

Jenga met Gevoel



Auteur: Ambrosius Duuk

Jenga met Gevoel

Thema: Emoties, verbinding

Vorm: Spel met vragen op blokjes

Energie: Midden – hoog

Instructie:

Gebruik een Jenga-toren. Schrijf op elk blokje:

- Wat maakt je boos?"
- Wanneer voelde je je voor het laatst opgelucht?
- Wanneer was je voor het laatst bang?
- Waar voel jij verdriet in je lijf?
- Wanneer voelde jij je écht veilig?
- Wat doe jij als je boos wordt?
- Wat maakt jou zenuwachtig?
- Waar voel je je vandaag? (lichaamsplek + emotie)
- Wanneer voelde je je niet begrepen?
- Wanneer voelde je je rustig vanbinnen?
- Ben jij eerder een vechter, vluchter, bevriezer of pleaser?
- Wanneer deed jij alsof het goed ging terwijl dat niet zo was?
- Wat bescherm jij het meest van jezelf?
- Wat helpt jou overleven op moeilijke dagen?
- Welke rol speelde jij vroeger in je gezin?
- Welke 'oude truc' gebruik jij nog steeds?
- Wat betekent 'veilig zijn' voor jou?
- Wie of wat gaf jou hoop?
- Wat is iets wat jij leerde over jezelf het afgelopen jaar?
- Wat is een kleine overwinning van deze week?
- Welke gewoonte zou je graag loslaten?
- Wat betekent helen voor jou?
- Wanneer voel jij je nep?
- Wat zien anderen niet aan jou?
- Waarin pas jij je vaak aan?
- Wie mag de échte jij zien?
- Welke rol speel jij zonder dat je het wilt?
- Wat is iets moois in jou dat je vaker mag laten zien?
- Wie gaf jou ooit kracht, al was het kort?
- Wat zou je tegen je jongere zelf willen zeggen?

Jenga met Gevoel

- Als angst er niet was, wat zou je doen?
- Wat is jouw wens voor je toekomstige zelf?
- Welke superkracht zou je willen hebben?
- Wat is je lievelingsplek op aarde?
- Wat helpt jou lachen?
- Als je een dier zou zijn vandaag, welk dier dan?
- Wat is je favoriete geluid?
- Wat doe jij als alles te veel is?
- Welk deel van jou begrijpt bijna niemand?
- Wat is het eerste wat je merkt als je getriggerd bent?
- Wat wil je dat mensen niet over je weten?
- Wat is iets wat je lichaam je vertelt, maar je hoofd negeert?
- Wanneer deed je alsof je je goed voelde, maar was het niet zo?
- Wat zou je willen kunnen zeggen, maar durf je niet?
- Wat betekent 'controle' voor jou?
- Wat zou je willen loslaten, maar lukt nog niet?
- Wat helpt jou thuiskomen in jezelf?
- Welke plek voelt veilig – echt veilig – voor jou?
- Welke herinnering vermijd je het liefst?
- Wat gebeurt er met je adem als je stress hebt?
- Wie gaf jou ooit een gevoel van vertrouwen?
- Wat wil je kunnen voelen, maar lukt (nog) niet?
- Wat is jouw meest zichtbare litteken – en je minst zichtbare?
- Wat is zachtheid, voor jou persoonlijk?

Als je een blokje eruit haalt, beantwoord je de vraag.

👉 Kan ook solo gespeeld worden met notities in een schrift.