of in coaching- en therapie sessies. In dit document vind je een uitleg over hoe je zelf of samen met anderen met het kaartspel kunt oefenen. Deze uitleg is maar één voorbeeld, er zijn vele toepassingen mogelijk. [Click here for an explanation in English.](#)

Thuis oefenen met de kaarten

Het doel van deze oefening is inzage krijgen in welke gevoelens er bij je leven, die door een bepaalde situatie worden getriggered. Vervolgens onderzoek je door welke onderliggende behoeften deze gevoelens worden veroorzaakt. Het spel bevat ook een aantal lege kaarten die je kunt gebruiken voor gevoelens en behoeften die niet in het spel voorkomen.

Stap 1. Neem een situatie in gedachten die jou bezighoudt

- Neem even de tijd om een situatie voor de geest te halen, met alle boze, verdrietige of andere gedachten die je erbij hebt. Het kan iets zijn dat iemand heeft gedaan of heeft gezegd of juist heeft nagelaten, of iets dat jijzelf hebt gedaan of hebt meegemaakt.

Stap 2. Welke gevoelens zijn er?

- Blader door gevoelenskaarten en stel jezelf de vraag 'Voel ik me...?'. Denk niet te veel na maar probeer te voelen in je lichaam wat er leeft. Als een gevoel voor jou resoneert, leg hem open voor je neer. Zo niet, draai de kaart dan om leg hem weg.
- Heb je alle gevoelenskaarten rustig doorgelopen, sorteer dan de door jou geselecteerde kaarten in setjes die voor jou bij elkaar passen. Leg bij ieder setje de kaart die het sterkst jouw gevoel weergeeft bovenop.
- Selecteer tenslotte de 1 tot 3 gevoelens die bij jou het sterkst leven. Deze gevoelens nemen we mee naar Stap 3.

Stap 3. Welke behoeften zijn er wel of niet vervuld?

- Blader door de stapel behoeftekaarten en stel jezelf de vraag 'Voel ik me ... omdat ik behoefte heb aan ...?'. Je focust je daarbij op de 1 tot 3 gevoelens uit stap 2.
- Als een behoefte voor jou klopt, leg hem dan voor je neer. Zo niet, draai de kaart om en leg hem weg.
- Als je alle behoeftekaarten bent doorgegaan, sorteer dan de door jouw gekozen behoeftekaarten in setjes die voor jou bij elkaar horen. Leg voor ieder groepje de voor jou meest relevante behoeftekaart bovenop.
- Selecteer de 1 tot 3 behoeften die voor jou het sterkst leven. Sluit je ogen en herhaal voor jezelf voor ieder van deze behoeften "Ik voel me ... omdat ik behoefte heb aan".

Stap 4. Wat is nu helpend?

- Stel jezelf tenslotte de vraag: wat kan ik op dit moment voor mijzelf doen dat helpend is om met deze gevoelens en behoeften om te gaan?

Oefenen met een groepje (2-3 personen)

Het doel van de onderstaande oefening is inzage krijgen in de gevoelens en behoeften er bij je leven, getriggered door een bepaalde situatie. Het is dezelfde oefening als hierboven, alleen krijg je nu hulp van enkele anderen.

Aandachtspunten voor samen oefenen

- Geef elkaar de tijd en de ruimte voor ieders eigen proces. Je hoeft niks voor iemand anders op te lossen, geen advies uit te brengen of tips te geven.
- Probeer écht te luisteren, je in de ander te verplaatsen, zonder woorden maar gewoon door er te zijn. Het neerleggen van een kaart met de eenvoudige vraag “Voel je je...?” of “Heb je behoefte aan...?” is genoeg.

Stap 1. Neem een situatie in gedachten die jou bezighoudt

- Persoon A biedt zich aan om een case in te brengen en neemt een moment de tijd om deze toe te lichten. Gooi alle boze, verdrietige of andere gedachten die er zijn maar op tafel. Het kan iets zijn dat iemand heeft gedaan of heeft gezegd of juist heeft nagelaten, of iets wat jijzelf hebt gedaan of hebt meegemaakt. Persoon B en eventueel C luisteren vooral, en stellen niet al teveel vragen.

Stap 2. Gevoelens raden

- Verdeel de gevoelskaarten tussen Persoon B en C. Persoon B en eventueel C leggen om beurten een Gevoelskaart neer met de vraag ‘Voel jij je ...?’. Persoon A geeft geen antwoord maar probeert te voelen of de kaart resoneert.
- Als de gevoelskaart voor Persoon A van toepassing is, pakt Persoon A de kaart aan en legt hem voor zich neer. Zo niet leg dan de kaart weg.
- Heb jullie alle gevoelskaarten doorgelopen, dan sorteert Persoon A de geselecteerde kaarten in setjes die voor hem/haar bij elkaar horen, met de kaart die het sterkst zijn/haar gevoel verwoordt bovenop.
- Persoon A selecteert nu 1 tot 3 gevoelens die bij het sterkst leven. Deze gevoelens nemen we mee naar Stap 3.

Stap 3. Welke behoeften zijn er wel of niet vervuld?

- Verdeel de behoeftekaarten tussen Persoon B en C. Persoon B en C bladeren door de behoeftekaarten heen en stellen Persoon A de vraag ‘Voel je je... omdat je behoefte heb aan ...?’. De focus ligt daarbij op de 1 tot 3 geselecteerde gevoelens uit stap 2.
- Als een behoeftekaart voor Persoon A relevant is, legt hij/zijn de kaart voor zich neer. Zo niet, leg de kaart dan weg.

- Als alle behoeftekaarten zijn doorlopen, dan sorteert Persoon A de gekozen Behoeftekaarten in setjes die bij elkaar horen, en legt voor ieder groepje de Behoeftekaart de het meest resoneert bovenop.
- Persoon A geeft een toelichting welke behoeften er het sterkst leven, en welke inzichten de oefening voor hem/haar heeft opgeleverd.

Stap 4. Wat is nu helpend?

- Persoon A stelt zichzelf tenslotte de vraag: wat kan ik op dit moment voor mijzelf doen dat helpend is om met deze gevoelens en behoeften om te gaan?

