

HET KRACHTENSPEL-SPEL

Jan Ausum & Mieke Vollenhoven



Colofon

Het *Krachtenspel-spel* is gebaseerd op het Krachtenspel.nl-model en ontwikkeld door Jan Ausum en Mieke Vollenhoven en onderdeel van de website Krachtenspel.nl. Alle informatie is te vinden op de website.

Het materiaal op deze website maakt het mogelijk om met deelnemers (jong en oud) te oefenen in sociale houdingen en beter om te gaan met krachten die in mensen en groepen spelen. Het gaat om de aanpak en preventie van sociale problemen zoals: agressie, werkstress, manipulatie, verslaving, nepnieuws, vooroordelen, intimidatie en verwarring. Hoe ga je daar mee om?

Auteurs: © Jan Ausum (spel) & Mieke Vollenhoven (basismodel & illustraties).

Met medewerking van Ruud Coumans.

Productie: Mieke Vollenhoven

Alle rechten voorbehouden.

Eerste uitgave © 2018

Tweede uitgave © 2024

www.krachtenspel.nl

INHOUDSOPGAVE

1. Voordat we gaan spelen	
1. Basisregels	4
2. Doel van het spel	4
3. Aantal spelers	4
4. Materiaal	4
5. Spelverloop	5
6. Het puntenlijstje	6
7. De 7 krachten in het kort	7
8. Startopdrachten om de krachten te leren kennen	8
9. Materiaal voorbereiden	10
2. En nu gaan we spelen	
1. Strijdgeest opdrachten	11
2. Werkgeest-opdrachten	13
3. Wijsgeest-opdrachten	15
4. Genietgeest-opdrachten	17
5. Praatgeest-opdrachten	19
6. Heersgeest-opdrachten	21
7. Droomgeest-opdrachten	23
8. Punten-verdeel-kaarten	26

VOORDAT WE GAAN SPELEN

1. Basisregels

- ❖ Hou het veilig zodat iedereen wat kan leren en plezier kan hebben
- ❖ Doe elkaar geen pijn (kietelen is verboden!)
- ❖ Luister naar de spelverdeler, hij/zij heeft de leiding

2. Doel van het spel

Doel van het spel is allereerst om lekker te oefenen met de 7 geesten of krachten, de sterke en de zwakke kanten in jezelf. Het tweede doel is: veel punten in je speelbeurten verzamelen: dat betekent dat de anderen positieve krachten in jou herkennen.

3. Aantal spelers

Er doen minimaal 5 spelers mee en maximaal 14. Als je het voor de eerste keer met een groep speelt is het handig als iemand voorwerk gedaan heeft en als wegbereider optreedt.

4. Materiaal

- ❖ **1 kaart met de 7 krachten in het kort** (pagina printen): een samenvatting van de eigenschappen van de 7 krachten en/of de **Kaarten downloaden van de website**
- ❖ **42 opdrachtkaarten** (printen, uitknippen en stapeltjes van 6 opdrachten maken): er liggen per kracht of geest 6 kaarten met situaties waarin je verzeild raakt. De even kaarten bevatten opdrachten waarin je samenwerkt met een *behaaggeest* en de oneven kaarten bevatten opdrachten waarin je het moet opnemen tegen een *plaaggeest*.
- ❖ **6 punten-verdeel-kaarten** (laatste pagina, printen): aan het eind van zijn beurt pakt de speler blind een punten-verdeel-kaart van de stapel en leest voor wat erop staat.
- ❖ **14 puntenlijstjes** (printen: je hebt er net zoveel nodig als er spelers zijn) op de puntenlijstjes wordt duidelijk wie het spel gewonnen heeft, wie de meeste punten heeft verzameld.
- ❖ **1 grote dobbelsteen** om te bepalen met welke geest je je opdracht gaat vervullen: 1= strijdgeest, 2= werkgeest 3= wijsgeest, 4= genietgeest, 5= praatgeest óf droomgeest (kies zelf), 6= heersgeest óf droomgeest (kies zelf)

5. Spelverloop

Begin. Het spel begint met het **verkennen** van de kracht van de 7 geesten: per geest zijn er 2 startopdrachten, dus 14 in totaal (waarvan je er een paar naar keuze uitvoert) om snel vertrouwd te raken met de krachten van de geesten.

De 5 rollen.

1. **de speler**, die de opdracht uitvoert; links van hem zit zijn plaaggeest, rechts van hem zijn behaaggeest
2. **de plaaggeest**, die de speler in zijn valkuil probeert te krijgen en te houden; hij komt in actie als er 1, 3 of 5 is gegooid; als plaaggeest wil je de speler helpen met harde kracht: tegenspeler zijn, uit de tent lokken, tegengas geven, confronteren, de verkeerde kant opsturen, de speler in zijn valkuil duwen
3. **de behaaggeest**, die voorzetjes en steun geeft; hij komt in actie als er 2, 4 of 6 is gegooid; als behaaggeest wil je de speler helpen met zachte kracht: medespeler zijn, tips geven, vragen stellen, samenwerken, een voorzet geven, de speler uit zijn valkuil houden
4. **de spelverdeler**, die sturing geeft aan de speler die aan de beurt is; hij zorgt ervoor dat de speler flink aan zijn trekken komt en veilig kan oefenen op zijn eigen niveau
5. **de medespelers**, die toezien hoe de speler zijn beurt vervult, ze moedigen hem aan en geven na afloop een waardering in fiches of punten.

Speelbeurt. Hoe gaat een speelbeurt? De *speler* die het eerst na vandaag jarig is, is als eerste aan de beurt en gooit de dobbelsteen twee keer: met de eerste worp wordt bepaald met welke geest een opdracht wordt vervuld, met de tweede worp wordt bepaald welke opdracht wordt gedaan; even nummers leiden tot opdrachten met de behaaggeest, oneven nummers tot opdrachten met de plaaggeest.

De speler staat op, tegelijk staan ook de *spelverdeler*, die het spel leidt en *de plaaggeest* of *de behaaggeest* op, dat is degene die de geest vertegenwoordigt. De spelverdeler pakt de kaart van de stapel opdrachtkaarten en leest die voor: de instructie voor de speler en voor de plaaggeest of behaaggeest. Als de speler de opdracht heeft uitgevoerd, pakt hij blind een Punten-verdeel-kaart van de stapel om te bepalen hoe er op zijn beurt gereageerd wordt door de medespelers.

6. Het puntenlijstje

je naam:		JOUW PUNTEN IN HET KRACHTENSPEL							
		<i>noteer: G= gekregen punt O= ontnomen punt</i>							
1 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9

je naam:		JOUW PUNTEN IN HET KRACHTENSPEL							
		<i>noteer: G= gekregen punt O= ontnomen punt</i>							
1 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9

je naam:		JOUW PUNTEN IN HET KRACHTENSPEL							
		<i>noteer: G= gekregen punt O= ontnomen punt</i>							
1 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9

je naam:		JOUW PUNTEN IN HET KRACHTENSPEL							
		<i>noteer: G= gekregen punt O= ontnomen punt</i>							
1 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9

je naam:		JOUW PUNTEN IN HET KRACHTENSPEL							
		<i>noteer: G= gekregen punt O= ontnomen punt</i>							
1 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 ^e speelronde	1	2	3	4	5	6	7	8	9

7. De 7 krachten in het kort

Strijdgeest *de kracht van* **VECHTEN** – moedig zijn

waar je goed in bent: *Strijder:* de strijd aangaan, niet bang zijn, durven, confronteren, je plek innemen, er helemaal voor gaan, kwetsbare mensen of natuur beschermen

waar je in doordraaft: van *Vechtjas* tot *Aanvaller*: iedereen uitdagen, imponeren, agressief zijn, wapens gebruiken, je pijn ontkennen, oordelen: wie bang is, is een watje, **vijanddenken**

Werkgeest *de kracht van* **WERKEN** – gedreven zijn

waar je goed in bent: *Harde werker:* hard doorwerken, gedreven presteren, succes bereiken, je lijst afwerken tot het klaar is, zorgen dat doelen en resultaten behaald worden

waar je in doordraaft: van *Stresskip* tot *Opjager*: tot de uitputting doorgaan, geen rust nemen, geen tijd nemen om stil te staan bij verlies of voor diep contact, **te hoge werkdruk**

Wijsgeest *de kracht van* **BEÏNVLOEDEN** – wijs zijn

waar je goed in bent: *Wijs mens:* luisteren, rust brengen, meebewegen, beïnvloeden en overtuigen, wijsheid delen, benoemen wat er speelt en oplossingen weten voor problemen

waar je in doordraaft: van *Manipulator* tot *Intimidator*: de werkelijkheid uit het oog verliezen, kritiek niet accepteren, anderen niet zelf laten voelen en denken, misleiden en **manipulatie**

Genietgeest *de kracht van* **GENIETEN** – prettig zijn

waar je goed in bent: *Sfeermaker:* sfeer maken, genieten en laten genieten, oog hebben voor wat mooi en fijn is, anderen ontspanning geven, laten lachen en plezier hebben, loslaten

waar je in doordraaft: van *Verleider* tot *Verdover*: verdoven, uitstellen, erop los leven, stemming maken, korte termijnplezier nastreven, over de top gaan, **verslaving**

Praatgeest *de kracht van* **PRATEN** – duidelijk zijn

waar je goed in bent: *Goede spreker:* vlot praten, sterk verhaal houden, visie overbrengen, overtuigen en kritiseren, communiceren, het woord voeren namens een groep

waar je in doordraaft: van *Praatjesmaker* tot *Kwaadspreker*: kern omzeilen, eigen aandeel miskennen, nep-emoties, verantwoordelijkheid afschuiven, ongenueanceerd denken, **nepnieuws**

Heersgeest *de kracht van* **REGELEN** – leidend zijn

waar je goed in bent: *Leider:* de leiding nemen, overzicht hebben, commando's geven, vooropgaan, regels toepassen, beheersen, grenzen stellen, controleren en ingrijpen

waar je in doordraaft: van *Bazig persoon* tot *Overheerser*: de baas spelen, overheersen, vasthouden aan afspraken, nooit twijfelen, alles volgens jouw wil laten verlopen, **machtsmisbruik**

Droomgeest *de kracht van* **DROMEN** – creatief zijn

waar je goed in bent: *Dromer:* visie ontwikkelen, brainstormen, nieuwe dingen bedenken, plannen maken, verlangens uitspreken, fantasie gebruiken, creatief zijn, uitbeelden, beelden maken

waar je in doordraaft: van *Fantast* tot *Warhoofd* (en soms *Paniekzaaier*) wegdromen, steeds meer bedenken, angst oproepen, nooit stap voor stap via uitgestippelde weg iets bereiken, uit de realiteit stappen, waanbeelden, **verwarring**

Bron: Krachtenspel.nl – Model. © Mieke Vollenhoven m.m.v. Jan Ausum en Dirk van der Spoel 2018

(verkorte versie)

8. Startopdrachten om de krachten te leren kennen

De startopdrachten zijn bedoeld om het Krachtenspel binnen te komen en aan te voelen om welke krachten het gaat: in 1 minuut zit de geest in jou en jij in de geest!

Tip

Kies 3 verschillende opdrachten en start daarna met het spel

startopdrachten Strijdgeest

1. *uitbreken uit de groep*

vraag aan ieder om zijn huisnummer te noemen: de 2 spelers met het laagste huisnummer gaan in het midden van de ruimte staan; alle anderen gaan in een kring om de 2 spelers met de laagste huisnummers heen staan op armlengte afstand van elkaar; dan krijgen de 2 in het midden de opdracht om in 1 minuut zonder geweld maar wel met kracht uit de kring los te breken (het omgekeerde kan ook: 2 buiten de kring die zich erin moeten vechten)

2. *strijdkreet en de groep strijdt mee*

ga met z'n allen in een kring in de ruimte staan op ruime afstand van elkaar: om beurten stapt iemand naar het midden van de kring, roept: 'zullen we (aanvallen / de anderen in de pan hakken / overwinnen of zoiets); iedereen beantwoordt dit luidkeels met 'jaaaa!!' de persoon in het midden neemt een strijdhouding aan die onmiddellijk nagebootst wordt door alle anderen; daarna de volgende persoon naar het midden met een strijdkreet en strijdhouding

startopdrachten Werkgeest

1. *balletje racet door de groep*

de speler die de langste afstand naar hier heeft afgelegd, staat tegenover de groep die in een driekwart kring staat op ruime afstand van elkaar; deze speler krijgt een balletje dat hij rustig naar een speler gooit, die gooit het naar een ander totdat iedereen aan de beurt geweest is en de bal teruggegooid wordt naar speler 1 (die de hele actie met z'n timer heeft gevolgd); die gooit opnieuw het balletje, dat weer dezelfde weg moet volgen maar nu in de helft van de tijd; evt. nog een keer in 10 sec. minder tijd; evt. met een tweede balletje dat via een ander (eerst ingestudeerd) patroon door de hele groep gaat en dat gelijktijdig met het eerste balletje!

2. *doorgeven in recordtijd*

ga in een kring staan, speler 1 heeft een stapeltje boeken (of een grote doos met wat spullen erin) in zijn handen; hij geeft het stapeltje door en timet hoe lang het duurt voordat de stapel of de doos weer terug is bij hem; daarna zet hij de groep onder druk om dezelfde doorgeefactie te doen in 10 sec. minder tijd

startopdrachten Wijsgeest

1. kom aan mijn kant: hier hoor je

de groep gaat in het midden van de ruimte staan; 2 spelers gaan uit de groep: A aan de ene, B aan de andere kant; zowel A als B krijgt de opdracht om in 1 minuut zoveel mogelijk spelers uit de middengroep aan zijn kant te krijgen met non-verbale beïnvloeding (je mag niet praten); de spelers in het midden moeten partij kiezen

2. wie verdient het om het gouden balletje te krijgen?

maak drietallen, A, B en C, C krijgt een 'gouden balletje'; A en B vragen of smeken C non-verbaal om hem het balletje te geven; na 45 sec. beslist C aan wie hij het balletje geeft en noemt zijn reden

startopdrachten Genietgeest

1. ik laat jou genieten

maak tweetallen, A en B: A is de sfeermaker/verleider, B degene die 1 min. mag genieten dankzij A; wat vermoed je hoe B graag behaagd wil worden?

2. ik masseer jouw schouders en nek en jij ontspant

maak tweetallen, A en B: B geeft A in 1 min. een schouder- en nekmassage zoals A dat lekker vindt

startopdrachten Praatgeest

1. 'ik ben vandaag onder de neerdalende spoorbomen doorgereden'

ga met z'n allen in een kring staan, doe om beurten een stap naar voren en kijk de groep aan en meldt dan in 1 zin, met veel overtuigingskracht, een gebeurtenis (uit je eigen leven of van tv of internet) waarvan de groep meteen luid zegt of die als waar of als onwaar wordt gevoeld; daarna zegt de persoon of de gebeurtenis echt of nep was

2. 'dit is de voorloper van de deurstopper!'

ga met z'n allen in een kring staan, 2 personen, A en B gaan tegenover de groep staan, beiden krijgen een vreemd voorwerp in handen gedrukt en beiden beschrijven om beurten hoe dit voorwerp gebruikt moet worden of waar het vandaan komt; de groep beslist met het roepen van A of B welk verhaal het meest geloofwaardig klonk (wat klinkt het luidst?)

startopdrachten Heersgeest

1. de natuurlijke leider van de groep aanwijzen

ga met z'n allen in een kring staan: stel dat er gemeld wordt dat er in dit gebouw een panieksituatie is ontstaan (brand! een overval!) en dat er snel gehandeld moet worden ter wille van ieders veiligheid; sluit je ogen en wijs de natuurlijke leider in zo'n situatie aan

2. wie is de natuurlijke leider bij een activiteit?

ga met z'n allen in een kring staan: jullie krijgen de opdracht om een groepsselfie te maken; voer de opdracht uit; na de opname: ga weer in de kring staan, sluit de ogen en wijs de leider aan bij deze actie

startopdrachten Droomgeest

1. 7 manieren om een rivier over te steken

markeer met een paar stoelen een denkbeeldige rivier of sloot in het midden van de ruimte; ga met z'n allen aan één kant van de rivier staan; om beurten bedenkt iemand een manier om met elkaar deze rivier over te steken en voert die manier meteen uit (je mag hulpmiddelen gebruiken uit deze ruimte)

2. dan zou ik samen met mijn opa, toen hij 15 was, naar school zijn gegaan

ga met elkaar in een kring staan, ieder krijgt de kans om zijn fantasie te laten horen door de zin aan te vullen: in mijn verbeelding kan alles, ook teruggaan in de tijd ..., dan zou ik ...

9. Extra materiaal voor de speler die aan de beurt is

Als je de speler die aan de beurt is, nog meer kans wilt geven 'in de geest van de Geest te komen', dan kun je met simpele voorwerpen werken: geef die speler tijdens zijn beurt een van de volgende spullen:

Strijdgeest: een fluitje

Werkgeest: werkhandschoenen

Wijsgeest: een boek

Genietgeest: een vogelvoer

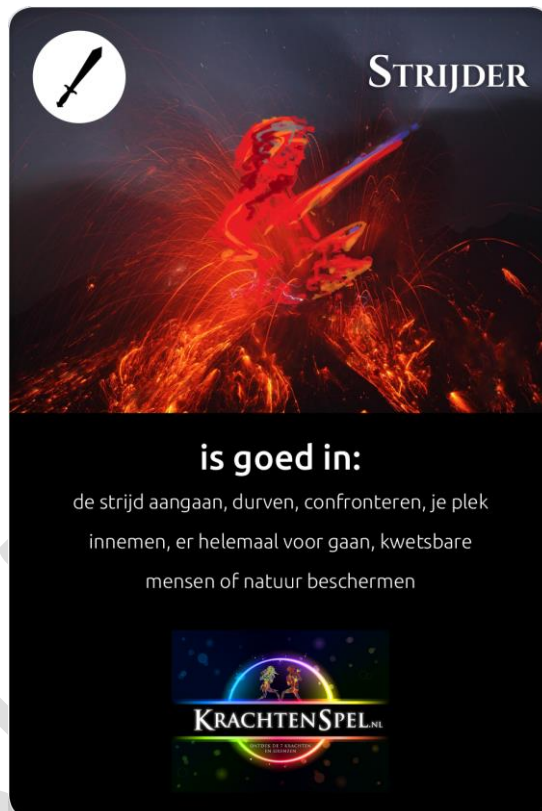
Praatgeest: een houten hamer

Heersgeest: een zweep

Droomgeest: een pluk watten

EN NU GAAN WE SPELEN...

STRIJDGEESTOPDRACHTEN



1 je verdedigt jezelf

1 c

je oefent in zelfverdediging: ga zo staan dat je wat ruimte om je heen hebt; sluit je ogen (blinddoek?) en verdedig je met je armen en handen tegen de aanvalspogingen van de plaaggeest die met de ogen open probeert om met zijn wijsvinger je te prikken in rug of buik ter hoogte van je navel: hij kan zich om je heen bewegen, je weet niet precies waar het gevaar vandaan komt; als hij je in 1 min. 3x weet te raken, heeft hij gewonnen

instructie voor de plaaggeest: let op je eigen veiligheid! de speler heeft zijn ogen dicht en weet dus niet of hij je met een wilde armzwaai een klap verkoopt; kijk vooral naar het verdedigingspatroon: waar zit ruimte? sluip naar de voorkant of de achterkant en kom op een onverwacht moment uit een onverwachte hoek met je aanval

2 wanneer ben jij een strijder?

3 c

ken je de strijder en vechtjas in jezelf? de behaaggeest interviewt je

instructie voor de behaaggeest: je interviewt de speler, je geeft hem alle ruimte om tevoorschijn te komen met zijn strijder; je luistert goed en durft door te vragen; je stelt je helpend op; je kiest uit:

1. wanneer ben jij bereid te strijden voor iets?
2. heb je wel eens een rood waas van boosheid voor ogen gehad en iets gedaan wat je niet wilde?

3. wie in de kring heeft deze geest als kwaliteit?

3 je houdt je standpunt vast

2 c

je bent caissière in een supermarkt: voor je staat iemand die duidelijk nog geen 18 jaar is en die flesjes met alcohol op de band heeft gezet; als je vraagt om zijn/haar legitimatie begint hij/zij een discussie met je: hij/zij is wel 18 en bovendien als dat niet zo zou zijn, wat is er mis mee, doe niet zo schijnheilig, je bent zelf ook jong enz., je blijft standvastig je standpunt uiten

instructie voor de plaaggeest: zoek de zwakke plek van de speler: heilig boontje? loyaal naar leeftijdgenoten? stennis aan de kassa is vervelend? er staan nog meer mensen te wachten, die alles horen? tijdgebrek, iedereen wil snel geholpen worden? toon respect voor standvastigheid: bind in als je dat merkt

4 je wordt ingesloten en vecht je los

1 c

je gaat het in het midden staan en de rest van de groep hand in hand in een nauwe cirkel om je heen; jouw opdracht is: vecht je uit de cirkel zonder iemand pijn te doen; hun opdracht is: hou deze persoon in de cirkel zonder je armen of handen te gebruiken (houd elkaar vast met de handen), zonder je voeten te verplaatsen en zonder iemand pijn te doen; 2 pogingen van 30 seconden

instructie voor de behaaggeest: als je ziet dat de tegenspelers slim en sterk zijn, gebruik je een doorgestoken kaart: je laat hem ontsnappen via jouw doorgang die plotseling niet zo sterk is als verwacht...

5 je vraagt om stilte in de coupé

1 c

je zit in de trein in de stiltecoupé en voor je zit iemand luid te praten in zijn mobiel, zodanig dat ieder daar last van heeft, aangezien niemand nog in actie komt, doe jij het, je gaat naar de beller toe en verzoekt hem elders te bellen of te stoppen met het gesprek

instructie voor de plaaggeest: zoek de zwakke plek van de speler: anderen beleren? toon respect voor duidelijkheid: bind in als je dat merkt

6 je verzamelt je kracht

1 c

de behaaggeest gaat als een willoos blok beton voor je staan: je legt je hand op zijn borstbeen, je ademt diep vanuit je buik, je verzamelt je kracht vanuit je hele lijf (niet alleen je bovenlichaam) en je duwt het blok beton naar achteren (als je echt je kracht laat zien, kan hij niet anders dan achterwaarts bewegen)

instructie voor de behaaggeest: ga stevig tegenover de speler staan en voel je als een blok beton dat nauwelijks van zijn plaats te duwen is; zodra de speler zijn volle kracht laat zien, beweeg je mee naar achteren