

SPEELWIJZE SPEL VAN VERLANGENS



Behoeften spelen een belangrijke rol in ons leven. Ze bepalen een groot deel van ons gedrag. We verlangen bijvoorbeeld naar succes en erkenning, en maken daarom veel overuren. Als gevolg daarvan kunnen andere behoeften, bijvoorbeeld de behoefte aan ontspanning, in de knel komen.

Soms lijken onze verlangens op ongewenste gasten: ze willen liefde, nieuwe schoenen, een groter huis of meer aandacht. Ze komen en gaan wanneer het ze uit komt. De hele dag door vallen ze ons lastig en vragen ze onze aandacht. Het is vaak een hele kunst om daar op de juiste manier mee om te gaan.

Daarnaast hebben we niet alleen te maken met onze eigen behoeften, maar ook met die van de mensen om ons heen, en met de behoeften die ons vanuit de samenleving worden opgedrongen. Zo wordt ons leven een 'Spel van Verlangens', waarbij de centrale vraag is: waar heb je echt behoefte aan?

Het doel van dit spel is om je te helpen bij het scheppen van orde in de wirwar aan behoeften, zodat je van daaruit kunt kiezen voor het gedrag dat het beste aansluit bij je wensen. Als je weet waar je echt behoefte aan hebt, wordt je leven vaak een stuk eenvoudiger.

Het uitgangspunt bij dit spel is dat de mate waarin een behoefte al dan niet wordt vervuld, niet alleen invloed heeft op hoe je je voelt, maar ook op je gedrag. Het spel bestaat uit 144 kaarten, verdeeld over 3 groepen:

1. **Behoeften.** Deze kunnen heel uiteenlopend zijn, bijvoorbeeld: aandacht, luxe, ontspanning, ergens bij horen of een gezond lichaam.
2. **Effecten op gevoelens.** Behoeften die niet (geheel) worden vervuld kunnen leiden tot onprettige gevoelens, bijvoorbeeld: afgewezen, angstig, ontevreden of jaloers.
3. **Effecten op gedrag.** Behoeften die niet (geheel) worden vervuld kunnen leiden tot allerlei vormen van ongewenst gedrag, bijvoorbeeld: te veel of te weinig eten, piekeren, klagen of passief worden.

Meer inzicht krijgen in de samenhang tussen behoeften, gevoelens en gedrag is niet alleen zinvol voor jezelf, maar het zorgt er ook voor dat je anderen beter gaat begrijpen. Deze inzichten kunnen je helpen om op een zo prettig mogelijke manier met jezelf en anderen om te gaan.

SOORTEN BEHOEFTE

Je kunt onderscheid maken tussen drie soorten verlangens of behoeften: echte behoeften, compensatie- of vervangingsbehoeften en instrumentele behoeften. Als belangrijke echte behoeften gedurende langere tijd niet worden vervuld, kun je de neiging hebben om dit gemis te compenseren door je toevlucht te zoeken tot andere behoeften. Deze compensatie- of vervangingsbehoeften zijn meestal oppervlakkiger van aard en leveren niet de gewenste vervulling op. Niet geaccepteerd worden door je omgeving kan bijvoorbeeld leiden tot een (overdreven) behoefte aan succes in je werk. Een oppervlakkiger behoefte is dus vaak een dekmantel voor een dieperliggende behoefte.

Vanwege deze gelaagdheid bij behoeften kan het heel nuttig zijn om een opwellend verlangen af te pellen als een ui, en te onderzoeken welke echte behoefte er onder schuil gaat. De centrale vraag daarbij is: waarom wil ik dit? Je moet deze vraag steeds opnieuw stellen nadat je er een antwoord op hebt geformuleerd, totdat je er geen ander antwoord meer op weet. Dan weet je wat je te doen staat: de vervangingsbehoefte negeren en gaan werken aan het vervullen van je echte behoefte. Meer hierover kun je lezen in het boek 'On Desire' van William B. Irvine of in hoofdstuk 4 van het boek 'Kwaliteiten' van Peter Gerrickens.

Een andere manier om te achterhalen of je te maken hebt met een vervangingsbehoefte of een echte behoefte, is jezelf de vraag te stellen hoe lang je echt blij zult zijn als dat verlangen is vervuld. Wanneer er snel weer een nieuw verlangen 'voor de deur' zal staan, heb je meestal te maken met een vervangingsbehoefte.

Naast echte behoeften en vervangingsbehoeften zijn er ook nog instrumentele behoeften. Deze dragen bij aan het vervullen van een echte behoefte. Zo kan het vervullen van de behoefte aan een vaste baan bijdragen aan het vervullen van de behoefte aan meer zekerheid in je leven.

TOEPASSINGSMOGELIJKHEDEN

Dit spel is te gebruiken in alle situaties waarin je een zekere mate van onbehagen of ontevredenheid ervaart. Meestal gaat het daarbij om behoeften die niet (geheel) worden vervuld.

Het Spel van Verlangens is geschikt voor coaching, teambuilding, intervisie en privésituaties. Via het onderstaande overzicht kun je gemakkelijk bepalen welke spelvorm het beste bij jouw situatie past.

Toepassingen waarbij één persoon centraal staat

1. Je wilt de behoeften die jou op dit moment het meeste bezighouden in je leven in het algemeen, in je werk of in je relaties met anderen, in beeld brengen en bespreken. Speel dan spelvorm 1.
2. Je wilt meer inzicht krijgen in de samenhang tussen je on vervulde behoeften, gevoelens en gedrag. Speel dan spelvorm 2.
3. Je wilt meer inzicht krijgen in de samenhang tussen je belemmerende overtuigingen en on vervulde behoeften. Speel dan de spelvariant van spelvorm 2. Je hebt dan wel de kaarten 'belemmeringen' uit het Inspiratiespel of het Verborgene Kwaliteiten Spel nodig.
4. Je wilt met iemand die je kent nagaan hoe goed je elkaars behoeften kunt inschatten. Speel dan spelvorm 3.

Toepassingen voor groepen of teams

5. Je werkt met elkaar samen en je wilt bespreken hoe je (nog) beter in elkaars behoeften kunt voorzien. Speel dan spelvorm 4.
6. Je wilt anderen (nog) beter leren kennen door elkaars behoeften bespreekbaar te maken. Speel dan spelvorm 5.

ALGEMENE TIPS BIJ HET WERKEN MET HET SPEL VAN VERLANGENS

1. Speel het spel eerst zelf voordat je er bij anderen mee gaat werken. Je weet dan wat het effect ervan is.
2. Laat spelers altijd toelichten wat ze verstaan onder de omschrijving die op de kaarten staat. Dit is belangrijk om misverstanden te voorkomen.
3. Het spel vraagt van de persoon met wie het wordt gespeeld enig vermogen tot (zelf) reflectie. Daar kan tijd voor nodig zijn. Soms is het daarom zinvol om bepaalde opdrachten thuis te laten voorbereiden.
4. Een voorwaarde om prettig met dit spel te kunnen werken is ook dat de persoon die centraal staat, bereid en in staat is om veranderingen in zijn situatie aan te brengen. Dit is met name belangrijk bij spelvorm 2.
5. Je kunt het aantal kaarten dat deelnemers bij een spelvorm selecteren, naar eigen inzicht wijzigen. Het optimale aantal hangt o.a. af van de beschikbare tijd en de gewenste hoeveelheid informatie die je bij het spelen boven tafel wilt laten komen.

SPELVORM 1: BEHOEFTE IN KAART BRENGEN

Doel

Meer inzicht krijgen in de behoeften die jou op dit moment bezighouden in je leven als geheel, je werk of je relaties met anderen.

Randvoorwaarden

1. Aantal spelers: 1 of 2. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een coach of met iemand die je gesprekspartner kan zijn. Je kunt deze spelvorm ook met z'n tweeën spelen, waarbij je om de beurt centraal staat. In dat geval is er wel meer tijd nodig.
2. Nodig: de kaarten 'behoeften', pen en papier.
3. Speelduur: 30 - 45 min.

Werkwijze

1. Bepaal vanuit welke invalshoek je deze spelvorm wilt spelen. Dat kan bijvoorbeeld je leven als geheel zijn, maar ook je werk of je relaties met anderen.
2. Neem de kaarten 'behoeften'. Kies de behoeften die jou op dit moment bezig houden met betrekking tot de gekozen invalshoek.
3. Leg de gekozen kaarten in 3 verticale rijen zo neer dat alle omschrijvingen zichtbaar zijn:
 - Een rij met behoeften die helemaal worden vervuld.
 - Een rij met behoeften die gedeeltelijk worden vervuld.
 - Een rij met behoeften die niet worden vervuld.
4. Leg per rij de belangrijkste behoefte bovenaan. Als een rij te lang wordt, kun je het aantal kaarten beperken tot de 7 belangrijkste.
5. Bespreek het resultaat. De volgende vragen kunnen daarbij nuttig zijn:
 - Wat valt je op aan het geheel?
 - Zijn er behoeften die met elkaar samenhangen? Zo ja, welke?
 - Zijn er behoeften waar je niet zo gemakkelijk voor uitkomt? Zo ja, welke? Hoe komt dat?
 - Zijn er behoeften die 'instrumenteel' zijn, d.w.z. dat ze helpen om dieperliggende behoeften te vervullen? Zo ja, bij welke behoeften is dat het geval?
 - Zijn er behoeften die wel eens met elkaar botsen? Zo ja, welke? Wanneer gebeurt dat?
 - Is er een behoefte die een knelpunt voor je oplevert, omdat je te veel tijd besteedt aan het vervullen ervan? Zo ja, welke is dat en hoe komt dat?
 - Zit er een bepaalde volgorde in het vervullen van jouw behoeften? Zo ja, welke? Er is sprake van een volgorde wanneer eerst aan een bepaalde behoefte voldaan moet zijn, voordat een andere behoefte in beeld komt.

- Zijn er behoeften die vervangingsbehoeften zijn, met andere woorden die het gevolg zijn van niet vervulde dieperliggende behoeften? Zo ja, bij welke behoefte(n) is dat het geval? Wat is het effect daarvan op jou? Als je vermoedt dat een behoefte een vervangingsbehoefte is, kun je daar achter komen door de vraag ‘Waarom wil ik dit?’ steeds opnieuw te stellen nadat je er een antwoord op hebt geformuleerd, totdat je er geen ander antwoord meer op weet.

6. (eventueel) Als je actie wilt ondernemen om bepaalde behoeften (meer) te vervullen, ga dan naar stap 7 van spelvorm 2.

Opmerkingen

1. Sommige mensen hebben bij stap 2 de neiging om alleen behoeften uit te kiezen waar slechts gedeeltelijk of niet aan wordt voldaan. In dat geval is het zinvol om hen daarna ook belangrijke behoeften te laten kiezen waar wel aan wordt voldaan.
2. Deze spelvorm is ook heel geschikt voor kennismaking. Zowel voor een coach als voor de persoon die centraal staat, levert deze aanpak in korte tijd veel informatie op. Soms is dat confronterend voor de persoon die centraal staat, vooral als aan belangrijke behoeften niet wordt voldaan.
3. Bij de kaarten ‘effect op gedrag’ is het zinvol om bij sommige gedragingen onderscheid te maken tussen gedrag dat het gevolg is van een onvervulde behoefte en gedrag waarbij dat niet het geval is. Je kunt bijvoorbeeld een glas wijn drinken uit frustratie of om ervan te genieten.

SPELVORM 2: ONVERVULDE BEHOEFTE, GEVOELEN EN GEDRAG

Doelen

1. Meer inzicht krijgen in de samenhang tussen je onvervulde behoeften, gevoelens en gedrag.
2. Meer invloed uitoefenen op het vervullen van je behoeften.

Randvoorwaarden

1. Aantal spelers: 1 of 2. Speel deze spelvorm bij voorkeur met een coach of met iemand die je gesprekspartner kan zijn. Je kunt deze spelvorm ook met z’n tweeën spelen, waarbij je om de beurt centraal staat. In dat geval is er wel meer tijd nodig.
2. Nodig: het gehele spel. Pen en papier.
3. Speelduur: 45 - 75 min.

Werkwijze

1. Neem de kaarten 'behoeften'. Kies maximaal 7 behoeften waar je op dit moment te weinig aan toekomt. Deze behoeften worden gedeeltelijk of niet vervuld. Leg de gekozen behoeften in een verticale rij, met de belangrijkste bovenaan (als dat mogelijk is).
2. Neem de kaarten 'effect op gedrag'. Kies de gedragingen die je (wel eens) vertoont.
3. Nu ga je de samenhang onderzoeken tussen de behoeften waar je te weinig aan toekomt en ongewenst gedrag. Leg de kaarten 'effect op gedrag' ieder afzonderlijk rechts van de (deels) onvervulde behoefte waar dat gedrag het meeste bij hoort. Het kan voorkomen dat bepaald gedrag niet te koppelen is aan een onvervulde behoefte. Leg deze kaart dan apart.
4. Neem de kaarten 'effect op gevoelens'. Kies de gevoelens die bij je opkomen wanneer je behoeften niet (helemaal) worden vervuld. Als het er meer dan 8 zijn, beperk je dan tot de 8 belangrijkste.
5. Leg deze kaarten ieder afzonderlijk links van de kaart met de (deels) onvervulde behoefte waar dat gevoel het meeste bij hoort. Het kan voorkomen dat een gevoel niet te koppelen is aan een behoefte. Leg deze kaart dan apart.
6. Wat valt je op aan het geheel? Wat is het effect van dit overzicht op jou?
7. Ga na welke behoefte je zelf (meer) zou kunnen vervullen en bij welke behoefte een ander een rol speelt. Noteer dit per behoefte. Ga dan verder met a of b.
 - a. Als het een behoefte betreft die jij zelf (meer) zou kunnen vervullen, ga dan na:
 - Welke kleinste stap jij zelf kunt zetten om deze behoefte (nog) meer te vervullen.
 - Wat het voor jou makkelijker zou maken om deze stap te zetten, m.a.w. wat je daarbij nodig hebt.
 - Wanneer je deze stap gaat zetten.
 - Welk gevoel deze stap jou zal geven.

Als je besluit om deze stap niet te zetten, noteer dan een voordeel en een nadeel van het niet zetten van deze stap.
 - b. Als het een behoefte betreft waarbij je de hulp van een ander nodig hebt, ga dan na:
 - Met welk gedrag de ander zal reageren wanneer jij uitkomt voor je behoefte of je naar deze behoefte gaat gedragen.
 - Welk gevoel dit gedrag van de ander jou zal geven.
 - Wanneer je deze stap gaat zetten om voor je behoefte uit te komen.
 - Wat het makkelijker zou maken om deze stap te zetten.

Als je besluit om deze stap niet te zetten, noteer dan een voordeel en een nadeel van het niet zetten van deze stap.

8. Is er een voor jou belangrijke behoefte die niet vervuld kan worden? Zo ja, welke? Vragen daarbij kunnen zijn:
- Kun je een manier bedenken om hiermee om te gaan?
 - Is er een andere belangrijke behoefte die wel (deels) vervuld is, die je daarbij zou kunnen helpen? Zo ja, welke?
 - Zou je in plaats van je te richten op een behoefte die niet vervuld kan worden, je aandacht meer kunnen richten op een andere behoefte? Zo ja, welke?
9. Noteer alle antwoorden, zodat je er later nog eens naar kunt kijken. Wat is je eindconclusie?

Opmerkingen

1. Je kunt de vragen bij stap 5 van spelvorm 1 ook bij deze spelvorm gebruiken om je behoeften verder te onderzoeken.
2. De nadruk bij deze spelvorm ligt op de (deels) onvervulde behoeften. Vanwege de balans is het belangrijk om in gedachten te houden dat er ook (veel) behoeften zijn die wel worden vervuld. Deze vervulde behoeften zorgen voor prettig gedrag en prettige gevoelens die je kunt gebruiken in het omgaan met ongewenst gedrag en onvervulde behoeften.
3. Het resultaat van deze spelvorm is altijd een momentopname. De inhoud van onze behoeften en hun belang t.o.v. elkaar veranderen door de tijd heen. Daarom is het zinvol om deze spelvorm na verloop van tijd te herhalen.
4. Soms ontstaat er vanuit een onvervulde behoefte wel een onprettig gevoel, maar wordt dit gevoel niet omgezet in (ongewenst) gedrag.
5. Je kunt bij deze spelvorm ook voor een andere volgorde kiezen bij het werken met de verschillende soorten kaarten, bijvoorbeeld gevoelens, gedrag, behoeften.

Spelvariant

Soms hebben belemmerende gedachten een belangrijke invloed op het uitkomen voor en het vervullen van bepaalde behoeften. Als je vermoedt dat dit het geval is, kun je na stap 3 de kaarten 'belemmeringen' uit het Inspiratiespel of het Verborgene Kwaliteiten Spel gebruiken. Ga dan als volgt te werk:

- a. Selecteer de belemmeringen die je wel eens bij jezelf herkent.

- b. Ga per belemmering na met welke (deels) on vervulde behoefte die het meest te maken heeft en leg de betreffende kaarten bij elkaar. Geef ook een toelichting op deze samenhang.
- c. Als alle gekozen belemmeringen op deze wijze zijn besproken, trek dan je conclusies.
- d. Je kunt het hierbij laten of je kunt verder gaan met de overige stappen (vanaf stap 4) van bovenstaande spelvorm. In dat geval krijg je inzicht in de samenhang tussen (deels) on vervulde behoeften, gevoelens, gedrag en belemmeringen.

SPELVORM 3: BEHOEFTE INSCHATTEN

Doelen

1. Elkaar (nog) beter leren kennen.
2. Nagaan hoe goed je kunt inschatten welke behoeften voor de ander het belangrijkste zijn.

Randvoorwaarden

1. De spelers kennen elkaar (redelijk) goed.
2. Aantal spelers: 2
3. Nodig: de kaarten 'behoeften'. Voor iedere speler pen en papier.
4. Speelduur: 40 - 60 min.

Werkwijze

1. Bepaal vanuit welke invalshoek je deze spelvorm wilt spelen. Dat kan bijvoorbeeld jullie leven als geheel zijn, maar ook je werk of relaties met anderen. Haal eventueel de behoeften eruit die niet passen bij de invalshoek die jullie hebben gekozen.
2. Leg de kaarten open op tafel.
3. Kies maximaal 10 behoeften die jou op dit moment bezighouden met betrekking tot de gekozen invalshoek en schrijf deze op een lijstje. Het kan daarbij zowel om vervulde als om (deels) on vervulde behoeften gaan. Laat de ander niet zien wat je opschrijft.
4. Kies maximaal 10 behoeften waarvan je denkt dat die de ander op dit moment bezighouden met betrekking tot de gekozen invalshoek en schrijf deze op een lijstje. Het kan daarbij zowel om vervulde als (deels) on vervulde behoeften gaan. Laat de ander niet zien wat je opschrijft.
5. Leg om de beurt het resultaat van een van jullie neer. Doe dit op de volgende manier:
 - Als jij centraal staat, neem dan eerst de kaarten met behoeften die jij bij stap 2 voor jezelf hebt opgeschreven en leg deze voor je neer.

- De ander vertelt welke behoeften hij of zij bij stap 3 voor jou heeft opgeschreven.
- De ander legt de kaarten die niet op je lijstje stonden, maar die hij of zij wel voor jou had opgeschreven, voor zich neer.
- Leg de kaarten die jullie allebei voor jou hadden opgeschreven in een rij tussen jullie in. Hoe groter het aantal kaarten in deze rij, des te beter de ander jouw behoeften kan inschatten.

6. Bespreek nu het resultaat. Doe dat als volgt:

- Geef een toelichting op de rij met behoeften die jij voor jezelf hebt gekozen. Geef per behoefte aan of deze geheel, gedeeltelijk of niet wordt vervuld en wat daarvan het effect op jou is.
- Geef allebei een toelichting op de rij die tussen jullie in ligt. De ander begint en geeft aan waarom hij of zij denkt dat een bepaalde behoefte belangrijk voor jou is en in welke mate deze wordt vervuld.
- De ander geeft een toelichting op de rij kaarten die niet op jouw lijstje stonden, maar die hij of zij wel voor jou had opgeschreven.

7. Herhaal stap 5 en 6, waarbij de ander centraal staat.

8. Wat is jullie conclusie over de mate waarin jullie elkaars behoeften kunnen inschatten?

SPELVORM 4: BEHOEFTE IN WERKSITUATIES

Doelen

1. Elkaars behoeften (nog beter) leren kennen.
2. Nagaan hoe je meer in elkaars behoeften kunt voorzien.

Randvoorwaarden

1. De spelers werken met elkaar samen. Als dat niet het geval is kun je deze spelvorm ook spelen, maar dan zijn sommige vragen niet van toepassing.
2. Aantal spelers: 2 - 8.
3. Nodig: de kaarten 'behoeften' en zelfklevende briefjes.
4. Speelduur: 40 - 60 min.

Werkwijze

1. Maak een voorselectie door de behoeften die niet op werksituaties van toepassing zijn, eruit te halen.
2. Leg de kaarten open op tafel.

3. Noteer maximaal 8 behoeften die voor jou belangrijk zijn met betrekking tot dit team. Geef als je dat kunt ook de volgorde van belangrijkheid aan (= rangorde). Als dat niet lukt, geef dan alleen de 3 belangrijkste aan.
4. Geef door middel van een beoordeling (helemaal (+), gedeeltelijk (+/-) of niet (-)) aan in hoeverre jij vindt dat voor jou binnen dit team de betreffende behoefte wordt vervuld.
5. Maak door middel van zelfklevende blaadjes de gemaakte lijstjes openbaar. Schrijf daartoe per behoefte je voornaam, de plaats in je rangorde en de beoordeling op een zelfklevend blaadje en plak dit op de betreffende behoefte. Doe dit voor alle door jou gekozen behoeften. Als op een kaart al een zelfklevend blaadje is geplakt door een andere deelnemer, schrijf dan je naam, de plaats in je rangorde en de beoordeling daaronder.
6. Verwijder de kaarten waarop geen zelfklevend blaadje is geplakt.
7. Orden het resultaat, te beginnen met de behoefte die het meest genoemd wordt.
8. Bespreek het resultaat. Je kunt dat op twee manieren doen:
 - a. Om de beurt sta je centraal en geef je per behoefte een toelichting.
 - b. Bespreek eerst de behoeften die het meest worden genoemd per kaart en vervolgens de rest per persoon.

De anderen stellen vragen en geven aan of ze wat jij zegt wel of niet herkennen bij jou. Bekijk samen de mogelijkheden om meer in elkaars behoeften te voorzien. Vragen die daarbij zinvol kunnen zijn:

- Welke behoefte die wordt vervuld, is voor jou het belangrijkste? Waarom?
- Wat is het effect op je gevoel en je gedrag van behoeften die gedeeltelijk of niet worden vervuld?
- Bestaat er bij jou samenhang tussen bepaalde behoeften?
- Wat zou je zelf kunnen doen om meer in een bepaalde behoefte te voorzien?
- Wat zouden teamleden kunnen doen om meer in een bepaalde behoefte van jou te voorzien? Willen ze dat?

9. Formuleer jullie conclusies en actiepunten.

Opmerkingen

1. Soms is het zinvol om deelnemers te helpen bij het krijgen van inzicht in de relatie tussen (deels) onvervulde behoeften, gevoelens en gedrag. Leg in dat geval de kaarten 'effect op gevoel' en 'effect op gedrag' gescheiden van elkaar op een andere tafel. Geef deelnemers na stap 4 de opdracht om deze kaarten te bekijken en per (deels) onvervulde behoefte te

noteren welk gevoel dat hen geeft en (eventueel) welk gedrag daar het gevolg van is. Bij de terugkoppeling in het hele team geven alle teamleden een voorbeeld van de samenhang tussen hun on vervulde behoeften, gevoelens en gedrag.

2. Deze spelvorm kun je ook spelen met een startend team. In dat geval is stap 4 (de beoordeling) uiteraard niet van toepassing. Dat geldt ook voor de vragen bij stap 8.

SPELVORM 5: BEHOEFTE BESPREKBAAR MAKEN

Doel

Elkaars behoeften (nog beter) leren kennen.

Randvoorwaarden

1. De spelers hoeven elkaar niet te kennen.
2. Aantal spelers: 2 – 6.
3. Nodig: de kaarten 'behoeften'.
4. Speelduur: 40 - 60 min.

Werkwijze

1. Bepaal vanuit welke invalshoek je deze spelvorm wilt spelen. Dat kan bijvoorbeeld jullie leven als geheel zijn, maar ook je werk of je relaties met anderen. Haal eventueel de kaarten eruit die niet passen bij de invalshoek die jullie hebben gekozen. Als de deelnemers zich minder veilig voelen kan het ook zinvol zijn om de kaarten met de meest persoonlijke behoeften eruit te halen.
2. Leg de kaarten 'behoeften' blind op een stapeltje.
3. Neem om de beurt een kaart van het stapeltje en geef antwoord op de volgende vragen:
 - Heb jij deze behoefte wel eens? Als je antwoord 'nee' is, leg de kaart dan weg en neem een nieuwe. Je mag ook passen als je geen antwoord wilt geven. Neem ook in dat geval een nieuwe kaart.
 - Zo ja, wanneer of in relatie tot wie of wat heb jij deze behoefte? Leg de kaart open voor je neer.
 - Wordt deze behoefte geheel, gedeeltelijk of niet vervuld? Wat is daarvan het effect op jou?
 - (als spelers elkaar kennen) Vraag aan de anderen: wisten jullie dit van mij?
4. Als alle kaarten besproken zijn of als de tijd om is: geef om de beurt aan wat het meest opvallende is dat je van iedere andere deelnemer hebt gehoord. Je kunt daarbij de kaarten die ieder voor zich heeft liggen als geheugensteun gebruiken.

Opmerking

Deze spelvorm kun je ook spelen met de kaarten 'effect op gevoelens' of 'effect op gedrag', maar dan moeten de deelnemers zich wel veilig voelen.

ANDERE SPELLEN

Het Spel van Verlangens maakt deel uit van een serie van in totaal 18 kaartspellen. Onze spellen zijn ook heel geschikt als **relatiegeschenk**. Daarnaast verzorgen wij trainingen in het leren werken met deze spellen. Meer informatie kun je vinden op www.kwaliteitenspel.nl. Daar kun je ook deze spelregels downloaden.

Een aantal van onze spellen zijn leverbaar **in meerdere talen**. Ze zijn uitgegeven door en verkrijgbaar bij:

Gerrickens | *training & advies*
Rompertdreef 41, 5233 ED 's-Hertogenbosch
Tel.: 073-6427411 www.kwaliteitenspel.nl

Voor Vlaanderen:

CREARE Depuydt & Partners
Revinzestraat 102, 8820 Torhout
Tel.: + 32 (0) 497324426 www.CREAREpartners.com

© 2008 Peter Gerrickens & Marijke Verstege
Vierde druk 2021

ISBN 97890-74123-211 NUR 780