

1. Speel eerst kwartet met jullie gebruikelijke regels.
  2. Als jullie klaar zijn is het tijd voor een gesprek met behulp van de kaarten. Leg alle kwartetten overzichtelijk op tafel. Elk kwartet representeert een emotie (de kwartettitel). Doel is om in gesprek te associëren over deze emotie. De 4 kaartjes van elk kwartet zijn als inspiratie bedoeld.
  3. Iedere speler kiest 3 emoties die het meest ervaren worden in zijn dagelijks leven. Pak 3 kaartjes en leg deze afgedekt neer. 
  4. Daarna kies je voor alle andere spelers ook 3 kaartjes waarvan je de emoties het meest vindt passen. Deze leg je omgedraaid voor de ander neer.
  5. Om beurten vertelt nu iedere speler wat deze voor zichzelf heeft gekozen. Daarna vertel je wat je voor de anderen hebt gekozen. Dit hoeft niet heel uitgebreid, zorg vooral voor nieuwsgierigheid en ruimte om vragen aan elkaar te stellen. 
  6. Nu kan je nog een rondje doen met emoties waar je zelf meer of juist minder van zou willen. En, welke emoties zou je de andere spelers meer gunnen of toewensen???
- Maak ruimte voor complimenten en kritische vragen. Zo ontstaat inzicht in elkaars gevoelswereld, behoeften en wensen. Wees open en nieuwsgierig om samen tot mooie dialogen te komen.