

Herken je gevoelens coachkaarten

Leuk dat je er bent en aan de slag gaat met de 'Herken je gevoelens' coachkaarten.

Hieronder lees je meer achtergrondinformatie over gevoelens en vind je onderaan een voorbeeldoefening.

Gevoelens

Gevoelens, een dagelijkse belevenis. Een beleving van een gevoel of emotie die fantastisch, verwarrend, spontaan en soms ook enorm vervelend kan zijn. Het komt ineens op en soms kan het een overweldigend gevoel geven. Sommige gevoelens geven een heftige emotie, worden getriggerd door een situatie die zich voordoet. Soms zijn het totaal nieuwe gevoelens die een prachtige emotie laten zien, denk bijvoorbeeld aan een moment van blijdschap en er een traan opkomt. En soms weet je gewoonweg niet wat je er mee aan moet of hoe je het kunt uitspreken.

Bij tieners kunnen al die opkomende gevoelens nog meer vraagtekens geven. Het uitspreken van een gevoel, hoe doe je dat? Tieners hebben een kleinere woordenschat dan volwassenen. Het is voor hen nog niet gemakkelijk om uit te spreken en herkennen wat ze voelen. Met deze set geef je ze een mooie start en hulpmiddel hiervoor.

Bewustwording

Het werken met deze set, met allerlei woorden over gevoelens en emoties, zorgt voor het uitbreiden van je woordenschat. Je wordt hiermee bewuster van wat gevoelens met jou doen en ook wat het met een ander doet. Want alles wat je waarneemt bij een ander is een interpretatie die je zelf (onbewust) bedenkt. Dus, wat je 'denkt' bij de ander te horen en te zien. 55% van alle communicatie is non-verbaal, dit is lichaamshouding, gebaren en gezichtsuitdrukkingen. Non-verbaal is een van de belangrijkste vormen van communicatie en heeft meer impact dan verbale communicatie, dus wat mensen zeggen. De combinatie van beiden is dan helemaal een krachtig middel om helder over te brengen wat je voelt.

Wanneer je bewust bent van je eigen gevoelens en dit onder woorden kunt brengen, zul je zien dat de communicatie met een ander dan ook makkelijk(er) verloopt, zowel in woord als in lichaamstaal. Houd je daarom ook bij de feiten wanneer je 'denkt' iets te zien bij een ander, vul het niet zelf in. Gevoelens zijn namelijk altijd persoonlijk! Je kunt bijvoorbeeld wel benoemen wat je ziet en checken bij de ander of dat klopt. Een mooie zin om te onthouden hierbij:

'Laat OMA thuis, gebruik LSD, neem ANNA mee, smeer NIVEA, wees een OEN en maak je niet DIK.'

LSD: luisteren, samenvatten en doorvragen

OMA: oordelen, meningen en adviezen

NIVEA; niet invullen voor een ander

ANNA: altijd navragen, nooit aannemen

OEN: open, eerlijk en nieuwsgierig

DIK: denk in kwaliteiten

Verschil emotie en gevoel

Onze gedachten zorgen voor ons gevoel en bepaald ook het gedrag dat we laten zien naar de buitenwereld. Emoties hebben invloed op onze gedachten en dus ook ons gedrag. Een emotie is de reactie die komt ná het gevoel van binnen. Dit maak je soms bewust, maar vaker onbewust mee.

Er zijn positieve gedachten en negatieve gedachten. De één stimuleert en de ander belemmert. Positieve gedachten zijn nuttiger. Je voelt je beter, zit meer in de flow met wat je aan het doen bent, je bent vaak creatiever in je gedachten en handelen en je maakt stappen om vooruit te komen. Je doet meer dat goed voor je is, het motiveert en geeft een goed gevoel.

Belemmerende gedachten (overtuigingen) zorgen juist voor het tegenovergestelde. Je bent minder positief, niet vooruit te branden en je weet vaak niet waar je moet beginnen. Vermijding en uitstelgedrag ligt op de loer. Het kan meer voelen als een straf.

Je maakt het jezelf een stuk makkelijker wanneer je onder woorden kunt brengen wat je voelt en aan kunt geven wat je (nog) nodig hebt om goed met je emoties en gevoelens om te kunnen gaan. Dit maakt het communiceren met anderen ook eenvoudiger; je komt sneller in het verbinding met anderen.

Het uitspreken waar je behoefte aan hebt en wat je verwacht van een ander voorkomt vervelende conflictsituaties en teleurstellingen. Dit kun je oefenen met deze 'Herken je gevoelens' set.

Wat zit er achter je gevoel, wat is de reden waarom je je zo voelt,
wat heb je (nog) nodig om dat uit te kunnen spreken?

Natuurlijk is er nog veel meer te schrijven over emotie en gevoelens en is de lijst met woorden nog vele malen langer te maken, dit is alvast de eerste stap om te oefenen!

Deze woorden vind je in de set:

Ademloos, afgewezen, alert, bang, blij, boos, chagrijnig, comfortabel, dankbaar, eenzaam, emotioneel, enthousiast, futloos, gefrustreerd, geïnteresseerd, gelukkig, gepassioneerd, geschrokken, hoopvol, ijverig, jaloers, kalm, liefdevol, machteloos, moe, nerveus, nieuwsgierig, ongeduldig, ongemakkelijk, onrustig, opgelucht, opgewonden, plezier, positief, rustig, schaamte, sereen, sterk, teleurgesteld, tevreden, trots, veilig, verbazing, verdrietig, verliefd, verward, verwonderd, walging, zacht en zelfverzekerd.

Voorbeeldoefening

Werken met de set kan individueel en in groepen.

Ga rustig zitten, lokaliseer waar het gevoel in je lichaam zit. Kies daarna uit de set de voor jou passende kaart(en).

- Pak pen en papier;
- Schrijf per vel of bladzijde elk gekozen woord op;
- Schrijf onder elk woord wat jij onder het woord(en) verstaat;
- Gebruik deze zin om verder uit te schrijven wat je bedoelt met het door jou gekozen woord en/of woorden. Wat doet het met je, wat heeft het wellicht getriggerd?
- Schrijf daarna uit waar je behoefte aan hebt, omschrijf het zo duidelijk mogelijk; 'Ik voel me, omdat ik behoefte heb aan..... want ik

Voorbeelden:

- Ik voel me goed, omdat ik alles van mijn lijstje heb af gekregen vandaag. Dat maakt me blij en geeft me een sprankelend gevoel van binnen, ik glimlach daardoor al de hele dag.
- Ik voel me gefrustreerd, dat maakt me boos en onrustig. Ik heb namelijk de behoefte aan een duidelijke uitleg, dan weet ik waar ik aan toe ben en wat er van me verwacht wordt.
- Ik verwacht dat je doet wat je zegt, wanneer je dat niet doet voel ik me niet gezien en ben ik teleurgesteld. Voor mij is het belangrijk dat iemand doet wat hij/zij zegt, want dan kan ik daarop vertrouwen.

Voor wie

De 'Herken je gevoelens box' is te gebruiken door iedereen die met mensen werkt, van jong tot oud. Voor docenten, Remedial Teachers, trainers en coaches, voor ouders en verzorgers. In werksituaties en privé.

Veel plezier met de set!