

Voorbeeldvragen kaarten

1) This or that

1. Zomer of winter
2. Een camping of een luxe hotel
3. Spreken of luisteren
4. Geluk of rijkdom
5. Sport kijken of zelf sporten
6. Een mooie auto of een mooi huis
7. Eten gaan kopen of zelf maken
8. Onzichtbaar zijn of gedachten kunnen lezen
9. Liever een slechte adem of stinkende voeten
10. Een week zonder internet of een maand niet in bad kunnen gaan
11. 6 uur met de auto in de file staan of 8uur fietsen
12. Geld of vrije tijd
13. Openbaar onderwijs of thuis school volgen
14. In de ochtend douchen of in de avond
15. Piercings of tattoos
16. Films kijken of muziek luisteren
17. Liever een persoonlijke kok of een persoonlijke sporttrainer
18. Zoet of zout eten
19. Liever te warm hebben of te koud
20. Stad of platteland
21. Ontbijt of avondeten
22. Strand of bergen
23. Zwemmen of zonnen
24. Pizza of frietjes
25. Katten of honden
26. Kort of lang haar
27. Slapen in rust of met lawaai
28. Zwarte of witte chocolade
29. Zand of sneeuw
30. Rolschaatsen of ijsschaatsen
31. Kettingen of armbanden
32. Reizen met de boot of met het vliegtuig
33. Berichten sturen of bellen
34. Comedy of horror
35. Zingen of dansen
36. Telefoon of computer
37. Groenten of fruit
38. Online shoppen of in de winkel zelf
39. Ice cream of chips
40. Bad of douche
41. Liever snoep of popcorn tijdens het kijken van een film
42. Vlees of groenten
43. Geld sparen of uitgeven

2) Eigenschappen en wie ben jij

1. Koppig, verzorgend, bazig
2. Behulpzaam, brutaal, dankbaar
3. Creatief, beleefd, kwetsbaar
4. Vrolijk, rustig, romantisch
5. Muzikaal, slordig, geduldig
6. Stil, traag, trouw
7. Angstig, chaotisch, direct
8. Paniekerig, zelfzeker, speels
9. Sportief, gevoelig, tevreden
10. Stijlvol, gezellig, afwachtend
11. Bezorgd, dominant, eerlijk
12. Geduldig, gehaast, gevoelig
13. Relaxed, nerveus, populair
14. Lief, enthousiast, druk
15. Grappig, handig, bijzonder
16. Intelligent, kieskeurig, dankbaar
17. Doorzetter, gesloten, respectvol
18. Huiselijk, ondeugend, trouw
19. Avontuurlijk, energiek, gedreven
20. Grappig, levendig, overtuigend
21. Verstandig, vrolijk, trots
22. Sterk, stipt, beschermend
23. Dankbaar, zachtaardig, praatgraag
24. Luidruchtig, actief, gesloten
25. Zelfstandig, speels, zorgzaam
26. Opvallend, vlug, volgzaam
27. Zwijgzaam, spontaan, fantasierijk
28. Doorzetter, samenwerkend, romantisch
29. Beleefd, brutaal, eerlijk
30. Moedig, slordig, creatief
31. Beweeglijk, ordelijk, druk
32. Gevoelig, slim, vreugdig
33. Elegant, wild, wantrouwig
34. Een werker, genietend, spontaan
35. Muzikaal, dapper, eerlijk
36. Sociaal, soepel, moedig
37. Losjes, vrijgevig, grappig
38. Gezellig, kritisch, mensenschuw
39. Populair, teamspeler, zelfredzaam
40. Voorzichtig, zelfzeker, trouw

3) vragen waarbij we stil staan bij jezelf, het leven en nog allerlei andere

1. Wat zou je binnen een jaar graag anders zien in je leven?
2. Welke droom zou je graag zien uitkomen?
3. Als je terug 18 jaar zou zijn wat zou je dan tegen jezelf zeggen?
4. Als je terug in de tijd zou kunnen gaan wat zou je dan anders doen?
5. Wat heb je dit jaar al gedaan waar je trots op bent?
6. Hoe zouden de mensen om je heen je omschrijven in 1woord?
7. Wat mis je momenteel in je leven?
8. Bent u tevreden over het proces die u tot nu toe heeft doorgemaakt?
9. Wat hebt u de afgelopen maand gedaan waarvan je spijt hebt?
10. Als je de tijd terug kon draaien met wie zou je dan nog eens gesprek gevoerd hebben en waarom?
11. Als je terug naar huis keert wat is het eerste dat je dan zal doen?
12. Met welke personen heeft u geen contact meer en zou u graag terug contact mee hebben?
13. Ben jij al een te trots geweest om hulp te vragen? Waarom?
14. Wie is beter in leidinggeven, mannen of vrouwen? Waarom?
15. Op welke momenten wil jij niet worden gestoord?
16. Hoe toon jij dat je in iemand geïnteresseerd bent?
17. Welke kanten van jezelf laat je liever niet zien?
18. Wat is voor jou een echte man/vrouw?
19. Waar word jij jaloers van?
20. Welke vooroordelen hebben mensen meestal over jou? Wat vind je daarvan?
21. Vind jij het makkelijk om een geheim met je mee te dragen? Waarom wel/niet?
22. Wat vind jij van mensen die hun geslacht laten veranderen?
23. Wanneer en waarom maak jij jezelf mooi?
24. Mogen jongens en meisjes evenveel bezig zijn met hun uiterlijk? Waarom?
25. Heb jij al eens keuzes gemaakt tegen de wil van je ouders in? Zo ja welke en waarom?
26. Vind je dat mensen mogen experimenteren voor het huwelijk
27. Wanneer gaat iemand over jouw grens? Wat vind jij niet leuk?
28. Heb je ooit al eens met iemand ruzie gehad en daarvan heel veel spijt gehad? Leg uit
29. Wat is voor jou een goede plaats om af te spreken met iemand die jij niet zo goed kent?
30. Ben je ooit al eens buitengesloten geweest, zo ja waarom?
31. Waar moet volgens jou iemand die transgender is naar het toilet?
32. Heb je in je verleden zakengedaan waar je trots op bent? Zo ja, welke?
33. Wat versta jij onder uitdagende kledij?
34. Vind jij jezelf een echte man/vrouw? Waarom?
35. Waar word jij jaloers van?
36. Zien de mensen om je heen jou als een betrouwbaar persoon? Waarom denk je van wel/niet?
37. Vind jij dat iemand een vrouw/man mag naropen omdat hij/zij die persoon aantrekkelijk vindt?
38. Wat is jouw grootste angst?
39. Vind jij dat een vrouw alle huishoudelijke taken moet op zich nemen?
40. Wie is jouw grote voorbeeld
41. Vind je dat een man altijd een vrouw moet beschermen? Waarom?
42. Zijn er in jouw geloof dingen die je belangrijk vindt en waarvan je niet wil afwijken? Ben je gelovig of niet?

4) Situatie kaarten hoe zou jij hier mee omgaan, hoe zou jij reageren, wat zou jij doen?

1. Hoe zou jij reageren als een groep je zou lastigvallen?
2. Hoe zou jij reageren wanneer je te horen krijgt dat iemand uit je dichte omgeving op hetzelfde geslacht verliefd is geworden?
3. Een zwangere mevrouw is alcohol aan het drinken en jij ziet haar, wat doe je?
4. Hoe zou jij reageren als jij een negatieve opmerking krijgt over jouw kledij?
5. Hoe reageer jij op vervelende moppen?
6. Wat zou jij doen als je ouders je lief niet oké vinden?
7. Je had 2jaar lang een vriend en hij heeft het uitgemaakt met jou de dag voor je verjaardag, wat doe?
8. Je vriend/vriendin heeft iets heel lelijks aan en vraagt aan jou of het mooi is, wat zal je zeggen?
9. Je ziet dat iemand gepest wordt wat doe jij als buitenstaander?
10. Je ziet dat een vrouw lastig wordt gevallen door een groep mannen, wat doe jij?
11. Je dochter gaat naar een fuif en heeft heel blote kledij aan, hoe reageer jij hierop?
12. Je dochter/ zoon heeft een lief van andere afkomst, keur je dit goed en waarom wel/niet?
13. Je man/vrouw antwoordt 3 uren lang niet op jouw berichtjes, wat doe je?
14. Je kind komt al wenend thuis en vertelt dat hij/zij gepest wordt, welke stappen zal jij ondernemen?
15. Hoe reageer je als je vriend of vriendin van hetzelfde geslacht verliefd op je is? Kan je dan nog vrienden zijn?
16. Wat zou je dan als je samen bent met iemand, maar verliefd bent op iemand anders?
17. Je hebt een foto die je graag wil plaatsen op sociale media, maar je mag niet van je partner, wat doe je?
18. Je bent met de auto aan het rijden en midden de baan valt jouw auto stil, hoe reageer jij?
19. Je was eigenlijk van plan om naar een feestje te gaan maar je vriendin is heel verdrietig en wilt dat je langskomt, wat ga jij doen?
20. Je bent op café en iemand biedt jou een pintje aan, wat doe jij?
21. Je bent op een feestje en iemand loopt jou omver zonder zijn/haar excuses aan te bieden, hoe reageer jij hierop?
22. Je bent een koek aan het eten en je vriend/vriendin zegt dat ze honger heeft, deel je jouw koek of niet?
23. Wat heb je gedaan in je leven dat je graag nog eens zou doen?
24. Je ziet dat iemand aan het afkijken is tijdens een toets, wat doe jij?
25. Jij ziet iemand iets stelen in de winkel, wat doe jij?
26. Je hoort dat je mama ernstig ziek is, hoe reageer je hier op? Hoe ga jij hier mee om ?
27. Een jongen/meisje fluit jou na op straat, wat doe jij?
28. Je ziet een verwaarloosde kat op straat lopen, wat doe je?
29. Jouw burens hebben twee honden die de hele tijd blaffen, hierdoor kan jij niet slapen, Wat doe jij ? Spreek je je burens aan en op welke manier?
30. Je ziet dat een oude mevrouw aan het sukkelen is met veel boodschap tassen, wat doe jij? Help je haar of niet? Waarom?
31. Een vriend van jou is heel erg ziek en heeft heel veel pijn, ze beslist om euthanasie te plegen, ga jij hiermee akkoord? Hoe reageer je hierop?

4) Weetjes

1. Wat weet je over ...

5) Bewegingsoefeningen

1. Sta recht en klap met je handen boven je hoofd.
2. Alle personen staan recht en wandelen een toertje rond de tafel.
3. Geef deze kaart door aan de persoon die rechts van je zit en hij moet een cirkel rond zijn stoel draaien.
4. Streck je armen boven je hoofd uit.
5. Sta recht en strek je benen.
6. Sta recht en shake eens met je billen.
7. Sta recht en spring in de lucht.
8. Geef de handen aan elkaar en maken een 'wave'.
9. Iedereen staat recht en gaat terug gaan zitten.
10. Raak de verste kant van de tafel aan.
11. Zwaai naar de persoon naast je
12. Sta recht en tik de eerste muur die je ziet
13. Ga van je stoel en tik je voeten
14. Hef je voeten van de grond
15. Draai je hoofd naar links en naar rechts
16. Sta recht en doe een beweging, vervolgens moet iedereen deze beweging nadoen
17. Sla 1 maal op de tafel met je linkerhand
18. Stamp op de grond met je rechtervoet
19. Blijf zitten en strek je helemaal uit
20. Sta allemaal recht en zet een stap naar achter, ga daarna terug gaan zitten
21. Sla met beide hand tweemaal op tafel
22. Ga op 1 been gaan staan 10seconden lang
23. Doe een squat (uitleg geven voet degene die niet weten wat dit is)

We kunnen ook moeilijker bewegingen doen met een afbeelding



6) Waaraan doet de foto je denken, dagdagelijkse zaken, hoe voel je je hierbij?

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.

