

Snel aan de slag

- 1. Wijs een spelleider aan**
- 2. Eén persoon vertelt zijn of haar probleem, deze persoon is de probleemhebber**
- 3. Iedereen krijgt zes kaarten; de spelleider krijgt de kaarten met het symbool van het labflesje**
- 4. Om de beurt stelt iedereen een vraag aan de probleemhebber; de spelleider bewaakt het proces en mag de vragen met het labflesje stellen**
- 5. Het spel gaat door tot iemand het probleem heeft omgedacht**

Ja-maar...

wat is dit voor een kaartspel?

Achtergrond

De bedoeling van het omdenken-kaartspel is dat je problemen in mogelijkheden omdenkt: je maakt van een bestaand probleem een nieuwe mogelijkheid. Het kenmerkende van omdenken is dat je het probleem niet oplost, je werkt het ook niet weg, maar je gebruikt het in je eigen voordeel. Je zou ook kunnen zeggen: de energie die nodig is om iets tot een probleem te maken, gebruik je in je eigen voordeel. Je maakt van een vijand een bondgenoot. Van een gebrek een talent. Van een probleem een mogelijkheid. In dit boekje vind je een aantal voorbeelden van omdenken.

De kerngedachte van omdenken is dat je 'ja' zegt tegen de werkelijkheid, dat je stopt je te verzetten tegen problemen, maar de dingen accepteert zoals ze zijn. Hoe moeilijk dat soms ook is. Dat doe je door eerst het probleem tot feiten te 'deconstrueren' en daarna op basis van de feiten een nieuwe mogelijkheid te 'construeren'. Een voorbeeld:

Iron Maiden

De popgroep Iron Maiden heeft last van het feit dat nogal wat mensen hun muziek illegaal (en dus gratis) downloaden. Een irritant, structureel probleem. Ze zouden zich tegen dat probleem kunnen verzetten en nogal wat popgroepen kiezen voor die strategie. Iron Maiden deed dat

echter niet. De band maakte juist gebruik van het illegaal downloaden. Hoe? Ze achterhaalden waar, in welke steden, hun muziek het meest werd gedownload en in die steden planden ze hun volgende tournee. Die optredens werden vervolgens hun best bezochte optredens ooit.

Deconstructie

Het proces van omdenken bestaat uit twee simpele stappen, die je op elk probleem toe kan passen. Stap 1: maak van een probleem een feit. Dus illegaal downloaden is geen probleem waar je je tegen zou moeten verzetten, het is gewoon een feit. Beschrijf de dingen zoals ze zijn en niet zoals ze volgens jou zouden-moeten-zijn. Deze stap kan je omschrijven als 'deconstructie': je deconstrueert een probleem tot een feit.

Constructie

Vervolgens maak je van dit feit een nieuwe mogelijkheid. Hoe? Door van 'illegaal downloaden' een nieuwe mogelijkheid te maken. Deze tweede stap kan je omschrijven als 'constructie': je construeert vanuit de feiten een nieuwe mogelijkheid.

Tot slot

De filosofie van het omdenken is ook met één zin uit te leggen. Zoals een zenmeester het ooit treffend onder woorden bracht: 'Je kunt wel proberen de golven tegen te houden, maar je kunt beter leren surfen.'

Het Spel

Kaarten

Het spel bevat drie soorten kaarten: kaarten met een teken erop van een labflesje (de zogenaamde 'labkaarten'), kaarten met een vergrootglas erop (de zogenaamde 'deconstructievragen': deze kaarten bevatten vragen die helpen het probleem te deconstrueren) en ten slotte kaarten met een symbool erop dat verwijst naar een omdenkstrategie (zie elders in dit boekje). Deze laatste kaarten helpen om het probleem van feit naar mogelijkheid te 'construeren' ofwel 'om te denken'.

Hoe werkt het?

1. Gespreksleider

De groep kiest uit haar midden een gespreksleider. De gespreksleider kan rouleren per probleem dat besproken wordt. De gespreksleider legt uit (als dat nodig is) wat omdenken is en vertelt wat de spelregels zijn.

2. Probleem

Een van de aanwezigen brengt een probleem in. Deze persoon is de 'probleemhebber'. De probleemhebber legt zo kort en bondig mogelijk zijn of haar probleem uit. Korte vragen ter verduidelijking zijn toegestaan, maar alleen als dat absoluut noodzakelijk is. Vragen stellen kan immers altijd nog. Het is de taak van de gespreksleider dit deel zo kort mogelijk te houden.

3. Kaarten

De labkaarten worden apart gehouden, die zijn exclusief voor de spelleider. Van de andere kaarten krijgt iedere deelnemer zes kaarten, ook de probleemhebber zelf. Iedereen, dus ook de spelleider, houdt de kaarten verborgen voor de anderen. De kaarten die overblijven vormen de stapel. De stapel wordt in het midden van de tafel gelegd.

4. Start

Nadat de probleemhebber zijn of haar probleem kort en bondig uiteen heeft gezet, stellen de deelnemers een voor een met de klok mee een vraag. Ook de probleemhebber mag, als hij aan de beurt is, een vraag aan zichzelf stellen. Bij het vragen stellen moet iedereen steeds een keus maken uit een van de zes kaarten. Het is niet toegestaan te passen. De probleemhebber geeft vervolgens antwoord op de vraag. De vraagsteller mag (kort) doorvragen. De gespreksleider checkt of de vraag naar tevredenheid is beantwoord en geeft de beurt aan de volgende speler. De vraagsteller legt de oude vraag onder op de stapel en pakt een volgende kaart van de stapel. Opmerking: als op een kaart 'de ander' wordt genoemd, dan mag de vraagsteller daar zelf iemand invullen (bijvoorbeeld passend bij het probleem 'de cliënt' of 'de buurman').

5. Tips

Naarmate de spelleider er beter in slaagt het tempo (heel) hoog te houden, wordt de kwaliteit van het spel beter: (te) lang blijven hangen bij het beantwoorden van één vraag werkt contraproductief. De spelleider moet streng en met discipline bewaken dat het alleen gaat om het stellen en beantwoorden van vragen.

Discussiëren, psychologiseren evenals het geven van tips of oplossingen is nadrukkelijk niet toegestaan.

6. Omgedacht

Zodra een van de deelnemers het idee heeft dat hij weet hoe het probleem kan worden omgedacht, mag zijn 'omdenking' vertellen. Als de probleemhebber van mening is dat het probleem inderdaad is omgedacht (dus nadrukkelijk niet opgelost of weggewerkt is), dan is de ronde ten einde. Is dit niet het geval, dan gaat het spel weer verder. Overigens, het probleem omdenken mag altijd, zelfs meteen na de uitleg al. Laat je vooral door je intuïtie leiden. Wat dat betreft is het beter een paar keer een slechte suggestie te doen, dan helemaal geen suggestie. Wees niet bang met slechte ideeën te komen. Integendeel. De 'slechtste' ideeën zijn vaak de beste. Om misverstanden te voorkomen: het kan zo zijn dat andere spelers van mening zijn dat het probleem is omgedacht en de probleemhebber niet. In dat geval is de mening van de andere spelers uiteraard niet interessant. Het gaat erom dat de probleemhebber daadwerkelijk ervaart dat zijn of haar probleem omgedacht is. De probleemhebber heeft altijd het laatste woord.

7. Groepsopdrachten

De spelleider heeft kaarten met een lab-flesje, dit zijn groepsopdrachten. Elke keer als de spelleider aan de beurt is, kan hij een van de opdrachten kiezen en laten uitvoeren.

8. Do's

Wees nieuwsgierig. Laat de vragen hun werk doen. Hou de moed erin. Sta open voor nieuwe denkwijzen en gezichtspunten. Verder is het belangrijk geduld te hebben: omdenken is echt lastig, het vergt per definitie een totaal andere benadering van het probleem dan we gewend zijn. Laat je dan ook niet uit het veld slaan als het niet 1-2-3 lukt. Niet elk probleem kan altijd omgedacht worden. Bovendien kan omdenken ook 'wachten' of 'niets doen' zijn. Zie hiervoor ook de uitleg van de strategieën.

9. Don'ts

Oordeel niet. Draag geen oplossingen aan. Geef geen tips. Ga niet in discussie. Je mag geen eigen vragen maken en ook geen beurt overslaan. Verder is het ten strengste verboden te psychologiseren, je eigen verhaal ('oh, dat heb ik ook') in te brengen of mee te huilen met de wolven. Benader het probleem zoals een architect, chirurg of regisseur de werkelijkheid benadert: met liefde en empathie en tegelijkertijd op enige afstand.

Variaties

Het omdenken-kaartspel kan ook zeer goed gebruikt worden om alleen te spelen (als ontregelend zelfhulp-spel) of met z'n tweeën (waarbij de een coach is en de ander probleemhebber). Het omdenken-kaartspel is bij uitstek geschikt als coachingsspel, omdat een coach de probleemhebber zélf vragen kan laten stellen en de probleemhebber uitdaagt om actief en zelfstandig over zijn probleem na te denken. De coach heeft vooral een faciliterende rol.

Hieronder enkele variaties van beide spelvormen.

Alleen spelen

Haal altijd alle labkaarten uit het spel. Ze doen verder niet meer mee. Schud de overige kaarten, de vraagkaarten.

Variatie één.

Leg de bovenste zeven vraagkaarten open op tafel. Van welke vraag gaat de meeste positieve energie uit? Beantwoord die vraag voor jezelf.

Variatie twee. Trek vijf vraagkaarten. Onderzoek of er een mogelijke samenhang tussen de vijf verschillende vragen is waar te nemen. Is er een patroon waarneembaar? Welke boodschap is er uit de vragen te herleiden? Beantwoord vervolgens voor jezelf alle vijf de vragen.

Variatie drie.

Trek drie vraagkaarten. Maak van deze drie kaarten een top drie: van zeer zinvol tot zinloos. Beoordeel voor jezelf waarom je de drie kaarten in deze volgorde hebt gelegd. Beantwoord voor jezelf de meest zinvolle vraag.

Variatie vier.

Formuleer hardop je probleem. Schud de kaarten extra lang. Leg ze in een waaier voor je, de teksten zijn niet leesbaar. Trek op gevoel één vraagkaart. Neem deze vraag uiterst serieus.

Variatie vijf.

Haal uit de vraagkaarten alle kaarten met de loep. Deze vragen doen allemaal onderzoek naar de feiten. Schud de kaarten, leg ze op een stapel, pak de bovenste vijf vragen en leg ze open voor je op tafel. Kies die vraag die je het meest verrast. Beantwoord voor jezelf die vraag.

Als coach spelen

Splits de labkaarten van de vraagkaarten, schud beide stapels, leg ze als gesloten decks naast elkaar op tafel.

Variatie één.

De coach geeft de probleemhebber en zichzelf zeven vraagkaarten. Omstebeurt stellen coach en probleemhebber een vraag. De probleemhebber beantwoordt de vraag. Als de vraag beantwoord is, gaat de kaart onder op de stapel en vult de vraagsteller zijn deck aan tot zeven kaarten. Beide spelers kunnen in plaats van een kaart uit hun deck te spelen ook een labkaart omdraaien en uitspelen.

Variatie twee.

De coach schudt de vraagkaarten. De probleemhebber trekt zeven kaarten uit het gesloten deck (de teksten zijn niet te lezen). De probleemhebber legt alle vragen open voor zich neer en kiest de vraag uit waar de meeste positieve energie vanuit gaat. Alle andere kaarten worden van tafel verwijderd. De gekozen vraag is het startpunt van een sessie.

Variatie drie.

De coach schudt de vraagkaarten. De probleemhebber kiest vijf kaarten uit het gesloten deck (de teksten zijn niet te lezen). De probleemhebber onderzoekt – in dialoog met de coach – of er een mogelijke samenhang tussen de vijf verschillende vragen is waar te nemen. Is er een patroon waarneembaar? In dialoog met de coach beantwoordt de probleemhebber vervolgens voor zichzelf alle vijf de vragen.

Variatie vier.

De coach schudt de vraagkaarten, de probleemhebber trekt drie kaarten. De probleemhebber maakt van deze drie kaarten een top drie: van zeer zinvol tot zinloos. In gesprek met de coach beoordeelt de probleemhebber waarom hij/zij de drie kaarten in deze volgorde heeft gelegd. In dialoog met de coach beantwoordt de probleemhebber vervolgens de meest zinvolle vraag.

Variatie vijf.

De coach schudt de vraagkaarten extra lang en legt ze in een waaier op tafel, de teksten zijn niet leesbaar. De probleemhebber trekt op gevoel één kaart. Deze kaart is startpunt van de sessie.

Variatie zes.

De probleemhebber neemt het spel mee naar huis en uit alle vraagkaarten kiest hij er zoveel uit als van tevoren is overeengekomen (één, twee of drie), waar het de volgende sessie over zal gaan.

Variatie zeven.

De coach heeft voorafgaand aan de sessie drie vraagkaarten uit het deck gekozen. Deze kaarten vormen de rode draad van de sessie. De drie kaarten liggen gesloten op tafel. De coach weet welke kaart welke vraag is, de probleemhebber niet. De coach draait ze een voor een open. Alle drie de vragen worden vervolgens een voor een beantwoord.

Variatie acht.

Haal uit de vraagkaarten de kaarten met de loep. Deze vragen doen allemaal onderzoek naar de feiten. De coach schudt deze kaarten en legt ze in een waaier gesloten op tafel. De probleemhebber kiest vijf vragen en legt deze geopend op tafel. De probleemhebber kiest één kaart, de coach kiest daarna een tweede kaart. De drie overgebleven kaarten gaan terug in het deck. De twee gekozen kaarten vormen de rode draad van de sessie.

De 15 Omdenkstrategieën

liefde

1. Wachten

Toelichting: De werkelijkheid is vaak zo complex, dat het soms beter is níet te handelen.

Werkwijze: Neem afstand en ruimte.



2. Accepteren

Toelichting: De werkelijkheid aanvaarden zoals die is en kijken wat je ermee kunt.

Werkwijze: Beweeg actief mee, zeg ja-en.



3. Bekrachtigen

Toelichting: Kijken naar wat er goed gaat en hoe je dat kunt versterken.

Werkwijze: Onderdruk alle neigingen om in te gaan op wat niet werkt, kijk naar de dingen die wél werken.



4. Respecteren

Toelichting: Mensen zijn overal op voorbereid, behalve op uiterst serieus genomen worden.

Werkwijze: Als ze A zeggen, ze A geven, als ze B zeggen, ze B geven.



5. Doorzetten

Toelichting: Door te volharden, creëer je nieuwe mogelijkheden.

Werkwijze: Probeer op nieuwe manieren je doel te bereiken.



6. Focussen

Toelichting: Je richten op wat je wél wilt in plaats van wat je níet wilt.

Werkwijze: Laat los wat je niet wilt, vergeet tussenstappen, middelen en voorwaarden. Begin bij het eind: wat wil je?



7. Terugdenken

Toelichting: Zie wat er is als mogelijkheid. Verzin er een probleem bij.

Werkwijze: Ga op zoek. Google. Praat met mensen. Stel vragen.



werk

8. Elimineren

Toelichting: Stoppen met wat niet (meer) werkt.

Werkwijze: Elimineer wat niet werkt, kijk wat je overhoudt en welke ruimte er ontstaat. Doe daar wat mee.



9. Importeren

Toelichting: Je vijand niet bevechten, maar tot bondgenoot maken.

Werkwijze: Koop, lease, huur de ander.



10. Collaboreren

Toelichting: Wat wil de vijand dat jij ook wilt?

Werkwijze: Zoek de overeenkomsten, benadruk het gemeenschappelijk belang. Vergeet conflicten.



11. Verleiden

Toelichting: Het verlangen van de ander gebruiken om een nieuwe mogelijkheid te creëren.

Werkwijze: Onderzoek waar de ander naar verlangt en gebruik dat.



12. Etaleren

Toelichting: Bewust tonen wat je normaal gesproken juist wilt verbergen.

Werkwijze: Speel, acteer, vergroot, overdrijf en overdrijf wat extra.



13. Rolverwisselen

Toelichting: Laat het patroon kantelen door van rol te verwisselen.

Werkwijze: Spiegel de ander op alle mogelijke denkbare manieren.



14. Ontregelen

Toelichting: Is iets een probleem? Verander de regels van het spel!

Werkwijze: Onderzoek actief welke (ongeschreven) regels in acht worden genomen. Overtreed ze.



15. Omkeren

Toelichting: Keer de betekenis om.

Werkwijze: Maak van een gebrek een talent, van een fout een goed, van een ondanks een dankzij.



Nog meer voorbeelden van omdenken

Rennen in de gangen

Hoe vaak werd er vroeger tegen jou op school geroepen: 'Niet rennen in de gangen!?' En hoe vaak deed je het toch? Precies. Kinderen willen nou eenmaal rennen, maar dat kan natuurlijk gevaarlijke situaties opleveren in de gangen van een school. Verbieden vond de Deense Tovshøjskolen geen goed idee. Ze deden het tegenovergestelde: ze maakten een streep in het midden van de gang, aan de ene kant mag je rennen en aan de andere kant wandelen. Het voordeel? Kinderen kunnen hun energie kwijt, bewegen meer en leerkrachten hoeven niet meer te verbieden en te straffen.

Oppasser

Een buschauffeuse heeft als taak elke vrijdagmiddag kinderen van het speciaal onderwijs op het internaat naar huis te vervoeren. Een van de jongens uit de groep was op een middag druk en brutaal. Hij maakte voortdurend ruzie met andere kinderen. Wat deed de buschauffeuse? Ze vroeg hem naast haar te komen zitten en vroeg hem fluisterend of hij haar wilde helpen de orde in de bus een beetje te handhaven, zodat zij op de weg kon letten. De jongen nam zijn taak uiterst serieus, lette goed op dat alles goed ging en riep zo nu en dan naar achteren wat de bedoeling was in de bus. Vanaf dat moment werd dat zijn taak en werden hij en de chauffeuse de rest van dat jaar de grootste vrienden.

Windmeerritten

Als je op het vlakke Groningse platteland een fietstocht wilt organiseren, dan is dat per definitie gedoe. Het merendeel van de tocht heb je immers wind tegen of op z'n minst van opzij. Creatieve Groningers bedachten daarom de zogenaamde 'Windmeerritten'. Wat is het principe van de Windmeerritten? Op een bepaalde dag en tijd verzamelt iedereen op een afgesproken plek. Waar de tocht naartoe gaat, wordt bepaald door de wind van die dag. Voor elke windrichting is er een tour voorbereid. Iedereen laat zich vervolgens naar een bepaald eindpunt 'waaien' en vanaf daar wordt iedereen, met fiets en al, met bussen teruggebracht naar het beginpunt.

Discovering hands

Bij mensen die blind zijn blijkt vaak dat ze andere zintuigen extra ontwikkeld hebben. Door het lezen van braille zijn de vingertoppen bijvoorbeeld extra getraind. Hoe zou je dit inzicht kunnen gebruiken? Door te doen wat men in het Duitse project Discovering Hands deed: het instituut leidt blinde vrouwen op om op de tast, als een levende scanner, bij andere vrouwen in een vroeg stadium borstkanker op te sporen. Wat blijkt? Dankzij hun verhoogde gevoel voor tastzin blijken blinde vrouwen tumoren met een omvang van slechts 4 tot 6 millimeter al te kunnen waarnemen. Ter vergelijking: goedopgeleide artsen kunnen dat meestal pas bij een tot twee centimeter. Het verschil is cruciaal. Met name bij een ziekte als borstkanker is een juiste diagnose in een vroegtijdig stadium immers van levensbelang. Het kan het verschil tussen leven en dood betekenen.

Wil je nog meer omdenken?

Ga naar omdenken.nl voor meer dan 1000 inspirerende omdenk-verhalen.

Omdenken is ook te vinden op Twitter, als [@omdenken](https://twitter.com/omdenken) en op facebook.com/omdenken

