

Het ontstaan van de kaarten

De kaarten hebben wij ontwikkeld om met scholieren en studenten het thema "gevoelens" bespreekbaar te maken. In 1996 - bij een project voor geslachtsspecifiek onderwijs - stelde ik scholieren van groep 6 de vraag welke gevoelens zij konden benoemen en de antwoorden beperkten zich tot "cool" of "uncool". Om kinderen de mogelijkheid te geven meer woorden te vinden voor het benoemen van gevoelens, verzocht ik mijn zoon Christian of hij het stripfiguurtje - die hij als 13-jarige voor mij had getekend - van verschillende gevoelsuitdrukkingen kon voorzien. Met deze 'eerste editie' van de Gefühlsmonster-Kaarten in zwart-wit bleken kinderen in staat gevoelens meteen gedifferentieerd te kunnen benoemen. Omdat de kaarten mij goed bevielen, gebruikte ik ze ook in mijn workshops. Ik spreidde de kaarten in het midden uit, alvorens ik met de thematiek rond Geweldloze Communicatie of het omgaan met gevoelens in de mediatie begon. De sfeer, die hierdoor ontstond, doordat iedereen eerst de kaarten bekeek en over de getoonde scènes moest lachen, bleek zeer ondersteunend te zijn in de daarop volgende gesprekken.

Op deze plaats wil ik mijn oprechte dank en respect aan Marshall B. Rosenberg verwoorden, wiens methodiek "Gevoelens zijn de kinderen van onze behoeften" voor mij een wezenlijke basis van de mediatie en van de omgang met verschillen in het algemeen is geworden. Het werken met Geweldloze Communicatie was de tweede reden voor het ontwikkelen van de Gefühlsmonster-Kaarten.

Sinds 2010 beschikken wij over een website met informatie en tips, ervaringen van anderen, achtergronden en werkmaterialen om te downloaden. Wij nodigen u uit tot een actieve participatie door het sturen van ideeën, ervaringen en toepassingen.



Gefühlsmonster®

Jutta Höch-Corona & Christian Corona

Contact:

Website: www.gefuehlsmonster.de
Email: info@gefuehlsmonster.de

© 2005-2010 Jutta Höch-Corona & Christian Corona



Gefühlsmonster-Kaarten



Hoe gaat het met mij op dit moment?

Welke gevoelens kan ik benoemen?

Met welke gevoelens kan ik bij anderen goed omgaan en welke ervaar ik als onaangenaam?



"Gevoelens zijn de kinderen van onze behoeften"

(Marshall B. Rosenberg)

Als onze behoeften zijn ingevuld, ervaren wij aangename gevoelens van tevredenheid tot vreugde of geluk.

Als onze behoeften niet zijn ingevuld, ervaren wij onaangename gevoelens als ontevredenheid en irritatie.

Lukt het ons dan niet, onze behoeften aan b.v. begrip, erkenning of veiligheid ingevuld te krijgen, ontstaan gevoelens als woede, kwaadheid of vertwijfeling.

Ideën voor het gebruik van de kaarten:

1. Zelfontplooiing:

- Voordat u deelneemt aan belangrijke gesprekken of belangrijke beslissingen neemt, kunt u snel een Gefühlsmonster-scan doorvoeren.
- Concentreer u - alvorens u de scan doorvoert - op de situatie waarvoor u helderheid wilt krijgen. Dan laat u uw blik ongefocust over de kaarten glijden.
- Welke kaart trekt de meeste aandacht? Welke betekenis verbindt u aan de kaart met betrekking tot de situatie? Waar heeft u dan behoefte aan? Welke kaart zou u kunnen ondersteunen?
- Deze kaart ter ondersteuning bij het leven van alledag goed zichtbaar op uw werkplek plaatsen.

2. Coaching:

- Zie handleiding voor "zelfontplooiing".
- Vraag: Welk gevoel zou er zijn geweest als de situatie zo was afgelopen zoals u het had gewenst?
- Welke ondersteuning heeft de persoon nodig, om dit te realiseren?
- Vraagstelling: Welk getal tussen 1 en 10 kent u aan een gevonden oplossing toe? Welk gevoel past daarbij?



3. Geweldloze Communicatie (Marshall B. Rosenberg)

- Voor het begin van een sessie de kaarten uitspreiden.
- Gesprekken over "positieve en negatieve gevoelens", d.w.z. over gevoelens, die wij ervaren als onze behoeften zijn ingevuld en gevoelens als onze behoeften niet zijn ingevuld.
- Stel kleinere groepen samen, die hun gedachten uitwisselen over welke gevoelens wij bij ons en bij anderen als aanvaardbaar ervaren.
- Gesprekken voeren, welke van onze gevoelens basisgevoelens, zoals angst of vreugde enz. zijn en welke gevoelens interpretaties van de ander zijn, zoals b.v.: "Ik voel mij bedrogen" of "Ik voel mij in de steek gelaten".
- Gemeenschappelijk op zoek gaan naar het 'tweede' niveau van gevoelens die hieronder verborgen liggen.
- "Gevoelens zijn de kinderen van onze behoeften". Kies een kaart aan hand van een situatie, waarbij iemand kwaad, geïrriteerd of woedend was en daarover spreken wat diegene in deze situatie eigenlijk nodig had gehad (behoeft).



4. Mediatie:

- Aan het begin van een mediatie-gesprek iedere gesprekspartner een of meerdere kaarten laten kiezen met betrekking tot de eigen gevoelens, het zelfde met betrekking tot de gevoelens van de conflict partner.
- Op ieder gewenst moment de vrijheid geven kaarten te kiezen voor elke omschreven situatie (waarbij de mediator empathisch bepaald wanneer dit van pas komt).
- Vraag: Stelt u zich voor dat er een oplossing voor uw situatie gevonden wordt, die u beiden tegemoetkomt. Hoe zou u zich dan voelen?



5. Workshops:

- Kaarten aan het begin en in elke situatie - als een kort sfeerbeeld gecreëerd dient te worden - in het midden uitspreiden. Deelnemers kiezen een kaart en vertellen wat deze voor hun betekent en leggen ze daarna weer terug.
- Bij voldoende ruimte (goed geschikt voor grote groepen en om zich door het wisselen van plaatsen op de kaarten in te spelen) de A4-kaarten in de ruimte uitspreiden. De deelnemers gaan staan bij een kaart



en vertellen welke betekenis deze voor hun heeft. Als meerdere personen bij dezelfde kaart gaan staan, korte uitwisseling van gedachten over de betekenis van de kaart.

6. Sociale vaardigheden:

- Iedere deelnemer/deelnemster kiest een kaart, hoe hij of zij zich op dit moment voelt, zegt hier iets over en legt de kaart weer terug.
- Kaarten blind verspreiden; een kaart trekken, gevoel op de kaart uitbeelden, de anderen dienen het gevoel te raden. Ter afsluiting de kaart tonen.
- Kleinere groepen krijgen elk een eigen set kaarten en kiezen een kaart voor een bepaalde situatie.
- Aansluitend in de grote groep discussie over de verschillende begrippen. (De kaarten zijn bewust zo vormgegeven dat meerdere interpretaties mogelijk zijn, b.v. kwaad of chagrijnig, verlegen of verrast enz.)

7. Last but not least:

- De kaarten zijn uitermate geschikt voor het creëren van een vriendelijke, warme, plezierige sfeer en ze nodigen uit tot geanimeerde gesprekken.

