

Individuele ZelfCoaching

Toepassing

Zelfcoaching is een vaardigheid, net als fietsen en schaatsen. Een vaardigheid die je kunt oefenen en daarmee zijn volle effect krijgt.

We willen niet claimen, dat het ZelfCoachSpel een oplossing biedt van ieder probleem, dat iemand kan hebben.

Wel is het een goed middel om op eigen houtje je persoonlijke vragen en dilemma's te onderzoeken en je gevoelsarsenaal uit te breiden. Over het algemeen heeft dat een positief effect op welbevinden, veerkracht en vitaliteit.

De vorm die hier wordt beschreven is geschikt voor individueel volwassen gebruik, specifieke handicaps of belemmeringen daargelaten.

Kinderen kunnen onder begeleiding van volwassenen baat hebben bij de emotionele ontwikkeling door de aandacht voor gevoelens en de mogelijkheid om het contact te verleggen naar het belevingsniveau.

Inleiding

Onze reacties op gebeurtenissen en omstandigheden in ons leven gaan gepaard met gevoelens. Die gevoelens zijn terug te voeren op twee fundamentele motieven in mensen en als we daar goed op reflecteren, krijgen we inzicht op die motieven en onze reacties, zowel gevoelsmatig als in gedrag. Die twee motieven zijn:

- Zelfmotief (zelfbeschikking, overlevingsdrang, behoefte om het eigen leven vorm te geven)
- Andermotief (verbondenheid, intimiteit, de behoefte om ergens bij te kunnen horen)

Het spel bevordert naast inzicht in onze motieven ook emo-diversiteit,

Emo-diversiteit is een begrip, dat samenhangt met herkennen van gevoelens in diversiteit, nuancering en intensiteit.

Inzicht in motieven en emo-diversiteit maken ons weerbaarder, vollediger en meer geïntegreerd.

Ook dit blijkt uit onderzoek.

Voor verdieping in de theorie en onderzoek verwijst ik je naar [ZelfCoachSpel](#), maar googlen levert meer resultaten op.

Hoe werkt het?

De basis van de tafelbordversie voor persoonlijk gebruik heeft een speelbord en kaarten met gevoelens en emoties.

Bepaal je persoonlijke thema of vraag

1. Je bepaalt je persoonlijke thema of vraag en beschrijft helder wat er speelt of wat jou op dit moment bezig houdt.
2. Leg de gevoelskaarten op een voor jouw passende plek op het bord. Naar gelang de ervaren intensiteit van het gevoel op de kaart, leg je deze verder naar buiten in de cirkel. Niet ervaren gevoelens komen in het midden.
3. Je hebt nu je gevoelens gerelateerd aan een van de 6 segmenten in de cirkel: Inspiratie, Saamhorigheid, Afhankelijkheid, Machteloosheid, Verzet, Zelfstandigheid.



4. Laat dit op je inwerken. De komende dagen kijk je er met regelmaat naar. Wat betekenen die gevoelens op die plek? Wat roepen ze op aan sensaties, beelden, gedachten, etc.?
5. Schuif met de kaarten, als er iets verandert.

Inzoomen

6. Specifieke gebeurtenissen of omstandigheden die herhaald naar boven komen, onderzoek je op dezelfde wijze als je thema of vraag.
7. Gebruik eventueel de verdiepingskaarten om je op een spoor te brengen, waar je nog niet aan toe bent gekomen of aan hebt gedacht.
 - a. PerspectiefWisseling: wat ervaar je als je gevoel bekijkt vanuit een andere positie op de mat?
 - b. Dilemma: zit er een verborgen dilemma en wat speelt daar?
 - c. PadZoeker: van wat, wie of waar kan je steun verwachten of halen?

Logboekje

8. Houdt je voortschrijdende ervaringen bij in een logboekje. Eventueel download je het [ZelfCoachLogboekje](#) op de site van het ZelfCoachSpel.
Na verloop van tijd merk je wellicht, dat bepaalde emoties minder worden, anderen toenemen, je anders tegen zaken aan gaat kijken en je ruimte voelt voor verandering en daar ook stappen in maakt.
Geef dit proces tijd en aandacht.

Kijk terug op je succes

9. Stel je na verloop van tijd de vraag:
Hoe voel ik me nu met betrekking tot mijn persoonlijke thema of vraag?
10. Markeer positieve verandering en kijk nog eens extra naar wat dit voor jou betekent in je zelfwaardering.

De nieuwe situatie, die ontstaat kun je opnieuw onderzoeken met het doorlopen van de voorgenoemde stappen.

Succes!