

KEN JE HEERSGEEST

Het werkmateriaal *Ken je heersgeest* is een onderdeel van de website Krachtenspel.nl.

Werkmateriaal Sociaal Emotionele Educatie (SEE)

Alle informatie is te vinden op de website

Mieke Vollenhoven

© 2018

www.krachtenspel.nl



1. DE AANPAK VAN DE HEERSGEEST

De Heersgeest geeft een goed overzicht

Hij kan helpen om voor mensen te zorgen.

Maar de Overheersgeest kan vrijheid inperken.

Dan worden mensen massaal te pakken genomen.



The card features a dark, stormy sky with lightning and a large, menacing face with multiple eyes. In the top left corner is a white circle containing a hand icon with three fingers pointing up. The word 'OVERHEERSER' is written in white capital letters in the top right. Below the image, the text 'draaft door in:' is followed by a list of behaviors: 'de baas spelen, overheersen, vasthouden aan afspraken, nooit twijfelen, nooit onzeker zijn, intimideren'. At the bottom is the 'KRACHTENSPEL.NL' logo.



The card features a bright, glowing sun or light source with a face, surrounded by blue and white energy waves. In the top left corner is a white circle containing a hand icon with three fingers pointing up. The word 'LEIDER' is written in white capital letters in the top right. Below the image, the text 'is goed in:' is followed by a list of behaviors: 'de leiding nemen, commando's geven, voorop gaan, regels toepassen, beheersen, grenzen stellen, controleren en ingrijpen'. At the bottom is the 'KRACHTENSPEL.NL' logo.

Als je houdt van leiding geven of graag een groep begeleidt, dan kun je terecht bij de aanpak van de heersgeest. Bij de heersgeest zitten niet alleen tips en suggesties om mee te werken maar ook een stappenplan om doelen te bereiken. Zit er een goede leider of begeleider in jou? Dan heb je dat vaak al op jonge leeftijd kunnen merken. Mensen willen naar je luisteren en je mag – als het nodig is – vooropgaan. Daarbij denk je aan het belang van alle betrokkenen. Je hebt gevoel voor wat er in de groep gebeurt, kunt een pas op de plaats maken of juist doorzetten. Wat je doet hangt van de situatie af. Als je een leider bent en andere mensen wilt begeleiden is het nodig om een visie te hebben en een plan.

En heel goed te kijken naar wat de doelgroep aan kan waarmee je werkt. Sommige mensen hebben wel de leiding maar zijn geen echte leider, ze zijn te toegeeflijk of onduidelijk. Of je nu jong bent of oud, zit er een leider in jou?

Voor begeleiders van organisaties is er een *Stappenplan* voor een project (via de inschrijfformulieren). Welk materiaal en welke aanpak past bij jou en jouw groep? Ga je 6-10 weken met een project aan de gang? Heb je genoeg aan een paar tips of suggesties? Doe je het zelf of wil je je eerst kort oriënteren met een groepje mensen?

1. Professionele begeleiders kunnen met het *Stappenplan* allerlei doelen te bereiken en de krachten van de 7 tijdgeesten niet alleen te leren kennen maar ook beter leren hanteren. De deelnemers kunnen zelf aan de gang met het stappenplan als een van hen zich (met een begeleider) extra goed voorbereid.
2. De *Werkversie De 7 tijdgeesten* is een stuk korter dan het verhaal *Iko en Mica en de 7 tijdgeesten* en er zitten vragen en opdrachten bij. De deelnemers zoeken zelf naar de actuele betekenis van het verhaal.
3. De vraag is hoe je als begeleider de deelnemers goed voorbereid op de inhoud en wat er gaat gebeuren. Als uitnodiging voor een project kan het leuk en zinvol zijn om de *Brief aan Iko* op te sturen naar de deelnemers van het project.
4. In de *Tips en suggesties* staat hoe je met het korte verhaal *het Krachtenspel* kunt werken. Dat verhaal is geschikt voor kinderen en jongeren van 10 – 16 jaar. Maar ook ouderen kunnen zich goed met dit verhaal vermaken. Na het korte verhaal kun je bijvoorbeeld het spel spelen. Het *Krachtenspel-spel* kan gespeeld worden vanaf 15 jaar. Als je de situaties kunt aanpassen, vanaf 14 jaar.
5. Voor kinderen tot tien jaar kun je het spelenderwijs over de krachten hebben. Hooguit over een kracht tegelijk. Je kunt het kinderverhaal *De vurige houthakker* (bij de wijsgeest) gebruiken en de kinderen zelf tekeningen laten maken.

Voorbeeld Krachtenveld

In het maatschappelijk werk werken we al weer enige jaren met de methode: De Krachtenveldinventarisatie. Het doel is om de deelnemers (cliënten) eens op een andere manier naar zichzelf te laten kijken. Niet in problemen te denken en maar te kijken wat er wel gaat, de focus richten op wat je wel kunt! De inventarisatie bestaat uit drie onderdelen: Wensen en Ambities (Dromen). Wat was mijn kracht in het verleden? Wat zijn mijn huidige krachten? Het gaat dan over leefgebieden als werk/ opleiding, vrije tijd, gezondheid, zingeving, omgaan met geld (schulden) relaties, sociaal net werk. Er is bij ons (de RINO groep) nog niet veel materiaal om de inventarisatie op een effectieve manier onder de aandacht van de deelnemers te brengen. Met Krachtenspel.nl kunnen we meer uit de methode halen. (Meus, maatschappelijk werker)

Ken je heersgeest

- ❖ *Wat is jouw kracht en valkuil als (bege)leider? Hoe ken jij de (over)heersgeest?*
- ❖ *Wat wil die leider dan bereiken?*
- ❖ *Wat doet een inspirerende leider volgens jou wel en niet?*
- ❖ *Wanneer heb jij de kracht van de heersgeest nodig?*
- ❖ *Welk verhaal en welke aanpak vind jij passen bij de deelnemers? En welke aanpak zouden de deelnemers kiezen?*

Vragen bij het Stappenplan voor een project

- ❖ *Kunnen de deelnemers zelf aan de gang met het stappenplan?*
- ❖ *Welke doelen willen jullie bereiken?*
- ❖ *Met welk verhaal kun je het beste werken?*
- ❖ *Voor welke oefeningen kies je?*
- ❖ *Wil je na het verhaal ook spelsituaties spelen?*
- ❖ *Hoe ga je de deelnemers uitnodigen?*
- ❖ *Hoe ga je het verhaal vertellen? Laat je iemand het voorlezen, laat je de deelnemers zelf lezen?*
- ❖ *Hoe ga je de illustraties laten zien?*
- ❖ *Welke achtergrondinformatie heb je nodig bij het project? Zie de informatie voor professionals op de website.*

2. DE KRACHT VAN DE HEERSGEEST



Ben jij een echte leider of ben je te toegeeflijk? Als je vooral het indigoblauw in je kleurenpalet hebt, ben je geneigd om duidelijk de leiding te nemen. Je kunt een groep(je) begeleiden, duidelijke aanwijzingen geven en de goede richting aanwijzen. Je bent erop gericht om te zorgen dat mensen tot hun recht komen. Je geeft de richting aan maar je hoeft de weg niet zelf te bepalen. Je kent de groep waar het om gaat. Je weet wat je eigen uitdaging is en je eigen valkuilen zijn. Je stemt af met iedereen en laat je begeleiden als het nodig is. Afhankelijk van de omstandigheden kun je de koers of de activiteiten bijstellen.

De leider en heersgeest in jou is actief. Deze kracht zorgt er voor dat mensen in groepen tot hun recht kunnen komen en blijven leren van elkaar.

Je bent net als de minister van binnen- of buitenlandse zaken in het verhaal *Het krachtenspel*. Hun opdracht is om samen te laten zien hoe de heersgeest geen overheerser kan worden en toch de grenzen kan bewaken. Hoe kun je dat doen zonder veel macht uit te oefenen?

In het verhaal over *De 7 tijdgeesten* kun je lezen hoe Iko en Mica in de ban van de heersgeest komen. Het symbool van de heersgeest is een hoofd met stralen.

Wissel uit in tweetallen

A: Hoe gebruik je deze kracht om de doelen te bereiken? Hoe sta jij in je kracht? In welke onderdelen van het project ben jij goed?

B: Stelt vragen aan A zodat duidelijk wordt hoe A zijn kracht kan inzetten (wissel daarna van rol)

3. DE VALKUIL VAN DE HEERSGEEST

Een leider kan ervoor zorgen dat hij mensen de goede kant op krijgt en mensen hun bestemming bereiken zonder dat hij zijn gezag gaat afdwingen. Leaders hebben wel een beetje macht (in onze samenleving niet veel) maar hij zal deze niet misbruiken. Een leider bewaakt – waar dat nodig is - de richting en de regels. Bij een onduidelijke leider kan de groep vaak niet de goede kant op gaan. Tenzij er natuurlijke leider op staat. Ben jij een duidelijke leider? Dan is het zaak om ervoor te zorgen dat je niet te bezig wordt. Als je te veel gaat sturen, kun je de kracht van de groep en de mensen afpakken. Dat kan als je mensen te veel opdringt. Als je te bezig wordt en je hebt al veel indigoblaauw in jou, dan wordt het mooie blauw donkerder en kom je in je valkuil. De valkuil van de heersgeest is dat hij te veel gaat overheersen en put hij mensen uit. Als jij een bezig persoon bent, dan geef je mensen niet genoeg ruimte om mee te denken en je luistert niet goed genoeg naar adviezen. Of je vraagt zelfs geen advies. Je denkt dat jij het altijd het beste weet en dat de anderen jou moeten volgen. Ken je van dat soort leiders? Vaak worden leiders te bezig uit angst om de macht of controle te verliezen. Maar hoe meer ze willen afdwingen, hoe minder medewerking ze krijgen. Mensen gaan in verzet of werken niet echt meer mee. De indigoblaauwe kleur kan bij een leider soms te donker en hard overkomen. Als de overheersgeest te veel domineert kan het zwart worden. Als hij te veel stuurt, zal hij mensen verliezen.

Wissel uit in tweetallen

A: In welke situatie komt dit bij jou als (bege)leider voor? Wat speelt er dan bij jou?

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

Vragen

- ❖ *In welke situatie kom jij een bazig persoon of een overheerser in ander tegen?*
- ❖ *Wat wil die persoon dan bereiken?*
- ❖ *Hoe kom jij die bazige persoon in jezelf tegen?*

Voorbeeld valkuil heersgeest

Hoe kwamen ze erop om hem vragen te stellen? Ze mochten blij zijn dat hij voor werk zorgde! Ze moesten ze niet zeuren. Natuurlijk kon hij zorgen dat het makkelijker ging, maar dan leverde het bijna niks meer op."

4. DE FYSIEKE REACTIE

Als je te veel stuurt, kun je dat ook merken aan wat er in je lijf gebeurt. De spieren van je kaken en schouders raken gespannen, je bent geneigd dwingend te spreken, aan anderen te trekken of zelfs te dreigen. Je ademhaling zit hoger en je voelt je ongeduldig. Of je gaat verwijten maken en je toon is verongelijkt. Als je dat doet als leider, word je snel moe en bereik je minder. En je komt veel weerstand tegen bij de mensen die je begeleidt of aan wie je leiding geeft. Bovendien gaat er van alles mis doordat zij onzeker of boos worden en meer fouten gaan maken. Het is nodig om bij te sturen. Maar als je het te veel doet, is het belangrijk dat je het op tijd in de gaten hebt en je afvraagt wat je doet. Stuur je als leider misschien teveel? Of doe je niet wat mensen van je nodig hebben? Luister je niet? Dan ben je misschien bazig of zelfs een overheerser aan het worden. Het probleem is dat veel bazige leiders niet merken wanneer ze te ver gaan. Ze kijken alleen naar resultaten of hun eigen positie en denken dat de mensen niet mee willen werken maar ze werken zelf niet mee. Je kunt het merken dat je zelf te bazig wordt als je steeds meer controle wilt hebben. Of als het je alleen maar om de cijfers of je eigen status gaat. Dan raak je het contact kwijt. Dan wordt het indigoblauw te hard in jou en bij grote leiders misschien wel bijna zwart. Je kunt oefenen om je manier van (bege)leidinggeven goed waar te nemen door de valkuil te overdrijven.

Oefening in waarneming (verdeel de rollen: A, B en C)

A: Laat zien hoe hij de ander de goede richting op wilt krijgen. Hij doet van alles om de ander zover te krijgen

B: Jaagt hem nog meer op door in de weerstand te gaan.

C: Kijkt hoe je kunt zien aan de lichaamstaal wat er gebeurt en roept STOP als hij het heeft gezien. A en B stoppen.

C: Vertelt aan A en B wat hij heeft gezien. A en B vullen aan met wat zij hebben opgemerkt.

Vragen

- ❖ *Hoe zou je kunnen oefenen om met een bazige leider contact te maken?*
- ❖ *Wat denk jij dat nodig is om de overheerser te bereiken?*
- ❖ *Welke andere kracht zou daarbij kunnen helpen?*
- ❖ *Wie in je buurt heeft deze kracht als kwaliteit?*

5. DE EFFECTIEVE REACTIE

De vraag is hoe je een te harde leider kunt afremmen. Of hoe je je zelf weer in balans brengt als er een bazig persoon in jou zit. Dat kan door goed feedback te geven of door te vragen om feedback. Je stopt als leider bijvoorbeeld met te vertellen wat er moet gebeuren en je gaat vragen stellen: gaat tie nog goed? Is het duidelijk wat er moet gebeuren? Wie heeft er suggesties voor verbetering? Je zorgt dat mensen inbreng hebben. Dat zet hen in hun kracht. Als je het idee hebt dat jij te hard werkt als (bege) leider of dat je werk te zwaar is, dan is het zaak om te bespreken over hoe je de taken beter kunt verdelen en op welke punten je wel en niet moet sturen. Consequent zijn is ook belangrijk voor een (bege)leider. Als je – zonder het in de gaten te hebben - gas geeft en gaat remmen, breng je mensen uit balans. Dan weet niemand meer wat hij moet doen. Een goede leider gaat in een tempo dat haalbaar is, de goede kant op. Dus als het blauw te donker of te grauw wordt, wees consequent in hoofdlijnen en wees flexibel op de details.

Effectief reageren

Je kunt jezelf leren effectief te reageren als je te veel stuurt door:

1. Het moment te herkennen dat de kleur donker wordt in jezelf. Stop jezelf voor die tijd.
2. Onderzoek de effectieve reacties: Stop met trekken en duwen, bespreek je aanpak met anderen. Wat is nodig om bij te stellen?
3. Hoe kom je in contact met wat het lijf van de ander zegt? Of hoe herken je of je zelf nog goed in contact bent?
4. Welke reactie helpt jou als leider in deze situatie?

Tip

Als je doelgericht wilt werken aan het project geeft het stappenplan daar duidelijke richtlijnen voor. Zie ook de spelsituaties over de heersgeest in het *Krachtenspel-spel*.

6. FEEDBACK GEVEN

Geef elkaar feedback op eerlijke reflectie en de vraag: Wat werkt wel en wat werkt niet als je een inspirerend leider wilt zijn?

Verzamel goede tips om positief te begeleiden en je doelen te bereiken. Wat nemen jullie mee?

COLOFON

Dit *Werkmateriaal* is een onderdeel van de website Krachtenspel.nl. Het materiaal op deze website maakt het mogelijk om met mensen (jong en oud) te oefenen en te praten over krachten die in mensen en groepen spelen. Krachten die voor problemen in de samenleving zorgen als ze uit de hand lopen: agressie, werkstress, manipulatie, verslaving, nepnieuws en vooroordelen, intimidatie en verwarring. Hoe ga je daar mee om? Verdere informatie: www.Krachtenspel.nl

Auteur en illustraties: Mieke Vollenhoven

Vormgeving logo en spelkaarten: Hellenique Art & Design B.V. Putten

Op de website www.Krachtenspel.nl staan diverse verhalen om mee te werken: Het korte verhaal *Het krachtenspel* (10+); Het verhaal *Iko en Mica en de 7 tijdgeesten* (15+); De werkversie van het verhaal *De 7 tijdgeesten* (15+) en het kinderverhaal *De vurige houthakker* (8+). Daarnaast vind je er: het *Krachtenspel-spel* (15+); het filmpje *Krachtenspel van de tijdgeest* (12+); de *Test: Welke kracht is sterk in jou?* (12+). Voor professionals staan er op de website *Tips en suggesties*, informatie en methodieken om met het materiaal te werken.