

SPINSELS, WREVELS EN KNUFFELS

Een methodiek om op je teamvergadering tijd voor elkaar te maken en te luisteren naar wat je collega's bezighoudt.

Een (hersens)spinsel is een indruk die je hebt over iemand

- 'Ik heb een spinsel naar ...' → Zeg tot wie je je richt.
 - 'Ik merk dat ...' → Verwoord de waarnemingen, observaties waarop je je baseert om je spinsel te uiten.
 - 'Ik denk dat jij ...' → Verwoord je eigen veronderstelling over die persoon.
 - 'Klopt dat?' → Check of je veronderstelling klopt.
- De persoon over wie het spinsel gaat, antwoordt met 'ja, klopt' of 'nee, klopt niet'.

Een wrevel is een ergernis die je voelt tegenover iemand

- 'Ik ben wrevelig op ...' → Zeg tot wie je je richt.
- 'Omdat ...' → Beschrijf de concrete situatie of het concreet gedrag en het effect ervan op jezelf.
- 'Ik zou willen dat ...' → Beschrijf het gewenste gedrag.
- 'Ik heb dit nodig omdat ...' → Zeg waarom je dit gewenst gedrag verkiest.

Een knuffel is een waardering die je uit over iemand

- 'Ik heb een knuffel voor ...' → Zeg tot wie je je richt.
- 'Omdat ...' → Beschrijf wat die persoon deed of zei wat jij waardeert.

De spelregels

- Je formuleert een spinsel, wrevel of knuffel voor iemand die er bij is op het moment dat je hem uit.
- Wil een van de partijen verder ingaan op een wrevel of knuffel, kan dat nadat iedereen zijn spinsels en wrevels uitte. Spreek een volgorde en timing af.
- Spinsels, wrevels en knuffels verwoord je vanuit jezelf. Je zegt wat ze voor jou betekenen. Je geeft concrete en recente voorbeelden. Het verre verleden is voorbij en dat kun je niet veranderen.
- Soms kun je het verleden wel bespreken. Op voorwaarde dat het helpt om de huidige situatie te begrijpen en om verandering mogelijk te maken.
- Spinsels en wrevels uiten, werkt alleen als je open en eerlijk kunt en durft zijn.
- Knuffels mag je ook voor een hele groep uiten. Spinsels en wrevels uit je alleen voor individuen.