



Rijksorganisatie voor Ontwikkeling,
Digitalisering en Innovatie
*Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties*

Dobbelspel

Anders omgaan met verandering

Als er veel dingen tegelijk gebeuren of er gebeurt iets onverwachts, dan zijn we vaak geneigd om te reageren op de automatische piloot. Lekker snel... maar niet altijd even gewenst of effectief.

Wil jij anders omgaan met verandering? Met dit dobbelspel kun je experimenteren met verschillende mogelijkheden. Zodra je merkt dat er ongemak is en je wilt voorkomen dat je direct in de actiemodus, denkmodus of stressmodus schiet, gebruik dan deze dobbelsteen. Met behulp van de principes van mindfulness en positieve psychologie krijg jij een manier aangereikt om vanuit een andere invalshoek te reageren of naar een oplossing te zoeken.

Hoe het werkt

Gooi met de dobbelsteen en volg de suggesties die bij het bijpassende nummer staan (zie volgende pagina). Werkt deze invalshoek niet? Gooi dan nog een keer of gebruik de dobbelsteen als knijpbal waar je je frustratie op kwijt kan.

We wensen je veel mooie veranderingen!

Team Mindful Rijk



Mindful Rijk is het expertisecentrum voor mindfulness en positieve psychologie binnen de Rijksoverheid. Met **(organisatie)advies**, een **veelzijdig trainingsaanbod** en **(impact)onderzoek** leveren wij een *meetbare* bijdrage aan toekomstbestendige, wendbare en bevlogen medewerkers.

Wil je weten wat we voor jou kunnen betekenen? Stuur dan een e-mail naar mindfulrijk@rijksoverheid.nl. Of kijk op mindfulrijk.nl.

1. Doe een reflectieoefening

Een paar minuten kan al voldoende zijn om een ander handelingsperspectief te zien. In plaats van de situatie op te lossen kies je ervoor om te gaan zitten. Dit voelt onnatuurlijk voor een aanpakker zoals jij. Deze oefening heeft 3 fasen, je neemt voor elke fase ongeveer 1 minuut.

Fase 1: Je observeert bij jezelf wat er gebeurt in het lichaam, welke gedachten er door je hoofd spelen en benoemt voor jezelf de emotie(s) die je ervaart.

Fase 2: Je brengt je aandacht naar de ademhaling. Dat kan op twee manieren. Je kunt een plek kiezen in het lichaam waar jij de adem het beste kunt voelen. Of je volgt de beweging van de adem.

Fase 3: Je brengt de aandacht weer breed. Je kunt naar jezelf kijken in deze situatie. Vanuit meta niveau bekijk je de situatie.

Daarna sluit je de oefening af en evalueer je voor jezelf wat het verschil is in hoe je je voelt en hoe je naar de situatie kijkt in vergelijking met daarvoor.

Wil je meer verdieping in deze aanpak? Kijk dan eens naar de training Mindful Werken van Mindful Rijk.

2. Doe een waarden check

Weet jij wat jouw kernwaarden zijn? Zo niet doe dan een gratis test, bijvoorbeeld op test.psychologiemagazine.nl. Noteer jouw waarden en beschrijf daarna de situatie die speelt. Hoe verhoudt deze situatie zich tot jouw kernwaarden? Welke inzichten brengt dit? Hoe zou je deze situatie kunnen oplossen in lijn met jouw kernwaarden?

Wil je meer verdieping met deze aanpak? Kijk dan eens naar de leergang Bewust Ambtelijk Vakmanschap van Mindful Rijk.

3. Zet je Sterke Kanten in

Weet jij wat jouw sterke kanten zijn? Doe de gratis [Sterke Kanten test](#). Ieder mens heeft een top 5 sterke kanten. Wanneer je deze bewust kunt inzetten, ben je het meest gelukkig en word je door



andere als authentiek gezien. Hoe zou jij in deze situatie een of meerdere van jouw top 5 sterke kanten kunnen inzetten?

Wil je meer verdieping met deze aanpak? Kijk dan eens naar de Sterke Kanten training van Mindful Rijk.

4. Her-design de situatie

Dit kan op verschillende manieren. Hierbij 3 suggesties:

1) Mentaal Reframen: zet er een ander raamwerk omheen! Dat kan simpelweg door jezelf andere vragen te stellen zoals "Wat kan ik hiervan leren?" of "Hoe kan deze situatie het grotere geheel helpen?"

2) Is de situatie te uitdagend? Wist je dat het inzetten van humor jou kan helpen de bevoegenheid hoog te houden? Bedenk hoe je in deze situatie op gepaste wijze humor kunt inzetten.

3: Zit de uitdaging in langere tijd monotone taken uitvoeren? Onderzoek laat zien dat competitie-elementen kunnen helpen het voor jou en de ander leuk en uitdagend te maken en houden.

Wil je meer verdieping met deze aanpak? Kijk dan eens naar de leergang Design je Ambtelijk Vakmanschap van Mindful Rijk.

5. Beweeg!

Stop met denken en ga lekker bewegen. Doe je wandelschoenen aan en voel de wind langs je gezicht. De hersenfrequenties zakken van Beta naar Alpha en juist als je het denken loslaat dan zie je de dingen ineens helder en vanuit een breder perspectief.

Wil je meer verdieping met deze aanpak? Kijk dan eens naar de leergang Design je Ambtelijk Vakmanschap van Mindful Rijk voor proactive vitality management of Mindful Werken voor de oefening mindful wandelen.

6. Vertel en luister

Vertel over de situatie die jou bezighoudt eens aan een ander. Vraag naar het perspectief van de ander en luister met nieuwsgierige aandacht. Aangeleerde denkpatronen kunnen leiden tot mentale starheid zonder dat je dat zelf in de gaten hebt. Leren luisteren zonder aan je directe oordeel vast te houden houdt het brein fit en helpt je om vanuit een verruimend handelingsperspectief met situaties om te gaan.

Wil je meer verdieping met deze aanpak? Kijk dan eens naar de training Bewust Luisteren van Mindful Rijk.