

KEN JE STRIJDGEEST

Mieke Vollenhoven



Colofon

Het werkmateriaal **Ken je strijdgeest** (12+) is ontwikkeld door 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?

Auteur en illustraties: © Mieke Vollenhoven.

Alle rechten voorbehouden.

Eerste uitgave © 2018

Tweede uitgave © 2024

www.krachtenspel.nl

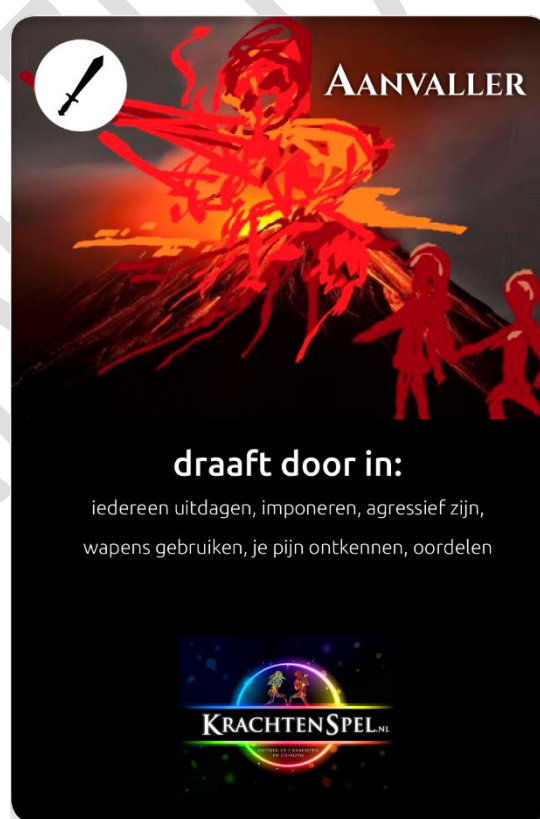
Inhoud

Pagina

1. De kracht van de strijdgeest	3
2. De kracht van de strijder	4
3. De valkuil van de strijder	5
4. De fysieke reactie	6
5. De effectieve reactie	7
6. Feedback geven	7
Overzicht werkmateriaal	8

1. DE KRACHT VAN DE STRIJDGEEST

*De kracht van boosheid is soms als vuur
dat je niet kunt tegenhouden en je laat opbranden.
Als je vecht omdat je niemand kunt vertrouwen,
ben je in de ban van de Aanvaller*



Ben jij graag een strijder, dan kom je al snel in een vurige energie terecht. Die energie kun je de strijdgeest noemen. Deze kracht is in het Krachtenspel rood. Als deze kracht te sterk en te heftig wordt (felrood), dan bereik je meestal niet wat je wilt. Door met elkaar de kracht van de strijdgeest te verkennen en te oefenen, kun je deze energie in lastige situaties steeds meer hanteren en beter bereiken wat je wilt. Ook in groepen. Kun jij bijvoorbeeld je eigen grenzen aangeven zonder aan te vallen?

Ken je strijdgeest

1. *Wat is voor jou de kracht van een strijder?*
2. *In welke situatie kom jij de strijdgeest in een ander tegen?*
3. *Wat wil die strijder dan bereiken?*
4. *Wat is het verschil tussen een goede en een kwade strijd voor jou?*
5. *Wanneer heb jij de kracht van de strijdgeest nodig?*
6. *Hoe werkt de strijdgeest in een groep?*
7. *Welke startopdracht van het Spel is nu leuk om te doen?*

Voer bijvoorbeeld de Spelsituaties over de strijdgeest uit:

Spel: *De strijdkreet* (10+)

Spel: *Uitbreken uit de groep* (15+)

2. DE KRACHT VAN DE STRIJDER



Het symbool van de strijder is een zwaard. De strijdgeest zorgt ervoor dat mensen (in een groep) de strijd kunnen aangaan. Strijders zijn niet bang aangelegd. Zij durven veel, nemen hun plek in en zullen deze verdedigen als het nodig is. Een strijder gaat met vuur voor zijn doel. Niet alleen voor zichzelf, maar ook als anderen worden bedreigd. Een krachtige strijder kan goed waarnemen. Is de ander werkelijk de vijand? Is het echt nodig om te strijden?

Ben jij graag een strijder? Dan lijkt je misschien op de minister van defensie in het korte verhaal *Het krachtenspel* (10+)? Hij moet onderzoeken hoe hij geen aanvaller wordt, terwijl hij het land wel verdedigt. In het verhaal *De 7 tijdgeesten* (15+) kun je lezen hoe de vrienden Iko en Mica de kracht van de strijdgeest leren hanteren.

Wissel uit in tweetallen

A vertelt: Voor welke goede zaak wil jij strijden? Hoe strijd jij als je je doel wilt bereiken? Hoe stel jij je dan op?

B stelt vragen aan A over zijn manier van strijden: Wat bereikt A ermee?

Wissel daarna van rol.

3. DE VALKUIL VAN DE STRIJDER

De valkuil voor strijders is dat ze aanvallers kunnen worden. De ander zal dan vaak in de verdediging gaan. Of juist in de tegenaanval. Met een aanval bereiken strijders vaak niet wat ze willen. Een strijder die te snel in de aanval gaat, kan zelfs vrienden kwijtraken. Als je een kort lontje hebt, kun je mensen al snel als vijand zien. Weet je dan nog wat voor anderen belangrijk is? Anderen denken meestal ook dat zij met een goede strijd bezig zijn! Een valkuil voor strijders is dat zij geen angst meer voelen. Angst is vaak een teken dat je eerst voor je eigen veiligheid moet zorgen.

Voorbeeld De aanvaller

Hij voelde zich stom door de wijze waarop de ander hem een vraag stelde. Wat dacht hij wel! Straks stond hij voor gek. Hij greep de jongen vast en snauwde: Bemoei je met je eigen zaakjes! De jongen schrok duidelijk. Later dacht hij aan de klap die hij als kind van zijn vader had gehad toen hij had gehuild omdat hij was afgesnauwd terwijl hij wilde helpen. 'Echte kerels huilen niet', had zijn vader gezegd.



Wissel uit in tweetallen

A: In welke situatie kun jij jezelf of de ander aanvallen? Wat speelt er dan bij jou?

B: Stelt vragen over wat er stap voor stap bij A gebeurt in die situatie.

Wissel daarna van rol.

Vragen

- 1. Hoe kom je de vechtjas of aanvaller in jezelf tegen?*
- 2. Hoe zou je kunnen oefenen om de kracht van de aanvaller te beheersen?*
- 3. Welke andere houding/kracht zou daarbij kunnen helpen?*
- 4. Wie in je buurt heeft deze kracht als kwaliteit?*
- 5. Welke tactiek of oefening spreekt nu aan om beter te strijden?*

Voorbeeld vechtjas

Zij was ineens woedend. Hoe haalde die man het in zijn hoofd? Zag hij niet dat ze druk bezig was? Er ging de hele dag al van alles mis en nu moest de ander haar ook nog komen storen. Wat moest die rare vent eigenlijk? Hij hoorde hier niet thuis. Het duurde even voordat ze in de gaten kreeg dat de ander haar wilde waarschuwen en dat dat nodig was...