

## BASISSPEL MET MEERDERE SPELERS | 2 - 5 SPELERS, 1 - 3 UUR

1. Iedere speler formuleert haar startvraag en deelt deze met de andere spelers. De spelers helpen elkaar met het formuleren en aanscherpen van een heldere startvraag. Ieder schrijft dit op haar eigen spelformulier. Bepaal gezamenlijk een eindtijd.
2. Leg de 7 godinnenkaarten open en apart. Schud de 49 themakaarten en leg ze gesloten op een stapel.
3. Bepaal wie begint. De eerste speler trekt een kaart van de stapel themakaarten.
4. De speler leest hardop de godinnenkaart die bij dit thema hoort.
5. De speler leest het thema voor en vertelt welke associaties dit thema bij haar oproept.
6. De speler beantwoordt één of meerdere coachingsvragen van deze themakaart. De andere spelers luisteren, vatten samen en vragen door. Houd hierbij de startvraag in gedachten. De andere spelers geven geen oordelen, meningen en ongevroegde adviezen.
7. De speler noteert het thema en haar inzichten en geeft de beurt door.
8. De volgende speler pakt een kaart van de stapel themakaarten en volgt stap 4 - 7.
9. Het spel eindigt als alle spelers voldoende inzichten hebben, of als de eindtijd bereikt is.
10. Iedere speler schrijft de thema's en haar inzichten per godin, alsook haar conclusies en acties, op haar spelformulier.

## ORAKEL DER GODINNEN MET MEERDERE SPELERS | 2 - 5 SPELERS, 1 - 3 UUR

1. Iedere speler formuleert haar startvraag en deelt deze met de andere spelers. De spelers helpen elkaar met het formuleren en aanscherpen van een heldere startvraag. Ieder schrijft dit op haar eigen spelformulier. Bepaal gezamenlijk een eindtijd.
2. Splits de godinnenkaarten van de themakaarten. Leg de godinnenkaarten open op tafel in een halve cirkel. Leg de bijbehorende themakaarten per godin gerangschikt en gesloten. Zo vorm je een orakel.
3. Bepaal onderling wie begint.
4. De speler die aan de beurt is, kiest een godin aan wie ze haar vraag of situatie wil voorleggen. Van deze godin pakt ze 1 themakaart, leest het thema voor en vertelt welke associaties dit thema bij haar oproept.
5. De speler beantwoordt één of meerdere coachingsvragen van deze themakaart. De andere spelers luisteren, vatten samen en vragen door. Houd hierbij de startvraag in gedachten. De andere spelers geven geen oordelen, meningen en ongevroegde adviezen.
6. De speler noteert het thema en haar inzichten en geeft de beurt door.
7. De volgende speler volgt stap 4 tot 6.
8. Het spel eindigt als alle spelers voldoende inzichten hebben, of als de eindtijd bereikt is.
9. Iedere speler schrijft de thema's en haar inzichten per godin, alsook haar conclusies en acties, op haar spelformulier.

Onder begeleiding is het spel ook te spelen met grotere groepen. Neem hiervoor contact op met Machteld Stakelbeek. Zij organiseert voor particulieren en bedrijven ook lezingen en workshops over het spel der godinnen. Voor coaches organiseert zij regelmatig workshops om het spel effectief in te zetten bij coaching, intervisiebegeleiding of training. Reacties, vragen over werkvormen en het delen van ervaringen met het spel zijn van harte welkom op [info@machteldstakelbeek.nl](mailto:info@machteldstakelbeek.nl).



## SPEL DER GODINNEN

Coachingkaarten voor vrouwen

# Handleiding

### DOEL

Hoe verbeter ik mijn relatie? Hoe vind ik tijd voor mezelf? Hoe ga ik om met deze werksituatie? Kortom: hoe kom ik in balans met mezelf en mijn omgeving? "Spel der godinnen" geeft vrouwen helderheid in hun werk- en levensvragen. De kaarten vormen een ideaal instrument voor de persoonlijke en professionele ontwikkeling van vrouwen. Het spel omvat alle aspecten van de vrouwelijke psyche. Met de godinnen uit de klassieke mythologie als archetypen, komen alle delen van de persoonlijkheid aan bod.

### INHOUD

Het spel bestaat uit 57 kaarten: een instructiekaart, 7 godinnenkaarten met een beschrijving en 49 themakaarten (7 per godin) met ruim 150 coachingsvragen.

### DOELGROEP

Spel der godinnen is speciaal ontworpen voor vrouwen die zich persoonlijk en professioneel willen ontwikkelen en begeleiders (coaches, trainers, therapeuten) die met deze vrouwen werken.

### AANTAL SPELERS

1 of meer (afhankelijk van de spelvorm). Je speelt voor jezelf en je kunt alleen aan inzicht en helderheid winnen. Het spel met meerdere vrouwen spelen, geeft vaak verrassende inzichten.

### SPELINSTRUCTIE

Voor alle spelvormen geldt: Kies een rustig moment om het spel te spelen. Download vooraf het spelformulier. Voor meer inzicht in de achtergrond van het spel en de godinnen kun je het gratis e-book downloaden op de website. Hieronder zijn vijf spelvormen voor 1 speler en 2 spelvormen voor meerdere spelers beschreven.



### BASISSPEL 1 | 1 SPELER, 15 - 45 MINUTEN

1. Formuleer je vraag of de situatie waarin je inzicht wilt krijgen. Schrijf dit op. Je kunt daarvoor het spelformulier gebruiken.
2. Leg de 7 godinnenkaarten apart. Schud de 49 themakaarten.
3. Trek een kaart uit de stapel themakaarten.
4. Laat het thema op je inwerken. Welke associaties roept dit thema bij je op?
5. Beantwoord één of meerdere coachingsvragen van deze themakaart. Houd hierbij je startvraag in gedachten.
6. Lees de godinnenkaart die bij dit thema hoort.
7. Trek voor meer inzichten nog een (of meerdere) themakaart(en) uit de stapel.
8. Schrijf de thema's en je inzichten per godin, alsook je conclusies en acties, op het spelformulier.

### BASISSPEL 2 | 1 SPELER, 15 - 60 MINUTEN

1. Formuleer je vraag of de situatie waarin je inzicht wilt krijgen. Schrijf dit op het spelformulier.
2. Leg de 7 godinnenkaarten apart. Verdeel de 49 themakaarten per godin (7 stapeltjes van 7 themakaarten per godin).
3. Trek een godinnenkaart en lees deze.
4. Trek een themakaart van het stapeltje van de betreffende godin.
5. Laat het thema op je inwerken. Welke associaties roept dit thema bij je op?
6. Beantwoord één of meerdere coachingsvragen van deze themakaart. Houd hierbij je startvraag in gedachten.
7. Herhaal voor meer inzichten stap 3 tot en met 6.
8. Schrijf de thema's en je inzichten per godin, alsook je conclusies en acties, op je spelformulier.

### ORAKEL DER GODINNEN | 1 SPELER, 45 - 60 MINUTEN

1. Formuleer je vraag of de situatie waarin je inzicht wilt krijgen. Schrijf dit op het spelformulier.
2. Splits de godinnenkaarten van de themakaarten. Leg de godinnenkaarten open voor je in een halve cirkel. Leg de bijbehorende themakaarten per godin gerangschikt en gesloten. Zo vorm je een orakel.
3. Trek een themakaart van iedere godin, in totaal 7 themakaarten en leg die gesloten voor je.
4. Pak de eerste themakaart en laat het thema op je inwerken. Welke associaties roept dit thema bij je op?
5. Beantwoord één of meerdere coachingsvragen van deze themakaart. Houd hierbij je startvraag in gedachten.
6. Pak de volgende themakaart en herhaal stap 4 en 5 tot je alle themakaarten verwerkt hebt.
7. Schrijf de thema's en je inzichten per godin, alsook je conclusies en acties, op je spelformulier.

*www.speldegodinnen.nl*

### EEN GODIN OM RAAD VRAGEN | 1 SPELER, 45 - 60 MINUTEN

1. Formuleer je vraag of de situatie waarin je inzicht wilt krijgen en schrijf dit op.
2. Leg de 7 godinnenkaarten apart. Kies hieruit 1 godin aan wie je je vraag of situatie wilt voorleggen.
3. Zoek alle themakaarten die bij deze godin horen.
4. Pak hiervan een themakaart en laat het thema op je inwerken. Welke associaties roept dit thema bij je op?
5. Beantwoord één of meerdere coachingsvragen van deze themakaart. Houd hierbij je startvraag in gedachten.
6. Pak de volgende themakaart en herhaal stap 4 en 5 tot je alle themakaarten verwerkt hebt.
7. Schrijf de thema's en je inzichten op, alsook je conclusies en acties.

### EEN GODIN IN JEZELF VERSTERKEN | 1 SPELER, TIJD ZELF TE BEPALEN

1. Bepaal welke godin je in jezelf wilt versterken. Je kunt hiervoor gebruik maken van de godinnenkaarten, het artikel over de godinnen en dit schema:

GODIN	KWALITEITEN
ARTEMIS	DOELGERICHTHEID, DOORZETTINGSVERMOGEN, KRACHT
ATHENA	LOGISCH EN STRATEGISCH DENKEN, ZAKELIJKHEID
HESTIA	INNERLIJKE RUST, ZELFREFLECTIE, ZINGEVING
HERA	VERBONDENHEID, LOYALITEIT, RELATIE
DEMETER	ZORGZAAMHEID, EMPATHISCH VERMOGEN
PERSEPHONE	ONTVANKELIJKHEID, KWETSBAAR DURVEN ZIJN
APHRODITE	GENIETEN, CREATIVITEIT

2. Bepaal welke periode je extra aandacht wilt schenken aan deze godin in jou. Dit kan gedurende een bepaalde situatie zijn, een dag, een week, een maand, of langer.
3. Lees de kaart die bij deze godin hoort.
4. Schrijf voor jezelf op: "Ik (...eigen naam) wil (...naam godin) in mezelf versterken. Dit gaat mij helpen met (... de reden waarom je deze godin in jezelf wilt activeren en versterken). Ik besteed hier de komende (...door jou bepaalde periode) aandacht aan".
5. Plan activiteiten in die deze godin in jou activeren. Zie voor suggesties de godinnenkaart.
6. Gebruik in deze periode de themakaarten van deze godin. Heb je bijvoorbeeld gekozen voor een periode van 1 week, dan kun je iedere dag een themakaart gebruiken als aandachtspunt.
7. Kies een voorwerp dat deze godin voor jou symboliseert en draag dit in deze periode bij je. Je kunt hiervoor ook de godinnenkaart gebruiken.
8. Maak dagelijks aantekeningen over je ontwikkeling en ervaringen met deze godin

### SPELVORMEN MET MEERDERE SPELERS

Het spel spelen met meerdere vrouwen, geeft vaak verrassende inzichten. Je leert elkaar op een andere manier kennen en stimuleert elkaars persoonlijke ontwikkeling. Neem ruim de tijd. Download het spelformulier en print deze uit voor iedere deelnemer.