

Voorwoord

Welkom op deze cursus. Door middel van deze training wil ik graag mijn enthousiasme voor NLP aan je overdragen. NLP bied je een groot aantal praktisch inzetbare instrumenten en gereedschappen aan om je communicatie te verbeteren, dichter bij jezelf te komen en vooral om in je eigen kracht te komen. Inzichten die je uit het slachtofferschap in je kracht en eigen verantwoordelijkheid zullen helpen.

Ieder mens heeft ongekende mogelijkheden. Het is onze taak om deze te gebruiken en te ontwikkelen. Om jouw leven zinvol te vervult te maken. Onderstaand gedicht dat Nelson Mandela uitsprak tijdens zijn inaugurele rede drukt dat heel mooi uit.

Onze diepste angst is niet dat we onvolmaakt zijn.
Onze diepste angst is dat we immens krachtig zijn.

Het is ons licht, niet ons duister dat ons het meest beangstigt.
We vragen ons zelf af; Wie ben ik, om briljant, slim, talentvol en prachtig te zijn?

Maar waarom niet?!
Je bent een kind van God. Je dient de wereld niet met valse bescheidenheid.
Er is niets verhevens in,
jezelf klein te maken zodat anderen zich niet onzeker zullen voelen.

We zijn allemaal bedoeld om te stralen, zoals kinderen dat doen.
We zijn geboren om de glorie van God die in ons is tot uitdrukking te brengen.
Dit is niet slechts weggelegd voor een enkeling van ons maar voor ons allen.

Als we ons eigen licht laten schijnen,
geven we onbewust anderen de vrijheid dit ook te doen.
Wanneer we bevrijd zijn van onze angst,
zal onze aanwezigheid automatisch anderen bevrijden.

Tijdens deze training leer je een aantal inzichten van NLP toe te passen. Omdat deze zeer effectief zijn kan je soms geneigd zijn om te denken dat NLP wellicht de oplossing is voor ieder (communicatie) probleem. NLP is slechts één van de vele manieren om te leren, verder te groeien en je eigen licht te laten schijnen. Groei is een proces voor het leven en ik vertrouw erop dat deze training daar een steentje in bijdraagt.

Ik wens je een hele fijne en leerzame cursus toe.

Neuro Linguïstisch Programmeren

Wat is NLP?

NLP is de afkorting van Neuro Linguïstisch Programmeren. NLP bestaat uit een verzameling van modellen, die de processen en patronen beschrijft hoe mensen waarnemen, hoe men deze waarnemingen verwerkt en hoe men dit weer omzet in gedrag.

Er wordt wel eens gezegd dat NLP het neusje van de zalm is op het gebied van communicatie. In ieder geval geeft NLP aanleiding om je waarnemingen, je denken en je gedrag te richten op succes. Hierdoor worden jouw doelen bereikt en krijg je meer mogelijkheden in je leven.

NLP is toekomst- en oplossingsgericht. Bij NLP gaat het er niet om waarom iets is zo als het is, maar hoe iets tot stand komt en hoe dat eventueel te veranderen is.

Wat betekent de afkorting NLP?

Neuro:

We nemen de wereld om ons heen waar via onze zintuigen: zien, horen, ruiken en voelen (neurologisch processen). Deze waargenomen informatie slaan we op en vormen hieruit ons eigen unieke model van de wereld.

Linguïstisch:

Taal (verbaal en non-verbaal) is van grote betekenis in ons functioneren. Door taal krijgen onze ervaringen die opgeslagen liggen in ons wereldmodel, een betekenis. Door NLP leren wij begrijpen hoe onze taal onze denkprocessen, gevoelens en gedragingen beïnvloedt.

Programmeren:

In de manier waarop wij onze ervaringen opslaan zijn bepaalde patronen en structuren te herkennen. Er is als het ware een bepaald programma dat wij volgen. NLP leert ons deze patronen op een natuurlijke manier veranderen, afhankelijk van het doel. Hierdoor zal onze flexibiliteit vergroten.

Een beetje geschiedenis.

In de 70er jaren startten Richard Bandler en John Grindler onderzoek naar de vaardigheden en het gedrag van een aantal mensen die ieder op eigen terrein in hun communicatie en leven succesvol waren. Zo is o.a. de werkwijze van Milton Erickson, Virginia Satir en Fritz Perls onderzocht en in kaart gebracht.

De kracht van de werkwijze van Bandler en Grindler is, dat zij de waargenomen patronen op een zodanige manier ordenden en in kaart brachten, dat zij overdraagbaar en navolgbaar voor anderen werd. Bandler en Grindler brachten hun ideeën en technieken via trainingen en boeken in de wereld en noemden het NLP.

Definitie NLP

Een duidelijke definitie van NLP is niet te geven. Dit komt omdat NLP dynamisch is en steeds uitbreidt, geen dogma's kent en omdat NLP door iedereen op zijn of haar eigen unieke wijze wordt geïnterpreteerd.

- NLP is een methode om te bestuderen hoe mensen in staat zijn om op welk gebied dan ook grote prestaties te leveren en om deze vaardigheden van en aan anderen te leren.
- NLP is een manier van denken en handelen die concrete veranderingen mogelijk maakt.
- NLP bestaat uit een aantal modellen over de wijze waarop mensen de informatie uit hun omgeving waarnemen, hoe zij deze waargenomen informatie verwerken en hoe zij dit weer omzetten in hun gedrag.

NLP vooronderstellingen communicatie

NLP hanteert een aantal vooronderstellingen ten aanzien van communicatie en gedrag. Het is zinvol om ten aanzien van mensen en hun gedrag uit te gaan van bepaalde vooronderstellingen. Voor deze vooronderstellingen bestaan geen bewijzen, want de waarheid bestaat niet. De volgende vooronderstellingen zijn gebaseerd op ervaringen en waarnemingen en zijn zeer bruikbaar om nieuwe keuzemogelijkheden te creëren en flexibel te communiceren.

1. Een model is niet de werkelijkheid. (de kaart is niet het gebied)

Jouw wereldmodel is niet hetzelfde als de wereld, 'de werkelijkheid' bestaat alleen maar in onze eigen beleving. Ieder mens is uniek en verdient respect voor de manier waarop deze het leven vormgeeft.

2. De betekenis van je communicatie is de reactie die je erop krijgt.

Je bent zelf verantwoordelijk voor je communicatie. Het is van belang om je aandacht te richten op de werkelijke reacties die je krijgt. De informatie die je hieruit kan halen gebruik je weer om je gedrag zodanig aan te passen, dat je steeds dichterbij je doel komt en het uiteindelijk bereikt.

3. Er bestaat geen mislukking, alleen feedback.

Op het moment dat je iets labelt als 'fout' of 'mislukking' sluit je de mogelijkheid voor nieuwe wegen af. Je kunt uit een situatie waar je niet tevreden over bent beter leren wat je in de toekomst in een soortgelijke situatie anders zou doen. Hierdoor houdt je verbondenheid en een positief kader.

4. Er zit een positieve intentie onder elk gedrag.

De oorspronkelijke intentie van ieder gedrag is positief. Vaak is deze positieve intentie onbewust. Je ervaart het gedrag van jezelf of anderen dan als ongewenst, maar de intentie van het gedrag is altijd positief. Er is dus vaak onderscheid tussen het gedrag en de intentie. Ieder gedrag was ooit eens de beste keuze die je had toen je het gedrag aanleerde.

5. Kracht is ons geboorterecht.

Alle mensen inclusief jezelf hebben het recht om zich te ontwikkelen zoals ze dat zelf willen. Als iets mogelijk is in de wereld dan is het ook mogelijk voor jou. Het is louter een kwestie van hoe!

6. Lichaam en geest zijn twee delen van één systeem, waarvan alle delen in een continu veranderend evenwicht met elkaar zijn.

Wat in één gedeelte van een persoon gebeurt heeft invloed op alle andere delen en dus de gehele persoon en zijn/haar omgeving. Door dus één deel te veranderen, verander je het geheel.

Toelichting op NLP vooronderstellingen

Een model is niet de werkelijkheid. (de kaart is niet het gebied)

Wat de werkelijke aard van de buitenwereld ook is, we gebruiken onze zintuigen om die wereld te verkennen en in kaart te brengen. De wereld bestaat uit een oneindig aantal zintuiglijke indrukken, waarvan we maar een klein deel bewust kunnen waarnemen. *We filteren* onze waarnemingen anders zouden we veel te veel informatie krijgen om deze betekenis te kunnen geven. Wat en hoe er wordt gefilterd wordt bepaald door onze ervaringen, onze cultuur, taal, waarden, overtuigingen, interesses, vooronderstellingen e.d.

Het gevolg is dat iedereen leeft in een eigen unieke realiteit die is opgebouwd uit zijn/haar zintuiglijke indrukken en ervaringen. Als ons handelen wordt gestuurd op basis van wat we waarnemen en hebben waargenomen, vanuit ons unieke wereldmodel.

De betekenis van je communicatie is de reactie die je erop krijgt.

Als je iets communiceert komt er een reactie (geen reactie is ook een reactie). De reactie vertelt je wat over hoe jouw boodschap is overgekomen, oftewel over wat jij op dat moment hebt gecommuniceerd. Is de reactie niet de door jouw gewenste dan is het jouw eigen verantwoordelijkheid een manier te vinden dat je boodschap wel overkomt.

Hoe is mijn boodschap overgekomen en hoe kan ik deze eventueel aanpassen in plaats van waarom wordt ik niet begrepen.

Er bestaat geen mislukking, alleen feedback.

Mislukking bestaat niet, er bestaan alleen maar resultaten. Deze resultaten kun je gebruiken als terugkoppeling, als feedback, als een schitterende gelegenheid om iets te leren waarvan je je nog niet bewust was. Hierdoor kan je bruikbare correcties en veranderingen inzetten om je doel te bereiken.

Mislukking is enkel een manier om te omschrijven dat je iets niet wenst en biedt geen uitzicht. Mislukking brengt je in een passieve, afhankelijk positie, van waaruit je niet verder komt.

Er zit een positieve intentie onder elk gedrag.

Door bij ieder gedrag te onderzoeken wat het je oplevert, hoe klein en soms onwaarschijnlijk dat soms ook maar is, ontstaat en meer acceptatie van het gedrag en wordt het eenvoudiger om ander gedrag aan te leren. Bovendien kan je andere wegen zoeken om deze positieve intentie te vervullen.

Kracht is ons geboorterecht.

Alles is mogelijk. Wees nieuwsgierig. Leef vanuit passie. Straal je schoonheid uit. Je hebt er het recht, nee zelfs de plicht toe.

Lichaam en geest zijn twee delen van één systeem, waarvan alle delen in een continu veranderend evenwicht met elkaar zijn.

Iedere verandering, hoe klein dan ook heeft invloed op ons hele systeem. Iedere gedachte heeft direct gevolgen voor ons lichaam, ieder lichamelijke sensatie heeft gevolgen voor ons denken.

Iedere verandering van ons gedrag heeft invloed op de buitenwereld, onze omgeving, omgekeerd, iedere verandering in de omgeving is direct van invloed op jou.

NLP in het kort

NLP is:

NLP is denken in het kader van mogelijkheden, kansen en doelstellingen

NLP is vragen "hoe" in plaats van waarom

NLP is leven vanuit nieuwsgierigheid, fascinatie en passie

Wat is nodig om succesvol te leven:

Eigenlijk bestaat NLP slechts uit een paar belangrijke vaardigheden, Om succesvol te zijn in het leven hoef je maar over drie vaardigheden te beschikken.

Ten eerste; weet wat je wilt, zorg ervoor dat je een duidelijk beeld hebt van het door jouw gewenste resultaat, in welke situatie dan ook.

Ten tweede; wees alert. Hou al je zintuigen (horen, zien, voelen, ruiken, en proeven) open. Leer zilver waarnemen zodat je zo optimaal mogelijk kan reageren.

Ten derde; wees flexibel. Ontwikkel precies het juiste gedrag om je doelen te bereiken. *"Zolang je doet wat je altijd hebt gedaan, zal je krijgen wat je altijd hebt gekregen."*

NLP is:

- Doelgerichtheid
- Alertheid
- Flexibiliteit

De cursus

Tijdens deze korte cursus zal je bovenstaande drie aspecten op diverse wijze oefenen en onderzoeken

1^e avond Doelgerichtheid.

Tijdens de eerste avond leer je krachtige doelen formuleren, zodat je weet waar je heengaat. Als je niet weet waar je heen wil, is het erg lastig om je bestemming te bereiken.

2^e avond Waarnemen en VAKO

De tweede avond gaan we dieper in op het zuiver waarnemen en het belang van onze zintuigen. Ieder mens filtert zijn/haar waarneming op een unieke manier en heeft voorkeuren voor bepaalde zintuigen.

3^e avond Communicatie

Zonder communicatie is succes onmogelijk. De derde avond leer je om 'rapport' te maken, te spiegelen en je communicatie te verbeteren. Flexibiliteit in gedrag staat hierbij centraal.

4^e avond De kracht van taal

NLP gaat heel precies met taal om (linguïstisch). Deze avond leer je door middel van het Meta model op een andere manier te luisteren en vragen te stellen.

5^e avond Hulpbronnen en ankeren

Ons hele leven bestaat uit conditioneringen. Omstandigheden van buitenaf bepalen vaak onbewust exact hou wij reageren. Wordt hiervan bewust, en leer je los te maken van deze automatische reflexen.

6^e avond Herkaderen en doelen

Herkaderen is de sleutel tot succes. Door iedere situatie vanuit een voor jou meest ondersteunende kader te bekijken, kan je nieuwsgierig, geïnspireerd en gemotiveerd blijven. Leer flexibel waarnemen en denken

Doelgericht handelen

Inleiding

Mensen zijn vaak bezig bij en continu actief om doelen, wensen, dromen en verlangens te verwezenlijken. Vaak zijn we actief zonder er duidelijk bewust van te zijn wat we nu werkelijk willen bereiken, vaak is dit een onbewust proces. Meestal gaat dit goed, we bereiken onze doelen als vanzelfsprekend, andere keren hebben we het gevoel dat we niet verder komen, soms zelfs dat we iedere keer weer van de regen in de drup terechtkomen.

Bewust worden welke resultaten je wilt boeken, weten wat je wilt bereiken en dit op effectieve wijze formuleren als doelstelling is de basis om persoonlijke doelen daadwerkelijk te bereiken.

Een goede formulering van de te bereiken doelen staat hierbij centraal. Onzorgvuldig of verkeerd geformuleerde doelen zullen slechts zelden bereikt worden.

Ons ergens voor inzetten zonder doel is als ergens naar toe gaan zonder duidelijke bestemming. Je komt misschien wel ergens, maar de vraag is of dat de plek is waar je wilt zijn. Pas als je een duidelijke bestemming hebt kan je een route, een vervoermiddel en een vertrektijd bepalen, zodat je aankomt op de plek waar je werkelijk wilt zijn.

Geef energie aan wat je wilt

Als je iets wil bereiken moet je daar aandacht aan geven en energie in stoppen, anders geformuleerd, overal waar je energie insteekt zal worden bereikt. Maar vaak zijn we bezig onze energie te steken in allerlei onduidelijke zaken, veel te veel doelen, onduidelijke doelen, doelen buiten onszelf enz. Je energie verspreidt zich naar van alles en nog wat en, weinig wordt daadwerkelijk gerealiseerd en mogelijk krijg je het idee dat doelen onbereikbaar voor je zijn. Goed geformuleerde doelen geven juist energie aan wat je wilt bereiken. Als je helemaal helder is wat je wilt en dat 100% voor kiest is het vaak onvoorstelbaar hoe snel je doelen dan ook bereikt worden.

Waarbij?

Doelen formuleren is zinvol bij nagenoeg iedere actie die we willen ondernemen. Vaak hebben we wel doelen maar zijn deze niet bewust geformuleerd, waarbij het risico bestaat deze doelen niet te bereiken. Praktische doelen stellen voor bijvoorbeeld een reis, of boodschappen doen, doen we meestal wel. We weten waar we heen willen of wat we uit de winkel nodig hebben. Maar op het vlak van communicatie, interactie, persoonlijke verandering zijn we vaak te vaag. En juist hierbij is een helder doel belangrijk, als je een helder beeld voor de geest hebt van wat je wilt, weten wat je wilt, kan je gerichte acties ondernemen en kan jij je doelgericht op je gewenste doelen focussen.

Persoonlijk

Persoonlijke doelen zijn vaak niet concreet; je wilt meer zelfvertrouwen, geen faalangst, zingeving, begrip en dergelijke. Door deze krachtig, concreet en doelgericht te formuleren kan je je pas werkelijk richten op wat je wilt en dat ook daadwerkelijk verwezenlijken.

Organisatie

Een bedrijfsvisie, een vergadering of presentatie, bij onderhandelingen, een goede doelstelling is hierbij een eerste voorwaarde.

Communicatie

Vooraf bij gesprekken zijn we ons vaak niet bewust wat je nu eigenlijk precies wilt bereiken. Je gaat het gesprek wel aan, maar weet eigenlijk niet precies wat je van het gesprek verwacht.

Dagelijks leven

In ons dagelijks leven zijn we ook constant bezig om (onbewuste) doelen te bereiken. Denk maar aan de gezinsdoelen, kinderen, relaties, boodschappen, huishouden, onderhoud e.d.

Formuleren van een doel

Als je je leven wilt inrichten zoals je dat zelf wenst is het te eerste belangrijk je wensen te kennen. Keuzes te maken! Zolang je niet zelf keuzes maakt zullen er genoeg anderen zijn die dat voor je doen, met als gevolg dat jij bent overgeleverd aan je omgeving in plaats van zelf het stuur in handen te nemen. Dus maak keuzes! Blijf niet hangen of het echt wel de beste keuze is, maak een keuze en ga ervoor. Als blijkt dat een keuze niet meer bij je past, pas hem aan en maak een nieuwe keuze. Wees daadkrachtig en flexibel.

Om ervoor te zorgen de kans zo groot mogelijk te maken zodat jij je keuzes daadwerkelijk realiseert, kennen we in de NLP een aantal regels. Je formuleert 'een welomlijnd doel', Dat wil zeggen je bakent je doel af volgens een aantal criteria.

Positief en toekomstgericht

Doelen brengen je ergens naar toe. Formuleer je doelen altijd positief en toekomstgericht. Dus formuleer wat je wilt, niet wat je niet wilt.

Door je doelen positief te formuleren programmeer jij je jezelf om je doel ook daadwerkelijk te bereiken. Formuleer jij je doelen daarentegen negatief "ik wil niet onzeker zijn", dan gaan je hersenen juist op zoek naar situaties waarin de ongewenste situatie(onzekerheid) een rol speelt. Vermijd dus woorden als vermijden, niet, voorkomen etc. Maak ook geen gebruik van vergelijkingen zoals meer, minder, beter, mooier, ook hierbij richt je jouw aandacht op een oude situatie. Zorg ervoor dat je een helder beeld kan vormen van wat je wilt.

Concreet, specifiek en meetbaar

Formuleer doelen altijd in concrete bewoordingen. Vermijd het gebruik van abstracties, gevoelens, vaagheden of wollig taalgebruik. Zorg ook hier weer dat je een duidelijk en gedetailleerd beeld kan vormen dat je jouw doel bereikt hebt. Een specifieke beschrijving maakt een doel ook meetbaar, zodat je weet wanneer jij je doel bereikt hebt en duidelijk krijgt wat je tot nu toe al bereikt hebt.

Wees ook helder waar, wanneer en met wie dat je het doel wilt bereiken. Vaak worden doelen zo breed geformuleerd dat ze niet bereikbaar zijn. Een doel zoals 'ik wil mij ontspannen en zeker voelen' is niet realistisch, wat er zijn genoeg situaties waarin je niet onspannen en zeker wilt of kan zijn. Denk alleen maar al aan noodsituaties. Dus formuleer in zo'n geval waar en met wie je zekerheid en ontspanning wilt.

Binnen je eigen mogelijkheden vallen

Zorg ervoor dat jouw doelstellingen binnen je eigen mogelijkheden en controle vallen. Het is onmogelijk om te bepalen welke doelen anderen zullen bereiken of om doelen te formuleren waarbij jij afhankelijk wordt van beslissingen van anderen. Je bent enkel verantwoordelijk voor jezelf. Jij dient het initiatief te nemen en te houden! Natuurlijk heb je vaak wel een functionele verantwoordelijkheid voor anderen, zoals ouders voor hun kinderen of managers voor hun personeel. Toch ben jij niet verantwoordelijk voor wat zij doen, wel heb jij de verantwoordelijkheid om hen dingen te leren, om ze te begeleiden, te controleren, te motiveren enz.

Actief

Formuleer doelen altijd in de actieve vorm. Jij dient actie te ondernemen om de doelstellingen te bereiken. Formuleer dus in actieve vorm en doe het ook! Dus niet 'ik wil ontspannen zijn', maar 'vanmiddag ga ik een ontspanningsoefening doen'.

Wil je het werkelijk? (ecologie)

Vraag jezelf altijd zorgvuldig af of je jouw doel wel werkelijk bereiken wilt. Past het in jouw leven, in het leven van anderen die voor jou belangrijk zijn, zijn de inspanningen wel de moeite waard enz. Ga hierbij sterk op je gevoel af, en als je weerstand voelt, vraag je af wat de weerstand is. Wellicht wil je eerst nog aan een ander doel werken.

Enkele voorbeelden

Hierna volgen enkele voorbeelden van onzorgvuldig en daardoor moeilijk of niet bereikbare doelen:

Ik wil dat mijn kinderen gelukkig zijn. Doel voor anderen en niet concreet. (Wat is gelukkig).

Onze taakstelling is om een breed en een horizontaal platform te ontwikkelen om de milieuproblematiek op effectieve wijze te evalueren. Vaag, abstract en wollig.

Ik wil stress voorkomen. Negatieve benadering (voorkomen) en vaag (wat is stress).

Vanavond lust ik geen spruitjes. Negatief geformuleerd.

Ik wil betekenis geven aan mijn leven. Niet concreet en passief.

Ik wil stoppen met roken. Negatief geformuleerd en passief.

Als mijn baas eindelijk even tijd heeft, ga ik hem om loonsverhoging vragen. Afhankelijk van anderen

En nu twee voorbeelden van bereikbare doelen:

Ik ga nu een uurtje over het strand wandelen om mezelf te ontspannen.

Ik ben altijd thuis als de kinderen van school komen, zodat ze hun ervaringen aan mij kunnen vertellen.

Doelen, wensen en dromen

Naast doelen kennen we ook wensen en dromen.

Wensen zijn vaak abstracter dan doelen die we voor onszelf of soms voor anderen willen hebben.

In ons dagelijks leven gebruiken we het woord wensen vaak zeer passief. Bij wensen onderneem je zelf meestal weinig of geen actie om het doel te bereiken, het wel of niet vervullen van de wens ligt geheel buiten jezelf. Onderzoek je wensen, en bekijk wat jij daadwerkelijk kan doen om je eigen wensen te vervullen. Vraag b.v. jezelf: 'wat kan ik doen zodat mijn wens vervuld wordt'.

Dromen en wensen drukken meestal een belangrijk persoonlijk verlangen uit. Ze vertellen je heel veel over wat jij graag wilt in je leven. Ook hier onderzoek je dromen en wensen, neem ze serieus en transformeer ze in werkelijk te bereiken doelen

Vasthouden en loslaten

Als je een doelstelling helder hebt is het belangrijk om je op je doelen te richten (te focussen) zonder je krampachtig vast te houden aan je doel. Vergeet je te focussen, vergeet je je doelen, dan is de kans groot dat je je doelen niet zal bereiken of dat je het niet merkt als je je doelen bereikt. Houd je je daarentegen te krampachtig vast aan je doelen dan sta je niet meer open voor wat je op je pad tegenkomt, kan je niet meer genieten van het onderweg zijn naar je doel en heeft stress en spanning een grote kans. Hierdoor heeft creativiteit geen kans, en bestaat zelfs de mogelijkheid dat je het idee krijgt je doel te moeten bereiken. Angst en onzekerheid zijn het gevolg en de kans dat jij je doelstellingen bereikt worden juist steeds kleiner.

Belangrijk

Doelen zijn niet bedoeld om te behalen.

Ze zijn er om je richting te bepalen.

Wees vrij om op ieder moment je doelen bij te stellen. Wees flexibel en blijf toch doelgericht.

Weet wat je wilt

Een praktische vragenlijst om heldere doelen te formuleren.

Onderstaande vragenlijst is een praktisch hulpmiddel om heldere en bereikbare doelen te formuleren.

Basisvragen om een zorgvuldig geformuleerd doel te ontwikkelen.

- 1: Wat wil je?
(Zorg voor een positief geformuleerd doel, formuleer dus wat je wilt en gebruik geen ontkenningen)
- 2: Hoe weet je dat je bereikt hebt wat je wilt?
(Zorg voor een zintuiglijke beschrijving)
- 3: Hoe weet je dat je bezig bent te bereiken wat je wilt?
- 4: Waar, wanneer en met wie wil je je doel bereiken?
(Creëer een duidelijke context)
- 5: Hoe neem je en hoe houd je het initiatief?
(Valt het doel binnen eigen controle?)
- 6: Is het werkelijk een doel dat je zelf wilt?
(Is het iets dat je werkelijk voor jezelf wilt of toch (vaak onbewust), voor een deel voor anderen.)
- 7: a) Wat houdt je tot nu toe tegen je doel te bereiken?
b) Ben je bereid daar wat aan te doen en zo ja wat precies? (nieuw, minder omvattend doel)
- 8: Ga na welke gevolgen het bereiken van je doel zal hebben, zowel voor jezelf als voor mensen uit je omgeving.
Vragen: - Wat zal er gebeuren als ik mijn doel bereikt heb?
- Wie of wat zullen hier ook gevolgen van ondervinden? Kies ik daarvoor?
- Zal ik mijn doel nu onmiddellijk willen bereiken?
- 9: Is het sop de kool waard?
(Levert het doel meer op dan dat het je kost?)

Ezelsbrug

Slimme mensen maken hun doelen

SMART

Specifiek

Meetbaar

Acceptabel

Realistisch

Tijdsgebonden

Formuleren van een doel

(aanvullende stappen)

Om je doelen werkelijk te bereiken zijn er naast de voorwaarden voor het goed formuleren van het doel nog een aantal spelregels om ervoor te zorgen dat je werkelijk tot actie komt. In de loop van deze cursus zullen een aantal aspecten verder behandeld worden

- Waar ben ik nu?
- Welke hulpbronnen heb je nodig om je doel te bereiken?
- Welke stappen ga je ondernemen?
- Hoe vier ik het bereiken van mijn doel?
- Wat levert het bereiken van het doel jou op?
- Wat zijn alternatieven om het achterliggende doel te bereiken.

Waar ben ik nu (huidige toestand)

Een doel bereiken is een reis. Om de reis te maken moet je weten waar je heen wilt, maar ook waar je nu bent. Om van de ene naar de andere plek te komen heb je hulpmiddelen en energie nodig. Motivatie is de energiebron voor deze reis. Deze motivatie, deze energie is te halen uit het verschil tussen de huidige situatie en de gewenste situatie. Als je niet weet wat je wilt, zal je het niet bereiken. Als je eigenlijk wel tevreden bent met je huidige situatie, waar wil je dan de energie vandaan halen om de reis naar je doel te gaan maken? Wees helder naar jezelf hoe je het nu ervaart. Vind concrete situaties waarin je je belemmeringen voelt. Wat doe je, denk je en voel je nu in de huidige situatie en wat zal je doen, denken en voelen in de gewenste situatie.

Welke hulpbronnen heb je tot je beschikking om je doel te bereiken?

Onder hulpbronnen versta ik materialen, hulpmiddelen, inzichten, vaardigheden en ervaringen die jou kunnen helpen om je doel te bereiken.

Op praktisch en materieel vlak is het belangrijk om te weten wat je nodig hebt. B.v. een computer, vervoer, pen en papier, een telefoon e.d.

Ook is het belangrijk om te weten welke vaardigheden en ervaringen je in wilt zetten om je doel te bereiken. Meestal zal je over de nodige vaardigheden bezitten, bewustwording hiervan zal het aanzienlijk eenvoudiger maken om met een positief gevoel naar je doel toe te werken. Door je in te leven in een situatie waarin je deze vaardigheden gebruikte, kan je het bijbehorende gevoel weer oproepen.

Zijn er hulpbronnen noodzakelijk die je nog niet hebt, dan is het belangrijk om deze eerst te vergaaren. Wellicht door ze aan te schaffen, ze te leren of anderen te vinden die wel over specifieke vaardigheden of materialen bezitten.

Welke stappen ga je ondernemen?

Veel doelen zijn niet in één stap te bereiken. Het is dan belangrijk om tussenstappen te definiëren en een duidelijke en haalbare eerste stap te formuleren. Dit zorgt ervoor dat je werkelijk aan je doel gaat werken en dat je jezelf motiveert om verder te gaan. Is de stap te groot dan kan je het gevoel krijgen dat je je doel nooit zal bereiken. Het is dan onmogelijk voldoende motivatie te vinden om helemaal voor je doel te gaan. Formuleer dan een minder omvattend doel, een stap op weg naar je doel.

Formuleren van een doel

(aanvullende stappen)

Hoe vier ik het bereiken van mijn doel

Dit lijkt misschien een vreemde vraag. Toch is het een belangrijke vraag om even bij stil te staan. Het vieren, jezelf een beloning geven kan enthousiasmerend werken en op deze wijze een hulpbron worden om je doel te bereiken.

Daarnaast word je je duidelijk bewust wanneer jij je doel bereikt hebt en sta je even stil hierbij. Op deze wijze wordt het bereiken van het doel ook weer een hulpbron op zich.

Wat levert het bereiken van het doel jou op?

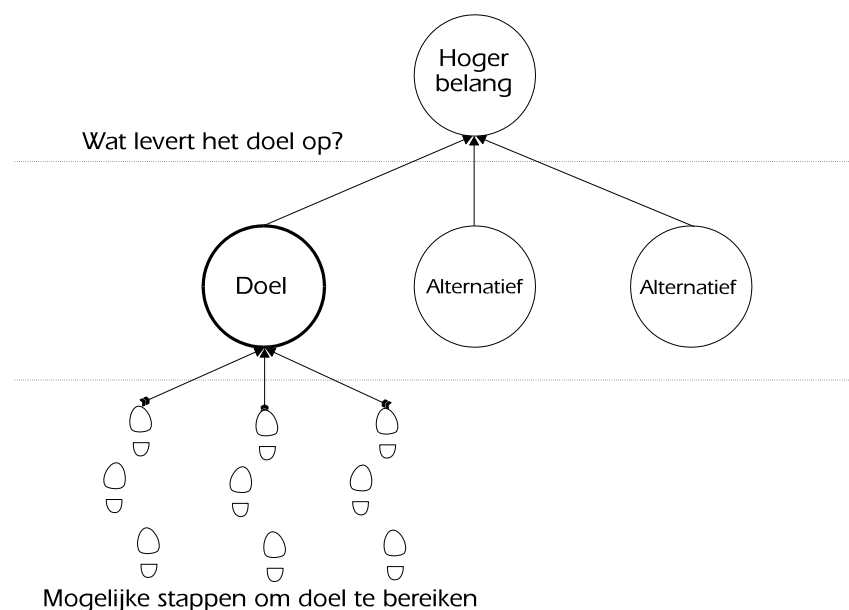
Stel bij ieder doel wat je wilt bereiken ook de vraag "wat bereik ik met dit doel?" of "wat levert dit doel mij op?". Op deze manier kan je het doel achter het doel ontdekken. Dit is belangrijk om twee redenen:

1. Sommige doelen lijken te beperkt en onbetekenend om je daadwerkelijk te motiveren (b.v. je kamer opruimen). Door het dan te koppelen aan een belangrijker doel kan je voldoende motivatie vinden om je doel aan te pakken.
2. Past het doel wel bij je. Ga je geen energie steken in doelen die je eigenlijk helemaal niet wilt. Voorbeeld bij je baas kan zijn dat met die persoon gewoon niet te praten valt en dat je eigenlijk helemaal niet meer onder deze baas wilt werken. Wellicht wil je eigenlijk een andere baan vinden.
3. Als je het hoofddoel achter je doel weet dan kan je ook alternatieve manieren vinden om het hoofddoel te bereiken. Bereik je je doel dan niet dan kan je op andere manieren je hoofddoel toch bereiken.

Wat zijn alternatieve manieren om jouw achterliggende doel te bereiken?

Als je over alternatieve manieren beschikt kan je, als je je oorspronkelijke doelstelling niet bereikt direct, teruggvallen op een andere keuze.

Door je in te leven in de verschillende alternatieven die je tot je beschikking hebt, kan je een keuze maken wat de beste manier is om het hogere belang te bereiken.



Oefening: je ideale leven

Doel: Loslaten van oude patronen en je fantasie gebruiken om helder te maken wat je werkelijk wit. Het creëren van een kader om dit ook werkelijk te bereiken.

Hoe ziet jouw ideale leven eruit?

Neem even de tijd om rustig te fantaseren hoe jouw ideale leven er uit zal zien. Maak ruimte voor alle ideeën. Leg jezelf geen beperkingen op. Wees eerlijk naar jezelf en laat de leukste en creatiefste ideeën opborrelen. Het gaat om jouw leven, en alles in dit leven is mogelijk!

Maak in ieder geval helder:

Wie in dit ideale leven voorkomen.

Waar en hoe je wilt leven.

Wat belangrijk is in je leven.

Wanneer dit zich afspeelt.

Beschrijf in één of enkele zinnen dit ideaalbeeld op een blanco vel papier.

Kies een willekeurige dag uit dit ideale leven.

Beschrijf deze zo gedetailleerd mogelijk. Hoe ziet de dag eruit, hoe sta je op, waar ben je, met wie, wat doe je deze dag, wat vind je belangrijk enz.

Beschrijf en teken deze ideale dag op papier.

Maak hierbij gebruik van kleuren, tekeningen, symbolen enz. Niets is te gek. Schrijf alles op wat in je opkomt of maak er een tekening van. Wees creatief!

Maak er een persoonlijk kunstwerk van. Dit wordt jouw persoonlijke schatkaart.

Bewaar deze schatkaart zorgvuldig. Leg hem op een plek waar je deze na ongeveer een jaar weer terug zal vinden. B.v. onder in een bureaulade, achter in je agenda enz. Zorg ervoor dat je hen niet te vaak ziet, vergeet hem, en laat los. Als je de kaart dan na een jaar weer tegenkomt zal je verbaast staan hoeveel van de hier beschreven doelen je werkelijk hebt gerealiseerd.!

Persoonlijke wensen en doelen:

Neem even tijd voor jezelf en schrijf bij onderstaande rubrieken een paar dingen of situaties op die je zal willen leren, ervaren, ontdekken, hebben, doen, loslaten, veranderen of verbeteren in de nabije toekomst. Laat komen wat er komt en schrijf alles op wat in je opkomt. Gebruik onderstaande thema's enkel als hulpmiddel om inspiratie op te doen. Vind je eigen doelen

Werk/carrière

Wonen

Relaties/gezin

Vrienden

Vrije tijd/reizen

Uiterlijk voorkomen

Geld/financiën

Gezondheid

Persoonlijke ontwikkeling (fysiek, emotioneel, mentaal, spiritueel, seksueel)

Zuiver waarnemen

Waarnemen zonder oordelen is de hoogste vorm van menselijke intelligentie

-Krishnamurti-

Wat is je eerste reactie als je dit citaat leest? Kan je je er in vinden dat waarnemen zonder oordelen de hoogste vorm van menselijke intelligentie is. Of heb je meer iets van: "Wat een onzin, waar slaat dat nou op, ik kan wel belangrijkere vormen van intelligentie noemen, waarnemen, dat kan toch iedereen"

Wat je denkt is eigenlijk helemaal niet zo belangrijk, maar de kans dat je een oordeel velt over betreffend citaat is zeer groot. Alleen al hieruit blijkt al hoe moeilijk het is om niet te oordelen. Oordelen, beoordelen, interpreteren, analyseren, een mening vormen, we doen het continu. Bij alles wat we zien, horen of voelen hebben we onze eigen mening en beoordeling. Je ziet de wereld door jouw bril. Op zich is daar niets mis mee, het is een gevolg van hoe we denken, hoe onze hersenen werken. Wel heeft dit grote gevolgen voor onze communicatie en dagelijks functioneren.

Zuiver en objectief waarnemen is één van de belangrijkste schakels naar een effectieve communicatie, zowel met jezelf als met anderen. Miscommunicatie, spanning, onzekerheid, strijd, het heeft nagenoeg altijd te maken met een beoordeling of interpretatie van een situatie, gesprek of gebeurtenis.

Onze taal is vol met woorden die een interpretatie of beoordeling aangeven. We geven constant betekenis aan onze waarnemingen en willen deze via onze taal uitdrukken. Het gevaar bestaat echter dat de betekenis die wij aan iets geven niet overeenkomt met de intentie van de ander of de daadwerkelijke situatie. Miscommunicatie en misverstanden zijn mogelijk het gevolg. Vandaar dat het zo belangrijk is dat we een scheiding leren aanbrengen tussen een zuivere waarneming en een beoordeling. Waarnemen is dat wat wij werkelijk zien, horen, voelen, ruiken of proeven. De beoordeling is welke betekenis wij aan de waarneming geven. Beoordelen kunnen we op vele manieren zoals: interpreteren, betekenis geven, analyseren, waarde hechten, vergelijken of generaliseren.

Wat is waarnemen?

Een waarneming is dat wat wij daadwerkelijk zien, horen, proeven, ruiken of voelen zonder dat wij daar enige betekenis aan verbinden. Alles wat we waarnemen heeft een directie invloed op ons welzijnsgevoel. Op deze wijze ervaren wij de wereld om ons heen. Zodra er een betekenis aan deze ervaring wordt gekoppeld is er sprake van een beoordeling.

Bij het waarnemen kunnen we onderscheid maken in drie vormen van observeren.

- De puur zintuiglijke observatie van alles wat er buiten onszelf gebeurt. Alles wat wij zien met onze ogen, horen met onze oren, voelen met onze huid (temperatuur, aanraking, druk, trillingen e.d.), proeven en ruiken.
- Ten tweede hebben we de waarneming van wat er binnenin ons zelf gebeurt. Onze innerlijke gevoelens, impulsen en gedachten kunnen we zuiver waarnemen. Zolang we onze gedachten kunnen waarnemen is dit een waarneming, zodra wij er een betekenis aan geven of waarde aan hechten verandert de waarneming in een beoordeling.

Wat is beoordelen?

Op het moment dat we aan een waarneming een betekenis toekennen, is er sprake van een beoordeling. We maken gebruik van onze herinneringen, ervaringen, ideeën en waarden om een waargenomen gebeurtenis in een voor ons passend kader te plaatsen. Een dynamische gebeurtenis wordt hierdoor statisch. Het is niet meer gerelateerd aan het moment van de plaats en tijd van die gebeurtenis, maar het is zo, een min of meer vaststaand feit.

Veel gebruikte manieren van beoordelen

- Interpretatie
Invulling geven aan een gebeurtenis: *Jij bent boos op me.*
- Waarde oordeel
Jouw waarden aan een gebeurtenis koppelen: *Het is slecht om zo te doen.*
- Vergelijken
Jouw waarneming naast een andere leggen: *Ik kan dat veel beter.*
- Analyseren
Vergelijken en conclusies trekken: *Volgens de statistieken ben je te zwaar.*
- Generaliseren
Je waarneming te algemeen beschrijven: *Jij bent altijd aan het oordelen.*
- Gedachten lezen
Denken te weten wat een ander denkt of voelt: *Jij vindt het fijn als ik de afwas voor je doe.*
- Je mening vasthouden (bij je mening blijven)
Jouw mening als een vaststaand feit stellen: *Ik vind dat asielzoekers het land uit moeten.*

Waarom vormen we oordelen?

Wellicht vraag je je af waarom we eigenlijk continu oordelen en meningen vormen? Als we dat niet zouden doen, zouden we toch veel beter met elkaar en onszelf kunnen communiceren?

Ik denk dat beoordelen een belangrijk aspect van onze natuur is. Als we niet zouden beoordelen, zouden we niets in een kader kunnen plaatsen, niets vergelijken. Juist door ons beoordelingsvermogen zijn we in staat om situaties die goed voor ons zijn te herhalen en te verbeteren, terwijl we situaties die slecht voor ons zijn kunnen vermijden. Stel je maar eens voor wat het gevolg zou zijn als we als holbewoner iedere keer opnieuw moesten ervaren wat het gevolg van een ontmoeting met een mammoettijger is. Gelukkig konden we deze als "gevaarlijk" beoordelen, anders was je al lang opgegeten.

Beoordelen maakt complexe zaken simpel. Een dynamische maatschappij vol veranderingen, processen, gebeurtenissen, verbanden, relaties en emoties kunnen we dan in één of twee woorden samenvatten.

Beoordelen is nodig, daardoor kunnen we evalueren, groeien, gedachten uitwisselen, betekenis geven aan ervaringen, zaken vergelijken en analyseren enz.

Helaas zijn we ons vaak niet meer bewust dat we oordelen en hoe we oordelen. En dan kan het beoordelen tegen ons werken. De kunst is dan ook niet om te leren nooit meer te oordelen, maar om kunnen waarnemen zonder beoordeling, zodat we vrij zijn om bewust keuzes kunnen maken.

Wat zijn de gevolgen van beoordelen?

- Beoordeling maakt complexe en dynamische gebeurtenissen simpel en statisch. Het gevolg is wel dat we het daadwerkelijke contact met de gebeurtenis verliezen. We nemen niet meer waar wat er nu werkelijk gebeurt. Willen we optimaal op een gebeurtenis reageren, willen we er invloed op hebben dan is het belangrijk dat we de situatie zuiver kunnen bekijken. Oordelen en interpretaties kunnen dat verhinderen.
- Beoordeling verbreekt het contact met ons gevoel. Vaak geven we waardeoordelen aan ons gevoel zoals goed, slecht, gaat wel. Hierdoor verliezen we ons bewustzijn met wat we werkelijk voelen.
- Bij communicatie zijn beoordelingen nagenoeg altijd de oorzaak van misverstanden en conflicten. We denken iets te weten, we vooronderstellen dat de ander dingen weet, we beoordelen reacties van anderen, we vullen meningen in e.d. Dit staat een effectieve communicatie in de weg.
- Beoordelen geeft een betekenis en een waarde. Iets is beter of slechter, groter of kleiner enz. Dit creëert polariteiten en verschillen die weer de basis vormen voor strijd, spanning, ruzie, misverstanden e.d. Beoordelen versimpelt en creëert een goed of fout, een voor of tegen. Hierdoor ontstaat groepsvorming. Mensen met dezelfde mening sluiten zich bij elkaar aan om zich veiliger te voelen of de andere partij te overtuigen van hun gelijk. Spanning is het gevolg.
- Hoeveel meningen hebben we over onszelf. Wat kunnen we goed, waarin zijn we slecht. Hoe vaak vinden we niet dat we iets stoms gedaan hebben, dat we niet tevreden zijn over onszelf. Allemaal oordelen die het leven een stuk moeilijker maken dan dat het werkelijk is. En het vervelendste is dat we vaak zo gehecht zijn aan onze oordelen dat dit verandering (onze oude mening loslaten) tegenhoudt. Verandering en persoonlijke groei is pas mogelijk als we ook onszelf zuiver kunnen observeren, zonder oordelen.
- Samengevat, beoordeling is belangrijk en onvermijdelijk, tevens is het ook een belangrijke bron van strijd, spanning en onvrede. Is niet oordelen liefde? In ieder geval is niet oordelen, zuiver waarnemen, een bron van liefde.

Een voorbeeld uit de praktijk

Er is veel spanning op een afdeling van een bedrijf. De medewerkers hebben veel klachten over hun chef. De spanning is om te snijden, er is regelmatig ruzie.

Enkele opmerkingen van de werknemers waren:

“Die chef van ons luistert nooit naar ons”

“Hij neemt niemand serieus”

“Volgens mij heeft hij een hekel aan me, hij waardeert mijn inzet helemaal niet”

“Deze man denkt dat hij alles beter weet”

Allemaal oordelen die een communicatie in de weg staan. Als de medewerkers vanuit deze oordelen een gesprek beginnen eindigt dat zeker in wederzijds onbegrip, miscommunicatie en weerstand.

Toen werd onderzocht wat er nu werkelijk werd waargenomen, wat deze medewerkers een vervelend gevoel gaf, kwamen er twee hoofdzaken naar voren.

Één: de chef kijkt mensen niet aan als deze tegen hem praten.

Twee: als iemand met een voorstel komt, komt de chef altijd met een tegenvoorstel.

Deze verheldering maakte het mogelijk om op een opbouwende manier met de chef te gaan praten. Er is ruimte voor wederzijds begrip en er kunnen duidelijke afspraken gemaakt worden hoe de chef kan leren om mensen aan te kijken en ideeën van de medewerkers niet meteen met een tegenvoorstel te beantwoorden.

Taalgebruik dat beoordelen vooronderstelt

Er zijn vele woorden in ons taalgebruik die duidelijk aangeven dat er niet over een zintuiglijke waarneming wordt gesproken. Door deze te herkennen is het eenvoudiger onderscheid te maken tussen beoordelen en waarnemen.

Een aantal veelgebruikte taalpatronen die beoordelen vooronderstellen zijn:

- Het woord “niet”
Iets wat er niet is kan ook nooit waargenomen worden. Dus ook geen waarneming.
- De werkwoorden moeten, mogen, niet kunnen
De werkwoorden geven informatie over de overtuigingen van de spreker, maar niets over zijn/haar werkelijke waarneming
- Abstracte begrippen zoals boos, lief, mooi, lui, verandering, verbetering.
Alle zelfstandige naamwoorden die je niet in je hand kan houden (figuurlijk) zijn interpretaties, en geen directe waarneming. (soms wel een waarneming van een eigen gevoel)
- Vergelijkende woorden zoals groter, kleiner, mooier, dikker, dunner, beter
Geven niet altijd een oordeel weer, maar vaak wel. Er wordt vergeleken met iets wat er niet concreet is, iets dat niet waargenomen wordt op dat moment. Als beide aspecten van het vergelijk genoemd worden en waarneembaar zijn, is er wel sprake van een waarneming. B.v. de zin: “Jouw linkeroog is groter dan je rechteroog” is een waarneming.
- Generalisaties zoals niemand, iedereen, alles, nooit, altijd
Generalisaties kunnen geen waarneming aangeven.
- Het woord “te”
Te groot, te klein, te mooi, geven een krachtig oordeel weer.
- Gedachten of gevoelens lezen
Weten wat een ander denkt of voelt. “Zij vindt mij niet aardig, hij denkt dat ik dat gedaan heb”

Wat levert leren waarnemen zonder oordelen op?

Zuiver leren waarnemen en het leren loslaten van onze oordelen lijkt vaak makkelijker dan het is. Werkelijk loslaten van je oordelen en interpretaties is een constant proces van oefening, bewustwording en zelfreflectie. Het is vaak een moeilijk en intens proces en het is de moeite waard.

Het zal je veel nieuwe mogelijkheden en vaardigheden opleveren zoals:

- Bewustzijn van onze gevoelens
- Verbetering emotionele intelligentie
- Krachtig zelfbewustzijn
- Mogelijkheid om onze wensen en gevoelens helder te verwoorden
- Oprechte betrokkenheid tijdens communicatie
- Meer begrip voor jezelf en anderen
- Eerlijke communicatie vanuit het hart
- Bewuste waarneming
- Optimaal contact met zelf, ander en omgeving
- Duidelijke beslissingen kunnen nemen
- Persoonlijke groei en ontwikkeling
- Minder stress en spanning

Leren zuiver waarnemen

Waarnemen is een kwestie van veel oefenen en bewust worden van wat je nu werkelijk ziet, hoort, voelt, ruikt of proeft. Het is zinvol om hier dagelijks even bij stil te staan en er bewust van te worden.

Regelmatig oefenen

- Sta regelmatig stil bij jezelf en onderzoek waarover je allemaal oordelen of meningen hebt. Welke oordelen heb je over anderen? (ook positieve oordelen zijn oordelen). Welke oordelen heb je geuit tijdens een gesprek of vergadering? Je ziet het, oefenmateriaal genoeg.
- Je kan oefenen door dingen, mensen, dieren, planten, gebeurtenissen puur op waarnemingen te beschrijven. Probeer maar eens een boom of een bloem te beschrijven.
- Ook is het leuk om je eens voor te stellen dat je als verslaggever van een andere planeet komt en moet beschrijven wat je allemaal tegenkomt op de aarde. Alles wat je ziet, hoort, voelt, ruikt of proeft is nieuw voor je.
- Tekenen is ook een effectieve manier om goed visueel te leren waarnemen.
- Zet eens een discussieprogramma op de tv aan en draai het geluid weg. Wat zie je?
- Of zet het geluid weer aan en beschrijf zuiver wat je ziet en hoort. Neem ook waar wat de informatie met jou doet. Hoe ervaar jij het?
- Regelmatige ontspanningsoefeningen doen
- Maak een boswandeling en stel je helemaal open voor alle indrukken die op je af komen.
- Meditatie kan een effectieve manier zijn om te leren waarnemen. Nagenoeg alle meditaties zijn er op gericht om gedachtes (los) te laten en er geen aandacht aan te schenken.
- De allerbelangrijkste. Hoe je jezelf ook traint, blijf aardig tegen jezelf. Observeer enkel en probeer niet te veranderen. Heb geen oordeel over jezelf of je oordelen.

Terugblik

Neem aan het einde van de dag even rustig de tijd om naar de dag terug te kijken. Wat is er gebeurd de afgelopen dag, waar was er sprake van interpretatie en beoordeling. Wat heb ik eigenlijk werkelijk waargenomen, e.d. Vooral als er sprake is geweest van spanning of een conflict is het zeer nuttig om achteraf eens zorgvuldig terug te blikken.

Doe spelletjes met je kinderen

Als je kinderen hebt is het heel leuk en leerzaam om waarnemingsspelletjes te doen. Leerzaam voor jezelf en voor je kinderen. Ontdek hoe goed kinderen vaak nog kunnen waarnemen.

Voorbeelden:

- Zinnen nazeggen, de een noemt een zin en de ander zegt hem na.
- Dingen beschrijven, geef een zorgvuldige beschrijving van een voorwerp
- Tekenen, één persoon gaat een voorwerp tekenen wat hij/zij niet kan zien, de ander beschrijft het voorwerp, zodat de eerste het kan uittekenen.
- Ik zie, ik zie wat jij niet ziet

En het belangrijkste

Heb plezier!

- Geniet van de dag en van je leven. Als je oordelen tegenkomt die je niet meer wilt, zie er de humor van in en laat ze dan los. Als je jezelf beoordeelt, laat het gebeuren, neem het waar en ontdek wat het met je doet.
- Heb geen oordelen over je oordelen, dan raak je van de regen in de drup!
- Een bekende valkuil is het oordeel: "Gij zult niet oordelen". Val er niet in!

Zintuiglijke waarnemingen

Vaak trekken wij automatisch conclusies uit de waarnemingen die wij doen. Hoewel deze conclusies vaak juist zijn, is het belangrijk om ons bewust te worden hoe wij tot deze conclusies komen. Daarvoor is het belangrijk dat wij leren om zogenaamd zuiver zintuiglijk waar te nemen. Dus niet automatisch oordelen of conclusies trekken, maar ons bewust worden van wat wij werkelijk zien, horen of voelen.

Deze lijst bevat zowel zuiver zintuiglijke waarnemingen als interpretaties. Kruis de zintuiglijke waarnemingen aan.

1. De spierspanning in zijn voorhoofd nam toe en er kwamen rimpels.
2. Zij stond met haar handen gekruist en met wat gebogen knieën.
3. Je kon de opluchting over haar zien komen.
4. Zijn pupillen verwijden.
5. Hij heeft heel veel plezier.
6. Zij is teleurgesteld in deze oplossing.
7. Hij ademde diep in en keek naar mij.
8. Hij gaat gebukt onder deze verantwoordelijkheid.
9. Deze plant heeft ovale bladeren en rode bloemen.
10. Zij knippert met haar ogen, tuit haar lippen en blaast.
11. Zijn mondhoeken gingen een beetje omhoog.
12. Dit is een mooie en gezonde plant.
13. De spieren van haar gezicht ontspanden.
14. Het is vandaag regenachtig en somber.
15. Hij zit er tot over zijn oren in.
16. Zij praatte, keek mij aan en haar rechter wijsvinger wees omhoog.
17. Zij is een schoon en helder mens.
18. Hij kijkt naar boven en naar rechts.
19. Er zat olie op zijn handen en vingers.
20. Zij praten niet meer met elkaar, zij zijn elkaar beu.
21. De zon schijnt en de temperatuur is 24 graden Celsius.
22. Gisteren was jij zonder reden boos op mij.
23. Linda vertelde mij dat ik er gisteren niet goed uitzag
24. Hij drinkt vaak koffie
25. Piet vroeg naar mijn mening over deze situatie

Je eigen subjectieve werkelijkheid

We ervaren de wereld niet zoals hij is, maar zoals wij zijn

De werkelijkheid om ons heen nemen wij enkel waar door middel van onze zintuigen. Onze ogen, oren, huis, neus en mond zijn onze enige contactpunten met de wereld om ons heen. Je neemt de wereld om je heen waar als beelden, geluiden, gevoelens, smaak en geur. Als je ervaring zijn gebaseerd door de indrukken die je via deze zintuigen hebt binnengekregen. Als je herinneringen zijn dus representaties van deze indrukken. Onze hele wereld, werkelijkheid, overtuigingen, gedachtes e.d. zijn dus gebaseerd op deze zintuiglijke indrukken.

Maar, wat wij zien, horen, voelen, proeven en ruiken is ook weer niet de werkelijkheid, het is onze perceptie hiervan. Als we iets 'zien' is er eigenlijk niets anders dan dat veranderingen van licht dat via onze ogen op ons netvlies word geprojecteerd, dan via de kegeltjes en staafjes in elektrische impulsen worden omgezet, getransporteerd naar ons hersenschors, geïnterpreteerd als een beeld dat dan weer 'naar buiten' wordt geprojecteerd als zijnde een waarneming. Maar het beeld is eigenlijk via een groot aantal stappen ontstaan diep in onze hersenen. Het beeld is bewerkt en gefilterd, zegt weinig over de werkelijkheid, des te meer over jouw werkelijkheid.

Het is ook ondoenlijk om alle indrukken die wij via onze zintuigen binnenkrijgen bewust te verwerken. Er komt een constante stroom van miljoenen impulsen per seconde binnen. Daaruit filteren we weer precies die zaken die voor ons op dat moment van belang zijn. En die dus ons model van de wereld bevestigen

Representatiesystemen

Zoals hierboven genoemd zijn al onze ervaringen opgeslagen in de vorm van zintuiglijke indrukken. Bij NLP spreken we van representatiesystemen.

Er zijn dus vijf representatiesystemen:

- Visueel (zien)
- Auditief (horen)
- Kinesthetisch (voelen)
- Olfactorisch (ruiken)
- Gustatorisch (proeven)

Als je iemand of jezelf een ervaring zo optimaal mogelijk wil laten ervaren is dat mogelijk door middel van vijf eenvoudige vragen. (Probeer ze maar eens uit bij een prettige herinnering)

- Wat zie je?
- Wat hoor je?
- Wat voel je?
- Wat ruik je?
- Wat proef je?

Een ervaring kan ingedeeld worden in:

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|
| - Visuele aspecten: | kleur, vorm, positie, ontwerp enz. | V |
| - Auditieve aspecten | toon, volume, tempo, klank, stilte enz. | A |
| - Kinesthetische aspecten | tactiele en motorieke sensaties, emoties, druk, temperatuur enz. | K |
| - Olfactorische/gustatieve aspecten | reuk en smaak | O |

VAKO voorkeur

Een ieder neem de wereld sterk gefilterd waar. Wat wordt uitgefilterd wordt bepaald door ons 'model van de wereld'. Ook in onze representatiesystemen hebben we een voorkeur. De ene persoon is zich meer bewust van visueel waarnemingen een andere juist van wat hij of zij hoort, en weer een derde zal juist aandacht geven aan de gevoelens. Wij slaan onze ervaringen op in diverse voorkeursystemen. Dat betekend absoluut niet dat we de andere aspecten van de ervaring niet tot onze beschikking meer zouden hebben, er is enkel een voorkeur. Als je aan een fijne vakantie-ervaring denkt zal de één als eerste een beeld voor zich krijgen van een fijn vakantieplek, een ander zal zich meer de geluiden bewust zijn, een derde juist de gevoelens en een vierde wellicht geuren en smaken. We hebben allemaal onze voorkeuren. En natuurlijk kunnen we da andere aspecten er ook weer bij beleven. Onder andere door middel van de 5 vragen : wat zie je, wat hoor je, wat voel je, wat ruik je en wat proef je.

Iemand met een visuele voorkeur zal je bijvoorbeeld kunnen vragen: "als je dat beeld zo voor je ziet, wat voel je daarbij? Misschien zijn er ook wel geluiden, luister eens, wat hoor je dan?" Enz..

Representatiesystemen en taal

Door middel van taal delen we onze gedachtes en ervaringen. Dat doen we natuurlijk in onze voorkeur representatiesystemen. Wat dat zijn de eerste (vaak onbewuste) indrukken die naar boven komen. Iemand met een visueel representatiesysteem zal als het ware zijn of haar innerlijke beelden beschrijven. Je kan dus woorden verwachten als "ik zie, helder, licht, kijken, voorstellen, vooruitzicht, perspectief, visie". Iemand met een auditieve voorkeur juist woorden als: "horen, praten, luid, toon, harmonie, stilte, klinken" Kinetisch georiënteerde mensen "voelen, warm, sterk, snijdend, zacht, warm, koud" In NLP spreken we over VAKO predikaten. Meer worden en zinsneden kan je op de volgende pagina's vinden bij de predikaatlijsten.

Representatie systemen

Visueel	<	intern	Visualiseren
		extern	Kijken
Auditief	<	intern	Innerlijke stem
		extern	Luisteren
Kinesthetisch	<	intern	Voelen / emoties
		extern	Gedrag

Flexibiliteit in representatie

Hoewel we allemaal onze eigen voorkeursystemen hebben kan je door middel van oefenen leren steeds flexibeler om te gaan met zowel de waarneming als de expressie m.b.t. de representatiesystemen. Je kan oefen bewust te zien, te horen, te voelen, te ruiken en te proeven. Hoe meer je oefent, des te sensitiever zullen je zintuigen worden. Je wordt steeds scherper in je waarnemingen! Suggesties vind je bij "oefeningen voor zintuiglijk waarnemen".

Ook is het waardevol om veel te oefenen om flexibiliteit in je gedrag en representatie te ontwikkelen. In taal en houding. Oefen je expressie in een bepaald representatiesysteem, zowel in taal als in houding.

Waarom flexibiliteit in VAKO?

Wat levert het je op om meer flexibel te worden in zowel je waarneming als expressie in de diverse waarnemingsystemen.

Zuiver waarnemen

Je leert steeds zuiverder waar te nemen. Door te oefenen in de diverse representatiesystemen leer je oude onbewuste filters te negeren en steeds zuiverder waar te nemen.

Aanscherpen zintuigen

Omdat je waarneming steeds zuiverder word, worden je waarneming steeds scherper. Met andere woorden, je zintuigen worden scherper. Je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft meer.

Contact maken met anderen

Veel communicatieproblemen worden veroorzaakt door verschillende voorkeur representatiesystemen van de deelnemers. Als de één visueel is en de ander kinesthetisch, kan je je wel voorstellen welke problemen dit zal opleveren in hun onderlinge communicatie. Als jij leert flexibel te worden, zal je de ander beter kunnen begrijpen en heb je meer mogelijkheden tot je beschikking om ervoor te zorgen dat de ander jou begrijpt.

Meer inleven in situaties, ervaringen versterken

Vaak hebben we maar een gebrekkig contact met onze oude ervaringen. Dat is jammer, wat daar ligt vaak veel van onze persoonlijk kracht. Leer je optimaal in te leven in oude ondersteunende ervaringen. In NLP spreken we van hulpbronnen. Train jezelf om alle zintuigen weer bewust te worden.

Oude patronen doorbreken

Veel problemen ontstaan omdat we vastzitten in een oud patroon. Je neemt slecht een klein gedeelte van de werkelijkheid waar, waardoor je een geheel verkeerd beeld krijgt van de situatie en daardoor geen mogelijkheden hebt om op een ondersteunende manier met de situatie om te gaan. Als je je VAKO vaardigheden ontwikkeld, zal je op een andere manier naar situatie 'kijken' (waarnemen).

Krachtiger communiceren

Vertel je verhalen helemaal VAKO, en luisteraars zullen zich helemaal kunnen inleven en met je verhaal mee gaan.

Effectieve strategieën ontwikkelen

Ieder mens heeft eigen innerlijke strategieën ontwikkeld hoe met allerlei situaties om te gaan. Ook deze strategieën zijn volledig gebaseerd op onze representatiesystemen. Bijvoorbeeld eerst kijken, dan een gevoel krijgen, dan een innerlijke dialoog, dan een innerlijk beeld vormen enz. Veel problemen worden veroorzaakt door niet succesvolle strategieën. Door krachtige strategieën te oefenen kan je succes bereiken.

VAKO voorkeuren

Als je even terugdenkt aan iemand die je graag mag, wat is dan het eerste wat maakte dat je je aangetrokken voelde tot die persoon?

- V Hoe hij/zij er uit zag.
- A Wat of hoe die persoon iets tegen je zei.
- K Wat voor gevoel hij/zij jou gaf.

Als iemand je iets wil uitleggen, dan kan hij/zij het beste?

- V Een tekening of diagram maken.
- A Het aan jou vertellen en verwoorden.
- K Zorgen dat jij er grip op krijgt.

Als je kleren gaat kopen, wat vind je dan belangrijk?

- V Goed in de spiegel kijken of je er mooi uitziet in die kleding.
- A Dat er een harmonie is en de kleding je iets zegt.
- K Dat de kleding lekker zit en dat je er van geniet om het aan te hebben.

Wat vind je het fijnste aan een duinwandeling?

- V De uitzichten over het mooie landschap en de heldere zee.
- A De stilte en het geluid van de vogels en de golven.
- K Het gevoel van rust en ruimte dat je dan krijgt.

Als je verliefd bent op iemand dan ervaar je onmiddellijk:

- V De manier hoe wij elkaar aankijken.
- A Hoe de ander tegen jou zegt "Ik hou van jou".
- K Een gevoel van warmte naar die persoon.

Als je op een feestje komt, dan is het eerste wat jou opvalt:

- V Hoe het er daar uitziet, en welke bekende dat je ziet.
- A De muziek en het geroezemoes van alle stemmen.
- K Hoe de sfeer is.

Als je blij bent dan:

- V Is de hele wereld om je heen licht en helder.
- A Klinkt alles om jou heen als muziek in de oren.
- K Kan je werkelijk genieten van alles in de omgeving.

In een groepje mensen wil je:

- V Graag gezien worden.
- A Aan het woord komen.
- K Je verbonden voelen.

Predikaatwoorden

Predikaten

Predikaten zijn proceswoorden (werkwoorden, bijwoorden, bijvoeglijke naamwoorden) die mensen gebruiken in hun communicatie om hun interne ervaringen weer te geven, zowel visueel, auditief als kinesthetisch. Door predikaten te matchen, match je jouw taal met die van de ander en op die manier creëer je rapport en begrip. Hieronder volgt een lijst van een aantal predikaten.

Visueel	Auditief	Kinesthetisch	Geur/smaak
gezichtspunt	hoorbaar	draaglijk	ruiken
schijnen	articuleren	breken	proeven
blanco	luidruchtig	ongevoelig	nasmaak
helder	klinken	verpletterend	uitspuwen
toelichten	stemming	emotioneel	bitter
doorlichten	weerklinken	voelen	zoet
focus	stil	grijpen	herkauwen
voorzien	gerucht	stevig	gepeperd
schitteren	vragen	vloeien	stampot
inzicht	harmonie	gloeien	stinkend
illustreren	horen	vastpakken	geurend
beeld	ritmisch	verwarmd	lekker
kijken	eentonig	houden	flauw
verhelderend	uitgesproken	lauw	
spiegel	sprakeloos	beweging	Ongespecificeerd
observeren	instemmen	paniekerig	
voorzicht	lawaaï	druk	doorhebben
perspectief	navragen	verzachten	concentreren
weerspiegelen	meedelen	zacht	overwegen
zien	zeggen	solide	leren
tonen	roddel	pijnlijk	motiveren
zicht	gehoorsafstand	spanning	bemerken
visie	converseren	aanraken	realiseren
visualiseren	zwijgen	ondersteunen	herkennen
schetsen	luid	ondraaglijk	denken
schijnen	vermelden	verwerken	ervaren
verbeelding	rijm	scheurend	beslissen
duister	bellen	inleven	goed
verlichten	brullen	inzinken	abstract
lichtpuntje	muziek	aanscherpen	duidelijk
flitsend	weerklinken	nadruk	aanleiding
kleurloos	stemmen	genieten	weten

Predikaatzinnen

Visueel

Een lust voor het oog
het schijnt dat
een algemeen overzicht
een glimp opvangen van
zicht hebben op
oog in oog
een schitterend idee
zich illusies maken
perspectief krijgen op
een duistere zaak
je oog laten vallen op
kleur bekennen
in het licht van
een oogje in het zeil houden
de andere kant opkijken
een scène maken
zicht hebben op
iets doorzien
een heldere kijk hebben
met het blote oog
iets door de vingers zien
een beeld schetsen
inzien dat
erop toezien dat
in het niets staren
een speelse blik werpen

Auditief

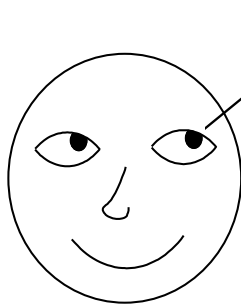
in harmonie zijn
een kletskaus zijn
iemand's hulp inroepen
dat klinkt helder
het hoge woord voeren
je mond houden
kletspraat verkopen
luidkeels roepen
bij wijze van spreken
uitgesproken
aan het woord komen
dat zegt mij niets
dat klinkt bekend
dat doet een belletje rinkelen
de waarheid vertellen
tegen dovemansoren praten
iets verwoorden
nooit van gehoord
een mening uiten
binnen gehoorsafstand
iemand de mond snoeren
stemmen horen
je oor te luisteren leggen
iets aanhoren
een knal geven

Kinesthetisch

op je tenen lopen
in een handomdraai
greep krijgen op
in aanraking komen met
hand in hand
iets vasthouden
iets aanvoelen
iets laten bezinken
stap voor stap
op het rechte pad blijven
de fantasie prikkelen
iemand de rug toekeren
de bovenhand krijgen
in een handomdraai
vastklampen aan
door de vingers laten glippen
op je tanden bijten
het in je vingertoppen aanvoelen
vaste grond onder je voeten
hebben
een doortastend iemand
zich uit de voeten maken
touwjes in handen hebben
iets doorgeven
iemand de hand reiken

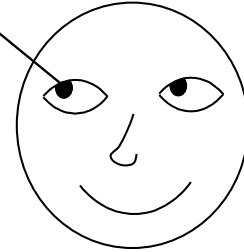
Oogbewegingen

Van rechtshandige mensen die tegenover je staan.



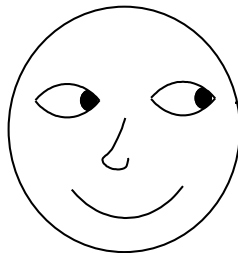
Vr

Visual Rememberd: Bekende beelden, afbeeldingen reeds eerder gezien.



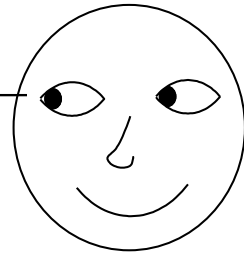
Vc

Visual Constructed: Beelden nooit tevoren gezien. Combinatie van beelden. Zichzelf zien.



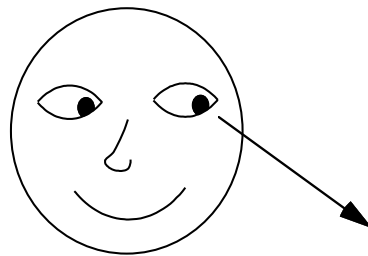
Ar

Auditory remembered: Bekende geluiden, woorden en tonen.



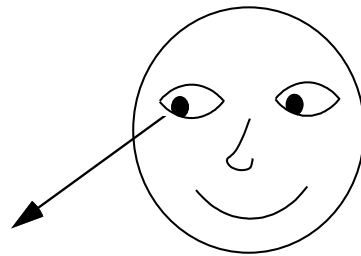
Ac

Auditory constructed: geluiden woorden nooit eerder gehoord. Onbekende constructies.



Ad

Auditief digitaal: Tegen jezelf praten, woorden en zinnen.



K

Kinesthetisch: Gevoelens, emoties taktiele sensaties.

Vragen om specifieke representatiesystemen aan te spreken

Visuele herinnering (Vr)

- Weet je nog hoe de woonkamer van je ouderlijke huis er uit zag toe je nog kind was?
- Welke kleuren vind je in jouw slaapkamer?
- Hoe ziet het mooiste stand waar je ooit geweest bent er uit?
- Wat zie je als je uit het raam van je woonkamer kijkt?
- Wat voor kleur heeft je voordeur?
- Hoe zien jouw vader en moeder er uit?

Visuele constructie (Vc)

- Hoe zal je er uit zien als je je haar paars verft?
- Stel je een toren voor van rode, blauwe, gele en groene blokken.
- Stel je een roze olifant voor.
- Spel je naam eens van achter naar voren
- Als je een landkaart ondersteboven legt, waar is dan het zuidwesten

Auditieve herinnering (Ar)

- Wat voor geluid maakt jouw wekker?
- Naar wiens stem luister je graag?
- Is de vierde noot van het Wilhelmus hoger of lager dan de derde?
- Hoe de in-gesprek-toon van de telefoon?
- Hoe klinkt jouw voordeur als die dichtvalt?
- Wat is je lievelingsmelodie?

Auditieve constructie (Ac)

- Hoe zal je wekker klinken als die in een kast staat?
- Stel je voor dat er nu een piano naar beneden valt, hoe klinkt dat?
- Hoe zal je stem onder water klinken?
- Stel je lievelingsmelodie voor als deze op dubbele snelheid wordt afgespeeld.
- Hoe zal het klinken als we nu met z'n allen met onze voeten gaan stampen?

Gevoel (K)

- Hoe voel jij je nu, voel je schoenen?
- Hoe voel jij je als je in de zon ligt te zonnen?
- Welke arm steek je als eerste in je jas als je deze aantrekt?
- Hoe voelt het als je onder een koude douche stapt?
- Kun je je eerste verliefdheid herinneren?
- Welke hand is nu het warmst, je linker of je rechter?

Interne dialoog (Ad)

- Wat zeg je tegen jezelf als je iets fout hebt gedaan?
- Zeg eens tegen je jezelf wat voor kleur schoenen je aanhebt.
- Waarover ben je soms aan het piekeren?
- Vraag jezelf af of je zo meteen iets wil zeggen.
- Noem in gedachten je drie sterkste punten op.

Representatie

1. Oogbewegingen (voor rechtshandigen)

- Omhoog en links: Visualisatie van herinnerde of identieke voorstellingen
- Omhoog en rechts: Visualisatie van geconstrueerde voorstellingen
- Horizontaal links: Herinnerde geluiden
- Horizontaal rechts: Geconstrueerde geluiden
- Beneden links: Interne dialoog
- Beneden rechts: Toegang tot je gevoelens

2. Hoofdbewegingen

De posities komen overeen met de hierboven opgesomde oogbewegingen.

- Algemeen: boven = visueel
 horizontaal = auditief
 beneden = kinesthetisch

3. Andere types van oogbewegingen

- Staren : visualisatie
- Knippen: duidt meestal op visualisatie, vooral als het knippen wat langer duurt.
Kan ook op de toegang van andere modaliteiten wijzen, afhankelijk van de stand van het hoofd. Knippen geeft vaak een onderbreking in de informatiestroom aan.

4. Verandering in de ademhaling.

- Ademen hoog in de borst of het ophouden met ademen duidt op visuele toegang.
- Een diepe ademhaling wijst op kinestetische toegang.
- Een gelijkmatig ademen in het middenrif duidt op auditieve toegang.

5. Veranderingen van tonaliteit.

- Hoge, nasale of geforceerde tonaliteit duidt op visuele informatie.
- Lage diepe tonaliteit duidt op kinesthetische toegang.
- Heldere, resonante tonaliteit wijst op auditieve toegang.

6. Veranderingen van tempo

- Snelle uitbarstingen van woorden met een snel tempo wijzen op visualisatie.
- Traag tempo en lange pauzes wijzen op kinesthetische toegang.
- Een gelijkmatig en ritmisch tempo duidt op auditieve toegang.

7. Veranderingen van spierspanning

- Spierspanning, vooral in de schouders en de onderbuik, wijst op visuele toegang.
- beweging duidt op tactiele kinesthetische toegang.
- Ontspanning van de spieren duidt op interne kinesthetische toegang
- Gelijke spierspanning en ritmische bewegingen duiden op auditieve toegang.

Representatie

8. Hand en armposities

- Wijzende vingers en/of uitgestrekte arm wijzen op visuele modaliteit.
- Handpalm naar boven gekeerd en armen gebogen en ontspannen wijzen op kinesthetische toegang.
- Handen of armen gekruist duidt op een auditieve toegang.
- Hoofd schuin rustend op hand of handen die de mond of kinstreek aanraken duiden op een interne dialoog.

9. Veranderingen van huidkleur

- Bleek worden wijst op visualisatie
- Een volle kleur op kinesthetische toegang.

10 Lichaamstype

- Slank en mager wijzen op een visueel iemand
- Een vol en zacht lichaam is karakteristiek voor een kinesthetisch intern persoon.
- Een sterk gespierd lichaam wijst op een kinesthetisch extern persoon.

11 Houding

- *Visueel:* Opgetrokken schouders en een uitgestoken nek. Van opzij bekeken ziet het lichaam er uit als een vraagteken.
- *Auditief:* Tendens om afhangende schouders te hebben en hoofd lichtjes schuin naar één kant. De armen zijn vaak gekruist.
- *Kinesthetisch:* Hoofd rust stevig op de schouders, die de neiging hebben om door te zakken. Het lichaam is goed gecentreerd.

12 Predikaten

De predikaten die iemand gebruikt om een ervaring te beschrijven duiden op de manier waarop hij/zij waarneemt en betekenis geeft aan die ervaring.

Communicatie

Wat is communicatie

Communicatie is een complex begrip, waarvoor geen eenduidige en allesomvattende definitie van bestaat. Sommige definities leggen het accent op de boodschap, andere op het zenden of het ontvangen.

Enkele door mij gevonden definities zijn:

- Mensen communiceren middels van tekens en symbolen aan welke zij betekenis toeschrijven.
- Communicatie is een interactie tussen twee of mee individuen door middel van boodschappen.
- Communicatie is een poging om betekenis te verkrijgen.
- Communicatie is een respons op een stimulus.
- Communicatie is een proces van gelijktijdig boodschappen zenden en ontvangen.

Vanuit NLP hanteren we de volgende invalshoeken:

- Communicatie heeft als doel begrip te krijgen voor elkaar, zodat mensen dichterbij elkaar komen wat weer leidt tot verbondenheid.
- Communiceren doen we met onze spraak, houding, gedrag, kleding enz.
- Niet communiceren is onmogelijk

Verbale en non-verbale communicatie

Communiceren doen we door middel van woorden, de kwaliteit van je stem, en door middel van je lichaam, zoals houding, gebaren, gezichtsuitdrukking e.d. Je kunt niet niet-communiceren. Ook al zeg je niks, en sta je onbewegelijk, je brengt een boodschap over, dus je communiceert.

Vaak wordt de meeste aandacht gegeven aan de verbale communicatie, communicatie door het gesproken woord. Toch blijkt dit van volledig ondergeschikt belang.

Onderzoek naar spreken in het openbaar heeft het volgend aangetoond:

- 55% van de betekenis van je boodschap wordt bepaald door je lichaamstaal, je houding, gebaren, gezichtsuitdrukking, oogcontact, kleding e.d.
- 38% door de intonatie van je betoog. Je stemkwaliteiten, toon, volume, tempo, ritme, intonatie.
- Slechts 7% van de impact van je betoog wordt bepaald door de inhoud.

Dus veel belangrijker voor een effectieve communicatie is je non-verbale boodschap dan de eigenlijke verbale boodschap. De woorden bepalen de inhoud van je boodschap, je gehele non-verbale communicatie bepaalt of je boodschap ook daadwerkelijk overkomt.

Het is dus van groot belang dat je non-verbale boodschap overeenkomt met je verbale boodschap, sterker nog, nagenoeg enkel je non-verbale boodschap bepaald hoe je overkomt. Komen je non-verbale en verbale boodschap overeen dan spreken we van een congruente communicatie.

Intra- en inter-persoonlijke communicatie

Onder intra-persoonlijke communicatie verstaat men alle communicatie met jezelf. Enkele vormen van intra-persoonlijke communicatie zijn, denken, piekeren, voelen, ervaren, gebed, meditatie, zelfreflectie, overpeinzen enz. Een effectieve wijze om bewuster om te gaan met de intra-persoonlijke communicatie is mogelijk door communicatie met subpersoonlijkheden, delen van jezelf met hun eigen doelen en wensen.

Onder inter-persoonlijke communicatie verstaan we alle communicatie processen waarbij meerdere personen bij betrokken zijn. Hierbij is er dus sprake van een wederzijdse uitwisseling, soms actief, soms passief. Het is niet noodzakelijk dat alle personen actief bij het proces betrokken zijn, enkel door de aanwezigheid is er reeds sprake van een invloed en dus communicatie.

Vaardigheden voor effectieve communicatie

Om op effectieve en krachtige wijze te communiceren zijn een aantal persoonlijke vaardigheden onontbeerlijk. Tijdens deze training zullen de hieronder genoemde vaardigheden behandeld en geoefend worden. Natuurlijk is dat niet voldoende om deze werkelijk in je eigen leven te integreren. Hiervoor is meer training en heel veel oefening nodig.

1. Respect voor het uniek zijn van jezelf en van het andere individu; zijn/haar model van de wereld is verschillend van die van jou.
2. Zuivere zintuiglijke waarnemingen. Het vermogen om op bewuste en objectieve manier te zien, te luisteren en te voelen zonder interpretatie of beoordeling.
3. Actief luisteren. Door met mededogen te luisteren en zorgvuldig waarnemen horen wat de verteller werkelijk te vertellen heeft.
4. Vragen stellen. Op dusdanige wijze vragen stellen dat de spreker gemotiveerd wordt om meer te vertellen over wat er werkelijk in hem omgaat.
5. De vaardigheden om een duidelijk resultaat/doel te stellen: wat wil je precies en hoe weet je dat je het bereikt hebt.
6. Flexibiliteit, het vermogen om je gedrag zodanig te veranderen en sturen, zodat je steeds dichterbij je doel komt.
7. Het vermogen om altijd een fysiologie van uitmuntendheid te behouden. Via: houding, ademhaling, gebaren, verdeling van gewicht, tonaliteit, tempo, enz.
8. Stevig op eigen benen staan. Leven vanuit eigen waarden en principes, weten waarvoor je gaat en communiceert en je niet door een tegenslag uit het veld laten slaan.

Komt je boodschap over?

Hier gaat het toch om in de communicatie. Een boodschap overbrengen. En hoe vaak lukt dat toch niet, en hoe vaak zijn we dan niet geneigd de verantwoordelijkheid bij de ander te leggen. En Toch zijn we als communicator volledig zelf verantwoordelijk welke boodschap overkomt. Communiceren is observeren, je zegt iets en observeert welke reacties je krijgt. Dat is op dat moment de betekenis van jou communicatie. Niet meer en niet minder. Jij blijft ondertussen veranderen in je communicatie totdat je de reactie krijgt die je wilt hebben.

Als je effectief wilt communiceren, handel dan altijd volgens het volgende NLP principe:

De betekenis van je communicatie is de reactie die je erop krijgt.

Als je 'weerstand' bij jezelf of de ander tegenkomt, is dat een boodschap over wat jij doet en niet over wat de ander doet.

Een niet-flexibele communicator zegt: "Hij begrijpt mij niet, hij biedt weerstand".

Een flexibele communicator vindt de beste manier om begrepen te worden.

Eerst begrijpen, dan pas begrepen worden

Een andere belangrijke regel in communicatie is: eerst begrijpen, dan pas begrepen worden. Zorg ervoor dat je de ander begrijpt, dat de ander werkelijk het gevoel heeft begrepen en gehoord te worden, en ga dan pas bezig om jouw boodschap aan de ander over te brengen. Als iemand zich niet gehoord of begrepen voelt, dan zal deze jou gegarandeerd ook niet horen of willen begrijpen. Zorg ervoor dat jij je eerst verbindt met de ander en maak *rapport*.

Opbouwen van Rapport

Rapport.

Rapport is de basis voor iedere effectieve communicatie en is vergelijkbaar met de fundamenten van een huis, zonder een goed rapport stort iedere communicatie in. Rapport is synoniem met 'goed contact' en geeft een gevoel van vertrouwen.

Wat is rapport?

Rapport is het beste te omschrijven als het op een harmonieuze wijze teruggeven aan de ander. Als er een goed rapport is tussen twee mensen, dan is er sprake van een wederzijds begrip en een op elkaar afstemmen van deze mensen. De één zal als het ware aan de ander teruggeven wat deze belangrijk vindt. Als twee mensen rapport met elkaar hebben dan wordt de relatie gekenmerkt door:

- Vertrouwen
- Affiniteit
- Harmonie
- Gevoelsmatige betrokkenheid
- Bereidheid om elkaar te volgen
- Respect voor elkaar en elkaars wereldmodel
- Sterk op elkaar gerichte aandacht

Communicatoren die goed rapport kunnen opbouwen hebben altijd de mogelijkheid om de aandacht van iemand te krijgen en het vertrouwen te wekken dat zij interesse en begrip hebben in die persoon. Zij hebben de mogelijkheid het model van de wereld dat de ander heeft te herkennen, uit te drukken en er binnen te treden, zonder een oordeel te vellen. Rapport betekent dus niet doen wat de ander graag zou willen of er voor te zorgen dat de ander zich altijd comfortabel voelt. Door goed rapport op te bouwen geef je de ander een gevoel van begrip, vertrouwen en waardering zonder beoordeling.

Een professioneel communicator kan:

- Waarnemen wat er nodig is om rapport op te bouwen met iemand
- Waarnemen welke mate van rapport hij met iemand heeft
- Rapport opbouwen en versterken
- Rapport verminderen en verbreken

Eén van de belangrijkste vaardigheden om rapport op te bouwen is de kunst iemand te volgen. Je volgt dan de ander (je stemt je af op de ander) door jouw eigen gedragingen in overeenstemming te brengen met die van de ander. Dit wordt vaak spiegelen genoemd, je wordt als het ware een spiegelbeeld van de ander. In NLP termen wordt dit matching genoemd. Matching geeft een gevoel van een direct en emotioneel contact. Hier tegenover staat mismatchen, wat afstandelijk, mentaal en rationeel overkomt.

Spiegelen.

De belangrijkste non-verbale en verbale aspecten die je kan spiegelen en waarop je jezelf met iemand anders kan afstemmen zijn:

1. Lichaamshouding
In dezelfde houding staan of zitten als de ander. Armen en benen in dezelfde houding, hetzelfde zwaartepunt, let vooral op de houding van de rug, nek en het hoofd.
2. Stemkwaliteiten
Onder stemkwaliteiten versta ik onder andere spreektoon, -snelheid, -volume, -tempo en -ritme. Het is heel belangrijk om deze zorgvuldig te kunnen spiegelen.
3. Bewegingen en gebaren
Je kan ook bewegingen en gebaren van de ander volgen. Doe dit met mate en volg nooit bepaalde 'tics' van de ander. De ander zal zich hierdoor snel voor gek gezet voelen.
4. Emotionele uitdrukking
Volg voor zover dat goed voelt de emotionele stemmingen van de ander. Dit is niet een duidelijk observeerbaar gedrag, maar toch vaak gevoelsmatig op te pakken. Ook het volgen van andere variabelen zal een emotionele afstemming creëren.
5. Taalpatronen (VAKO)
Gebruik dezelfde predikaten en taalpatronen als de ander.
6. Ademhaling
Ademhalingstempo, ritme, plaats en diepte kan een zeer intens rapport opleveren. Maar pas hierbij op, matchen van de ademhaling kan zo intens zijn dat je emoties en de pijn van anderen voelt en jezelf verliest. Sommige mensen matchen heel sterk en nemen snel onbewust de ademhaling van een ander over. Intense, onduidelijke of soms heftige gevoelens kunnen het gevolg zijn, leer dan te mismatchen.
7. Cultuur
Een culturele achtergrond komt onder andere tot uiting in accent, bepaalde woorden of gebaren, kleding, type auto, haardracht e.d.
8. Denkstijl
Er zijn vele denkstijlen mogelijk, de één ziet b.v. juist de details, een ander de grote lijnen, de één zoekt overeenkomsten, een ander verschillen, de één heeft een actief taalgebruik en ander juist veel passiever.
9. Criteria
Als iemand iets werkelijk belangrijk vindt, wordt dat vaak uitgedrukt in sleutelwoorden met een duidelijk non-verbaal accent. Voor een goed rapport is het heel belangrijk om hierop te refereren. Hele belangrijke criteria worden ook wel waarden genoemd. Waarden willen mensen altijd nastreven of vervullen. Hierop afstemmen zal snel een goed rapport opleveren, terwijl een niet juist afstemmen op waarden snel weerstand zal opleveren.

Volgen en leiden.

Nogmaals, rapport opbouwen is iets volledig anders dan jezelf opofferen of kleiner maken. Het is iemand volgen met als doel om jouw boodschap op de ander over te brengen. Je kan enkel iemand volgen als je zelf stevig in eigen schoenen staat. Het is een actie die uit jou komt! Je begint met volgen, en als er goed rapport tot stand is kan je de regie overnemen en gaan leiden. Je zal ontdekken dat de ander zelfs onbewust jou zal gaan volgen.

Rapport maken is ene belangrijke actie om een sfeer te creëren waarin de ander zich begrepen wordt. En je weet het: eerst begrijpen, dan pas begrepen worden.

In NLP zeggen we, eerst volgen, dan gaan leiden. Het gaat om jouw doel en jouw communicatie. Jij bent verantwoordelijk voor welke boodschap er over komt!

Fysiologie

Om te volgen, om werkelijk te communiceren is het een eerste vereiste dat je in je eigen kracht blijkt staan. Of zoals beschreven bij de basisvaardigheden voor communicatie, dat je “een fysiologie van uitmuntendheid weet te behouden”

Onder fysiologie verstaan we de gehele chemie van je lichaam. Deze wordt sterk bepaald door je houding en gedachtes. Je lichaamshouding geeft meteen aan hoe jij je voelt. Kijk maar eens om je heen. Je ziet direct wie zich depressief voelt of wie juist blaakt van levensenergie. Omgekeerd werkt dit ook, je lichaamshouding heeft direct (binnen een fractie van een seconde) invloed op je stemming. Probeer je maar een lamlendig en moedeloos te voelen als je in fiere houding rechtop staat. Of omgekeerd, probeer je maar krachtig, blij en levenslustig te voelen als je helemaal onderuitgezakt zit. Het is onmogelijk om krachtige actie te ontplooiën als daar een slap lichaamsgebruik aan ten grondslag ligt.

Fysiologie van uitmuntendheid

Wil je je krachtig voelen, het idee hebben dat je de wereld aankan, daadkrachtig en zeker overkomen. Dan helpt de volgende lichaamshouding daarbij.

- Voeten stevig op de grond
- Je knieën gedeblokkeerd door ze je licht te buigen
- Je zwaartepunt in je buik, net boven je navel, je hara
- Rug recht, schouders ontspannen
- Je hoofd recht, en je blik licht naar boven
- Je hebt een panoramavisie
- Je ademt rustig en vanuit je buik

Fysiologie van lamlendigheid

Wil je je juist lamlendig, moe, uitgeblust en depressief voelen, hierbij een recept:

- Zit en sta onderuitgezakt
- Rug gebogen, hoofd naar beneden
- Blik naar binnen gericht
- Oppervlakkige ademhaling

Gezichtuitdrukking

Je gezicht bevat bijna 100 spiertjes die allemaal bijdragen aan hoe jij je voelt. Kijk maar eens om je heen wat je allemaal kan aflezen aan de gezichtsuitdrukkingen van mensen. Onderzoek maar eens of jou waarneming overeenkomt met een levenshouding van betreffende mensen. Je zal verstelt staan hoe sterk enkel al het gezicht een levenshouding uitdrukt.

Kijk je angstig of somber, dan zal dit zich meteen vertalen in angstig of somber gedrag. Kijk je daarentegen blij en lachend, dan zal je je een stuk gelukkiger voelen.

Fysiologie algemeen

Je lichaam heeft een enorme invloed op hoe jij je voelt en hoe je functioneert. Niet enkel je houding, maar vooral hoe je in het algemeen met je lichaam omgaat is belangrijk voor je gehele welbevinden. Vandaar dat een goede fysieke verzorging enorm belangrijk is. Zorg voor voldoende beweging, sport, dans, loop, doe dingen die je leuk vindt. Eet gezond en gevarieerd, word je bewust waarvan je energie krijgt en wat je juist energie kost. Zorg voor voldoende ontspanningen rust. Kleed je op een manier die bij jou past en die jouw levenshouding en levenslust uitstraalt.

Associatie en Dissociatie

Associatie

Als iemand volledig in contact met zichzelf is dan spreken we over een geassocieerde toestand. Als iemand geassocieerd is, is hij/zij zich goed bewust van alle eigen gevoelens en emoties.

Enkele voorbeelden:

- ✓ Je wandelt in de natuur, je voelt je heerlijk en je geniet van de omgeving.
- ✓ Je bent heel kwaad op iemand en je laat je even helemaal gaan in een woede uitbarsting.
- ✓ Je kijkt naar een film en je gaat helemaal op in het verhaal.

Kenmerkend voor associatie is dat je de tijd vergeet, dat je goed in contact bent met je gevoel en lichaam, dat je je bewust bent van je eigen zijn, en dat je je makkelijk mee laat slepen in de situatie. Associatie is een voorwaarde om werkelijk in het leven te stappen, met de stroom mee te gaan en te ontdekken wat je werkelijk wilt en wat je intuïtie je aangeeft.

Oefeningen om te leren te associëren:

Doe dingen die je werkelijk leuk vindt en wees je daar bewust van.

Oefen in het bewust worden van je eigen lichaam en gevoelens. Ga rustig zitten en accepteer alles wat je voelt. Het helpt je hierbij om naar rechts-beneden te kijken.

Dissociatie

We spreken over dissociatie als je het idee hebt dat je jezelf aan het bekijken bent. Je staat als het ware buiten je zelf en je bent jezelf aan het gadeslaan. Als je gedissocieerd bent dan heb je weinig contact met jouw gevoelens en kan je juist goed relativeren en afstand nemen van gebeurtenissen.

Enkele voorbeelden:

- ✓ Tijdens een emotionele gebeurtenis stap je als het ware even uit jezelf en bekijk je de situatie.
- ✓ Je bent je handelen steeds aan het vergelijken met hoe je dat vroeger deed.
- ✓ Je bent jezelf aan het observeren en vraagt jezelf af wat je anders wilt.

Kenmerkend van dissociatie is dat je geen contact hebt met je gevoel en dat je je bewust bent van tijd (wat je morgen gaat doen, wat er een uur geleden gebeurd is enz.).

Dissociatie is belangrijk om afstand te kunnen nemen van te overheersende emoties en gevoelens en geeft de mogelijkheid om een situatie rustig te overzien en te bekijken. Hierdoor kunnen wij beter relativeren en van gebeurtenissen leren.

Oefeningentjes te dissociëren:

Ga rustig in een kamer zitten en stel je voor dat je vanuit een ander hoek van de kamer naar jezelf kijkt. Neem ook andere gezichtspunten zoals het plafond, door het raam, door een camera enz.

Verander de tijd of ruimte. Hoe belangrijk is iets over 50 jaar. Stel dat je 50 jaar verder bent en dan terugkijkt naar de situatie.

Stel je voor hoe de situatie eruit ziet als je vanaf de maan naar beneden kijkt.

Dissociatie

Dissociatie is afstand nemen van jezelf. Jezelf en de situatie waarin je je bevindt overzien. Je neemt als het ware afstand van jezelf, je gevoelens en emoties. Dit is zinvol als bepaalde gevoelens en emoties je weerhouden om in je eigen kracht te blijven. Dissociatie zal dan helpen om de belemmerende situatie te kunnen overzien, zodat je inzicht krijgt in wat maakt dat bepaalde emoties naar boven komen. Nog belangrijker is dat het vanuit deze gedissocieerde positie mogelijk is nieuwe gedragsmogelijkheden te ontwikkelen die een meer gewenst functioneren mogelijk maken.

Dissociatie is onder andere effectief bij:

- Hanteerbaar maken van emotioneel geladen gebeurtenissen
- Loskomen van fobieën
- Afstand nemen van beperkende emoties
- Bepaalde situaties en gesprekken overzien

Dissociatie zelf creëert geen verwerking. Het geeft afstand tot jezelf en de situatie, zodat deze hanteerbaar verwerking mogelijk wordt. Na dissociatie oefeningen is het van belang om weer bewust te associëren met de situatie, om weer een koppeling met je gevoel te krijgen. (bij je gevoel te komen)

Dissociatie om emotionele herinneringen te veranderen

Algemene dissociatie techniek:

- Zie jezelf in de beperkende situatie
- Zet het beeld van jezelf in betreffende situatie verder van je af b.v. 10 á 20 meter
- Plaats een kader om het beeld (tv scherm, schilderij)
- Maak het beeld zwart wit
- Vertraag de bewegingen
- De beelden achterstevoren afdraaien. (film achteruit)

In de gedissocieerde situatie is het mogelijk de ervaring te veranderen door b.v.:

- Hulpbronnen op te halen en in te zetten
- Voorstellen hoe iemand anders (voorbeeldpersoon) zou reageren en dat dan jezelf zien doen
- Afreageren. Voorstellen hoe je jezelf afreageert op de anderen
- Steun krijgen van anderen of jezelf als volwassene

Als de situatie in gedissocieerde toestand een gewenste vorm aanneemt, ga dan weer associëren met jezelf en ervaar hoe dat is en welke nieuwe mogelijkheden dat oplevert.

Een andere vorm van dissociatie.

Een andere vorm van dissociatie is om een toekomstige situatie waar je angstig voor bent humoristisch bekijken. (humor is een vorm van dissociatie)

Bijvoorbeeld: Je moet een gespekt voeren met iemand waar je erg tegenop kijkt waardoor je onzeker wordt. Bijvoorbeeld je baas als je om loonsverhoging wil vragen. Vaak kan je je aardig wat zorgen maken over zulke gesprekken en kan dat behoorlijk veel spanning opleveren. Het is begrijpelijk dat dit het toekomstige gesprek niet ten goede komt.

Een oplossing is die ander zeer humoristisch voorstellen.

- Stel je die persoon voor met een hele gekke hoed op
- Zie hem of haar in ouderwetse zwemkleding
- Zet hem een clowns-neus en clowns-muts op
- Bedenk zelf maar de gekste scenario's, kleding, brilletje, tong uit z'n mond, snotneus e.d.

Stel je voor hoe het nu is om dit gesprek met die ander te voeren. Maak daar een helder gedissociëerd beeld van.

De kracht van taal

De invloed van taal

Taal vormt een brug tussen onze binnenwereld en de buitenwereld. Helaas doen wij dit vaak onzorgvuldig en onvolledig. Hierdoor kunnen boodschappen onduidelijk overkomen en misverstanden ontstaan.

Tevens communiceren ook door middel van taal met onszelf. Taal vormt ook een brug tussen ons onderbewuste en bewuste. Door associaties die woorden oproepen krijgen we een bijbehorende respons van ons onderbewuste. Vandaar dat taal zo veel invloed heeft over ons functioneren.

Metamodel

Het metamodel geeft metacontrole over taal, het geeft je de mogelijkheid zo dicht mogelijk bij de ervaring te komen die uitgewisseld wordt. Het NLP metamodel bestaat voornamelijk uit een reeds vragen die onduidelijkheden aan het licht brengen.

Het metamodel zal je helpen om:

- Krachtige vragen te stellen om meer helderheid en duidelijkheid van een ander te krijgen en om misverstanden te voorkomen.
- Bewust om te gaan met je eigen taalgebruik zodat je duidelijk en krachtig overkomt.
- Je eigen innerlijk taalgebruik aan te passen zodat je baas wordt over je onbewuste.

Gebruik van metamodel

Waarbij en hoe gebruik je het metamodel. Het metamodel bestaat uit een serie krachtige vragen die de verbinding herstelt tussen taal en ervaringen.

Het kan onder andere worden toegepast voor:

- Het verzamelen van informatie
- Het helder krijgen van betekenissen
- Het helder krijgen van beperkingen
- Nieuwe keuzemogelijkheden te creëren
- Zelf de verantwoording over je eigen leven terug te geven

Eigenlijk is het metamodel overal inzetbaar waarbij je informatie van een hoge kwaliteit wilt verzamelen, in bedrijfsleven, bij onderwijs, bij therapie e.d.

Let wel op bij het gebruik van het metamodel, bij nagenoeg ieder zin die iemand uitspreekt zijn er wel meerdere metamodelvragen mogelijk. Hoewel dit een goede manier is om het metamodel te oefenen, is het destructief als we het metamodel wilt gebruiken voor effectieve communicatie. Stel enkel vragen voor relevante informatie. Informatie waarbij jij het gevoel hebt dat deze werkelijk bijdraagt aan het bereiken van het doel.

En... voordat je met metamodelvragen begint, zorg altijd eerst voor een goed rapport. Als je zonder rapport metamodelvragen zal gaan stellen is de kans heel groot dat de ander zich zeer onveilig of verhoord gaat voelen.

'Waarom' vragen

'Waarom' vragen bestaan niet in het metamodel. 'Waarom' vragen geven weinig of geen enkel nieuw inzicht, meestal komt er een rechtvaardiging, verklaring, bevestiging of uitgebreide uitleg over de situatie, die niets aan de situatie verandert. "Waarom" is soms wel zinvol voor de eerste rapport, om iemand even zijn of haar verhaal te laten vertellen.

Het NLP metamodel

Hierna volgen de belangrijkste aspecten van het NLP metamodel. Door deze te beheersen kan je al veel veranderingen realiseren.

Hulpwerkwoorden

Er zijn een aantal hulpwerkwoorden die veel invloed hebben op ons functioneren. De belangrijkste zijn moeten, niet kunnen en mogen. Deze geven een noodzakelijkheid aan en beperken daardoor een eigen mening en vrijheid. Ze zullen je veel energie ontnemen en vaak weerhouden tot actie te komen. Word attent welke je zelf veel gebruikt, vermijd ze of vervang ze eventueel door bijvoorbeeld willen, of nog liever gewoon door doen.

Vraag:	<u>Wat zal er gebeuren als je wel/niet...?</u> <u>Wat houd je tegen?</u>
--------	-----------------------------------------------------------------------------

Voorbeeld:

- Ik moet nu weg.	Wat zal er gebeuren als je blijft?
- Ik kan niet weggaan.	Wat houd je tegen om weg te gaan?
- Ik mag niet blijven.	Wat/wie houd je tegen?

Generalisaties

Generalisaties zijn woorden zoals altijd, nooit, iedereen, niemand, overal, nergens enz. Deze generaliserende woorden zetten jezelf vast en beletten je om open te staan voor andere invalshoeken en oplossingen. Voorkom ze dus zoveel mogelijk. Als iemand generalisaties gebruikt vraag dan om verduidelijking en tegenvoorbeelden.

Vraag:	Overdrijven, Altijd/nooit? Tegenvoorbeeld, is er nooit...?
--------	---------------------------------------------------------------

Voorbeeld:

- Niemand houdt van mij.	Niemand?, nooit?
- Alles gaat altijd fout bij mij.	Altijd?, Is er nooit een moment geweest dat iets goed ging?

Vaagheden/weglatingen

Vaak verwachten we van onze gesprekspartner dat die precies begrijpt wat wij bedoelen en laten daardoor delen van ons verhaal weg of gebruiken vage, niet specifieke woorden. Dit hoeft geen probleem te zijn, het kan de oorzaak zijn van veel misverstanden en onduidelijkheid. Ook in de communicatie met jezelf is het zinvol om alert te blijven over onduidelijkheden en een duidelijk kader aan te geven.

Vaagheden (het ontbreken van een verwijzingsindex, de informatie is te vaag of algemeen).

Vraag om uitleg	<u>Wie/wat/welke precies</u>
<i>Voorbeeld:</i>	
- Mensen vervelen mij.	Wie precies verveelt jou?
- Ik vermijd dergelijke situaties.	Welke situaties precies?
- Ze begrijpen mij niet.	Wie precies begrijpt jou niet?

Weglatingen (weglating, er ontbreekt informatie).

Vraag om uitleg	<u>Wie/wat waarover waarvan</u>
<i>Voorbeeld:</i>	
- Die klant is heel boos.	Op wie is hij boos boos? Waarover is hij boos?
- Ik begrijp het niet	Wat begrijp je niet?
- Ik ben in de war	Waarvan ben je in de war?

Vage werkwoorden

Naast de vage zelfstandige naamwoorden kennen we ook heel veel vage werkwoorden. Werkwoorden die niet precies aangeven wat we doen. Het kan van belang zijn *hoe* iets in zijn werk is gegaan of zal gaan.

Vraag naar hoe iets in zijn werk gaat:	<u>Hoe of hoe precies</u>
<i>Voorbeeld:</i>	
- Hij heeft zich bezeert	Hoe heeft hij zich bezeert?
- Zij is naar Amsterdam gegaan	Hoe is ze naar Amsterdam gegaan?
- Ik bestudeer dit rapport	Hoe precies bestudeer je dat?

Vergelijkingen

Vaak vergelijk je iets met iets anders maar vergeten te benoemen waarmee. Woorden als beter, best, slechter geven een vergelijking aan. Vaak ontbreekt waarmee, vraag er naar. Ook het wordt "te" geeft vaak een halve vergelijking aan. Te duur, te veel, te groot, te moeilijk enz.

Vraag verduidelijking	Vergeleken met wie of wat
<i>Voorbeeld</i>	
- Ik wil de beste zijn.	De beste waarin? Vergeleken met wie of wat?
- Hij is beter af met die baan.	Vergeleken met wat is hij precies beter af?
- Deze cursus is te duur.	Vergeleken met wat is deze cursus te duur?

Nominalisaties

Een nominalisatie is een naamwoord dat de plaats heeft ingenomen van een werkwoord. Hierdoor wordt een actief proces omgezet in een statische gebeurtenis. De actie is weg, en er zal niets of weinig gebeuren. Daarnaast ontslaan nominalisaties jezelf verantwoordelijkheid te nemen voor het proces. De verantwoordelijkheid wordt buiten jezelf gelegd.

Vraag om uitleg	Maak van het naamwoord weer een werkwoord
	Hoe precies/welke
<i>Voorbeeld:</i>	
- Ik wil verandering.	Welke verandering? Hoe precies wil je veranderen?
- Hij neemt geen beslissing.	Welke beslissing? Hoe besluit hij precies?

Gedachten lezen

We spreken over gedachten lezen als je zonder zorgvuldig te verifiëren er van uit gaat dat je weet wat een ander denkt of voelt. Soms klopt deze invulling, gebaseerd op intuïtieve en non verbale waarnemingen. Vaak is het pure invulling, meestal gebaseerd op projectie. We gaan er van uit dat de ander hetzelfde model van de wereld heeft als jezelf. Een andere vorm van gedachten lezen is dat je van anderen verwacht dat ze jouw gedachten en gevoelens weten, of dat zouden moeten doen.

Vraag:	Hoe weet je dat?
<i>voorbeeld</i>	
- Piet is ongelukkig	Hoe weet je dat Piet ongelukkig is?
- Je was boos, maar wilt het niet toegeven	Hoe weet je dat ik boos ben?
- Hij houdt niet meer van mij	Hoe weet je dat hij niet meer van je houdt?
- Ze weet toch dat ik me rot voel	Hoe kan ze weten dat jij je rot voelt?

Andere taalkundige 'gevaarlijke' woorden

Niet tot het metamodel behorende, maar wel veel gebruikte en gevaarlijke woorden zijn 'maar', 'niet', 'proberen' en 'zoeken'.

Jamaar,

Maar, geeft een directe ontkenning en sluit je af voor andere mogelijkheden en verbreekt het contact met de ander. Vervang 'maar' door 'en', dat geeft je meteen een stuk meer ruimte om je open te stellen.

Voorbeeld

- 'Ik ben het met je eens, maar'. Betekent eigenlijk 'Ik ben het met je oneens, maar ik wil je wel een beetje gelijk geven'. Je sluit je af voor de mening en opvattingen van de ander, creëert daardoor snel een oordeel.
- 'Ik ben het met je eens, en ik ben ook van mening dat....'. Geeft direct een stuk meer ruimte om je eigen mening te uiten en de ander in zijn of haar waarde te laten.

Dat wil ik niet

Een ander veel gebruikt woord is 'niet'. Niet geeft je enkel informatie over wat je niet wilt, je richt je aandacht om wat je wilt vermijden. Je onderbewuste maakt een associatie maak met wat je dus wilt vermijden en er bestaat een grote kans dat je juist dat bereikt.

Leer om duidelijk te formuleren wat je wel wilt en je zal dat bereiken.

Proberen of doen

Met **proberen** geef je jezelf een boodschap dat er een grote kans is dat het mislukt. Proberen vooronderstelt dat je het waarschijnlijk niet kan. Proberen is een probaat middel om niet tot het gewenste resultaat te komen.

Hoe gek klinkt het niet als je zal zeggen "Ik ga morgen proberen om me aan te kleden" En dat terwijl je zo snel zegt "Ik ga proberen om een goede presentatie te geven" Maak daarvan "Ik ga een goede presentatie geven"

Vervang woorden zoals 'proberen, pogen trachten, hopen' door bijvoorbeeld 'doen' of 'vertrouwen'. Ook (juist) in communicatie met anderen. Dus niet "Wil je dat proberen" maar gewoon "Wil je dat doen?"

Zoeken of vinden

Zoeken geeft ons de opdracht om te zoeken en niet om te vinden. Wie zoekt zal niet vinden. Als je iets wil vinden, vervang zoeken dan door vinden. Ontdek zelf het resultaat! Dus niet "Ik zoek een parkeerplekje" maar "ik vind een parkeerplekje"

Je of ik

Veelal beschrijven mensen eigen gedrag in de 'je' vorm. "Als **je** dit en dat doet dan voel **je**"

In plaats van "Als **ik** dit en dat doe dan voel **ik**..." Let hierop, door deze zinsconstructie hoef je geen verantwoording te nemen over je eigen gedrag en gevoel. Als je over jezelf spreekt, spreek dan in de ik vorm.

Metamodel Overzicht

Onduidelijke zelfstandige naamwoorden	⇒	Wie, wat, waar precies?
Onduidelijke werkwoorden	⇒	Hoe precies?
Niet kunnen	⇒	Wat houdt je tegen?
Moeten	⇒	Wat gebeurt er als je het niet doet?
Nooit, altijd, niemand	⇒	Nooit? Altijd? (Vragend herhalen)
Te veel, vaak, duur	⇒	Vergeleken met wat?
Beter, groter, meer	⇒	Dan wat? Dan wie? Dan wanneer?
Gedachten lezen	⇒	Hoe weet je dat?

Conditionering

Ons leven wordt sterk gestuurd door automatisch gedrag. Door wat we gewoontes noemen. Handeling die we gewoon automatisch doen, zonder er bij na te denken, een automatische reactie op een impuls van de buitenwereld. Vaak zijn we eigenlijk net een ouderwetse jukebox. Je drukt op de knop en volautomatisch wordt er een nummer gespeeld.

Bij menselijk gedrag spreken we van conditionering. Als we een bepaald gedrag (doen, denken, voelen) in een bepaalde situatie vaak herhalen wordt het een automatisme. Hierdoor kunnen we snel en automatisch reageren. Zonder deze conditioneringen zouden we nooit kunnen autorijden. Stel je eens voor dat je alles bewust zouden moeten doen. Schakelen, gasgeven, remmen, op het verkeer letten, alle borden en verkeerstekens zien, plotseling reageren enz.. Als je dat allemaal weloverwogen en bewust moest doen zal je niet verkomen met de auto.

Dat je onderstaand tekst kunt lezen is enkel mogelijk omdat ook het lezen volledig door middel van conditionering plaatsvindt.

Velogns Eenglise odnerzerkoes makat het niet uit in
wleke vglodroe de ltetres in een worod saatn.
Het eigne beneglkrije is dat de ersete en de ltstaae le-
tetr op de jstuie paalts saatn.
De rset kan een rmtelmoje zijn en tcoah kun je
goowen lzeen wat er saatn.
Dat kmot odamt je hseneren niet ideree lteter aprat
lzeen, maar het worod als geehel.

Een bekend onderzoek op het vlak van conditionering is het onderzoek van Pavlov. Iedere keer dat een hond te eten kreeg werd er een bel geluid. Tevens werd de speekselvorming van de hond geobserveerd. Na enige keren deze combinatie, eten met bel werd enkel de bel geluid. Alleen al het geluid van de bel was voldoende voor meer speekselvorming bij de hond. Ook in de reclame wordt deze vorm van conditionering heel veel gebruikt, Witte palmstranden, verleidelijke vrouwen, stoere mannen, vertederde kinderen, gezellige koffie, snelle auto's, heerlijk helder Heineken, Coca Cola, enz. Het zijn allemaal stimuli die positieve gevoelens en verlangens oproepen.

Hoe noodzakelijk het conditioneren ook is, het is ook vaak de oorzaak van heel veel vervelende gevoelens en beperkend gedrag. Stel een collega lijkt op je wiskundeleraar, aan wie je een hekel had, iedere keer als je hem aankijkt krijg je datzelfde onbestendige gevoel, waardoor een open en fijne communicatie onmogelijk is. Een bepaalde blik, een houding, een bepaald woord, een plaats, specifiek voedsel, een geur, ze kunnen allemaal sterke diepe herinneringen oproepen, waardoor je niet meer vrij bent om je vrij te bewegen of te reageren.

Bij NLP spreken we niet van conditionering maar van ankeren. Bij ankeren wordt een specifieke ervaring (gevoel), gekoppeld aan een externe gebeurtenis. Hierdoor kunnen we bepaalde ondersteunende en vermogende gevoelens effectief oproepen. Ook is ankeren te gebruiken om oude beperkende conditioneringen los te koppelen. Om weer vrijheid en flexibiliteit in ons gedrag te krijgen.

Ankeren

Bij ankeren wordt een specifieke externe stimulus (het anker) gekoppeld aan een specifieke, vaak intense ervaring. Het grootste verschil met de klassieke conditionering is dat conditionering veel herhalingen nodig heeft, terwijl ankeren vaak in luttele seconden mogelijk is.

Hoe gaat ankeren in zijn werk

Bewust ankeren bestaat uit 3 stappen:

- Ervaring oproepen
Roep een specifieke gewenste ervaring op en leef je helemaal in (associëren). Bijvoorbeeld een moment dat je je heel krachtig voelde en het idee had de hele wereld aan te kunnen, of een moment dat je heel gevoelig was, of heel betrokken, of goed kon leren enz. In NLP termen noemen we dit een hulpbron.
- Het anker koppelen aan de ervaring
Maak op het hoogtepunt van de ervaring, dus als deze duidelijk aanwezig is (kalibreren) een heel duidelijk en specifiek anker. Geeft een unieke externe prikkel.
- Het anker testen
Kom nu weer terug in een neutrale positie, kijk om je heen, denk aan iets anders, en activeer nu het anker. Als je nu weer in de gewenste emotie komt zit het anker.

Basisvoorwaarden voor krachtige ankers

De ervaring (hulpbron)

Het is belangrijk dat je je helemaal inleeft in de ervaring, dat je je in een volledige geassocieerde en congruente staat bevindt. Hoe intenser de ervaring, hoe krachtiger het anker.

Het moment van ankeren

Anker als je je op de 'piek' van de ervaring zit. Als je te vroeg of te laat ankert, zal je niet de gehele intensiteit koppelen.

Het anker

Geef een unieke stimulus die je exact kan herhalen. Zie hierna

Herhaling, gebruik en testen van anker

Zorg voor een exact herhaling van het unieke anker.

Wat kan je als anker gebruiken?

In principe kan alles als anker gebruikt worden als het maar een unieke stimulus is die je exact kan reproduceren. Dit kunnen dus kinesthetisch, auditief of visueel zijn. Het effectiefs is het als je een aantal zintuiglijke kanalen tegelijk ankert. B.v. een woord en een aanraking. Ook geur en smaak vormen (meestal lastig inzetbare) zeer krachtige ankers.

Enkele voorbeelden:

- Kinesthetisch Aan specifieke aanraking, beweging, houding, ritueel
- Visueel Een gebaar dat de ander die je ankert ziet, een symbool, visualisatie, een voorwerp
- Auditief Een klank, een woord, bepaalde muziek, belletje, tikken met een pen
- Plaatsanker Ook de plek in de ruimte is een sterk anker zoals gemarkeerde plekken op de grond, een bepaalde stoel, de plek waar je staat

Ankers versterken (ankers stapelen)

Heb je een krachtig anker nodig, dan kan de deze eenvoudig versterken door deze regelmatig te herhalen. Opnieuw inleven in de ervaring en het anker toepassen. Ook kan je meerdere (ondersteunende) ervaringen op dezelfde manier ankeren om een nog krachtiger anker te ontwikkelen.

Mogelijke gevolgen van vaak onbewuste ankers

Ankers kunnen grote gevolgen hebben in ons leven. Vooral tijdens zeer emotionele momenten kunnen er makkelijk ongewenste ankers ontstaan. Bijvoorbeeld:

- Bij een condoleance, als veel mensen je even een bemoedigend schouderklopje geven.
- Bij een heftige ruzie, een bepaalde blik van iemand
- Een moeder die tegen je schreeuwt als je het even moeilijk had
- Bepaalde symbolen zoals de swastika
- Een leraar die wijzend met z'n vinger beweegt als je iets niet weet

Dit zijn enkel voorbeelden van negatieve ankers die veel invloed kunnen hebben om je leven. Gelukkig zijn ze met behulp van NLP vaak goed te neutraliseren.

Ankers bewust toepassen

Bij jezelf

Ondersteunende ankers maken om je in een ondersteunende emotie te brengen

Neutraliseren van ankers. Oude ongewenste koppelingen losmaken.

Bepaalde herinneringen terug roepen.

Bij anderen

Een ander in een bepaalde vermogende stemming krijgen. Hulpbronnen aanroepen om de ander in een vermogende stemming te krijgen. Bij interventies zijn ankers krachtig inzetbaar. B.v. veiligheidsanker, positieve ervaring, dissociatie

Bij NLP interventies

Nagenoeg alle NLP interventietechnieken gebaseerd op ankering zoals, Change history, collapsing anchors, anker-keten, tijdslijnen, hulpbronnen overbrengen e.d. Door middel van het ankeren is het mogelijk om vermogende en ondersteunende stemmingen te komen en te blijven.

Neutraliseren van ankers (collapsing anchors)

Oude vaak onbewust ontstane ankers kunnen veel invloed hebben op ons leven. Dit uit zich vaak in belemmerende emoties die we vaak niet goed kunnen plaatsen. Situaties waarin je je ineens onzeker, angstig, klein, boos, genegeerd o.i.d. voelt.

Zijn deze emoties niet te heftig, dan kunnen ze met behulp van deze techniek effectief geneutraliseerd worden. **Gebruik de techniek niet bij heftige emoties of bij mensen die zich niet stabiel voelen.**

De impact is vaak groter dan je vermoed en je haalt oude houvasten weg.

Bij de oefeningen is deze techniek verder uitgewerkt.

Circle of excellence

Deze oefening is zeer geschikt om meer keuzemogelijkheden te creëren in situaties waarin je je beperkt voelt. Door de kracht en creativiteit van vroegere succeservaringen te brengen in de beperkende situatie krijg je nieuwe keuzemogelijkheden hier mee om te gaan en word je flexibeler en creatiever.

Deze techniek werkt met plaatsankers en zelfankers en brengt de vermogende stemming van jouw bronervaring over naar de ervaring die je als problematisch ervaart.

Ook hiervan is een oefening uitgewerkt.

Hulpbronnen

Hulpbronnen

Als je een probleem of een hindernis tegenkomt, zal je op zoek gaan naar informatie of ervaringen die je kunnen helpen het probleem op te lossen. Hoe meer informatie tot je beschikking staat, hoe meer mogelijkheden je hebt om het probleem op te lossen. Deze informatie of ervaringen kan je zoeken in je eigen geheugen maar ook in jouw omgeving. Je maakt je als het ware een mentale voorstelling van wat er aan de hand is en gaat zoeken naar wat je kan denken, doen of voelen om de situatie te veranderen. Je gaat dus op zoek naar hulpbronnen.

Hulpbronnen zijn herinneringen, gedachten, gevoelens, ervaringen of gedragingen die behulpzaam kunnen zijn bij het oplossen van een probleem. Als je veel hulpbronnen kunt aanboren, heb je veel mogelijkheden om een probleem aan te pakken. Je kan stellen dat ieder probleem is op te lossen, of in ieder geval aanmerkelijk te verminderen is, als je de beschikking hebt over de juiste hulpbronnen.

Het zoeken naar hulpbronnen

Zoals reeds genoemd is een probleem eigenlijk niets anders dan een situatie waarin je niet de juiste hulpbronnen kan vinden. Dit betekent niet dat je de benodigde hulpbron niet tot je beschikking hebt, maar dat er een belemmering is om de hulpbron te vinden. Eén van de NLP vooronderstellingen is dat alle mensen beschikken over de hulpbronnen voor positieve verandering. Het is de kunst om de juiste hulpbron te vinden en te gebruiken. Milton Erickson was daar een expert in.

Hulpbronnen zijn overal te vinden, ze hoeven niet uit eigen ervaringen te komen, het gaat erom dat een hulpbron geloofwaardig, bruikbaar en overtuigend is. Hulpbronnen kan je vinden in het verleden, heden en zelfs in de toekomst van jezelf, anderen of je omgeving. Verandering of therapie is eigenlijk niets anders dan de juiste bron te vinden en deze toe te passen.

De belangrijkste vaardigheid bij het vinden van hulpbronnen is het vinden van analoge situaties. Hoe creatiever je bent om vergelijkbare situaties te vinden als de probleemsituatie, des te meer mogelijkheden krijg je om het probleem aan te pakken. Deze situaties hoeven helemaal niet op het probleem te lijken, als er maar een analogie is met het probleem. Vandaar dat het ook belangrijk is om te leren inzicht te krijgen in een probleem en het probleem in kleine onderdelen te splitsen. Ieder onderdeelje van het probleem kan de sleutel vormen tot het vinden van een geschikte hulpbron, waardoor je de situatie kan veranderen. Als je eenmaal de juiste hulpbron hebt gevonden, is het nog belangrijk om te leren deze hulpbron te verbinden aan de probleemsituatie. Hiervoor zijn de vele vormen van ankerings en metaforen zeer geschikt.

Als je helemaal geen ondersteunende ervaring kan vinden

Soms lukt het je niet om een ondersteunend ervaring te herinneren, hoe kan je dan toch een hulpbron creëren.

- Doe alsof je zo'n ervaring hebt. Breng je lichaam en geest in een houding die helemaal past bij de gewenste ervaring. Beweeg, denk, adem zoals je zou bewegen, denken en ademen is de gewenste situatie.
- Vind iemand anders die voor jou helemaal de kwaliteiten uitstraalt welke je zoekt. Zie die persoon in al deze kwaliteiten voor je. Stel je dan voor dat je die persoon bent, voel je helemaal die ander worden in zijn/haar kracht.
- Vind een hulpbron in de toekomst, in een situatie en op een moment dat je deze wel volledig tot je beschikking hebt.
- Leer de vaardigheid, ontwikkel de hulpbron, stapje voor stapje. Vind situaties waarin je minder krachtige hulpbronnen nodig hebt en werk eerst daar mee.

Oefening

Collapsing anchors

Oude vaak onbewust ontstane ankers kunnen veel invloed hebben op ons leven. Dit uit zich vaak in belemmerende emoties die we vaak niet goed kunnen plaatsen. Situaties waarin je je ineens onzeker, angstig, klein, boos, genegeerd o.i.d. voelt.

Zijn deze emoties niet te heftig, dan kunnen ze met behulp van deze techniek effectief geneutraliseerd worden. Je gaat als het ware het negatieve gevoel mengen met een positieve toestand. Er ontstaat dan een nieuw 'menggevoel' een neutraal gevoel. Vergelijk het maar met het mengen van kleuren b.v. geel met blauw, je krijgt dan groen.

Gebruik de techniek niet bij heftige emoties of bij mensen die zich niet stabiel voelen. De impact is vaak groter dan je vermoed en je haalt oude houvasten weg.

Doe deze oefening in tweetallen (A en B)

A doet de oefening, B ankert en begeleid A hierin

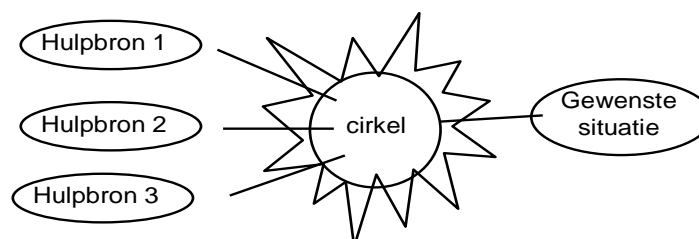
1. A vind een regelmatig terugkerende situatie waarin hij/zij een beperkende emotie tegenkomt.
2. A benoemt de beperkende emotie in één woord. Nu vindt A een voor hem/haar tegenovergestelde emotie en benoemt deze ook.
4. A vindt een situatie waarin deze tegenovergestelde positieve emotie zeer sterk aanwezig is. A leeft zich helemaal in waarbij B hem/haar ondersteunt. Gebruik hiervoor ook het woord dat A heeft benoemt bij de positieve emotie. Hierna komt A weer terug in het hier en nu, b.v. door even te bewegen en rond te kijken.
5. A leeft zich weer in in deze (fijne) situatie en B ankert dit gevoel op b.v. de linker knie. Laat A even terugkomen en opnieuw inleven en versterk het anker. En herhaal dit nog een keer.
6. Nu vind A weer een concrete situatie waarin de beperkende emotie naar voren komt en leeft zich even in. B ondersteunt hierbij, o.a. door gebruik van het woord dat bij de negatieve emotie hoort. Als A in deze beperkende emotie bevindt ankert B dit op de andere (rechter) knie. En laat A weer terugkomen in hier en nu. Doe dit nog een keer zodat het anker krachtig zit.
7. B laat A nu afwisselend door beide toestanden heengaan en maakt daarbij gebruik van beide ankers en benoeming van de emoties. 'er zijn momenten waarin je je voelt en er zijn momenten waarin je je waarin je je voelt'
B kalibreert of de ankers goed werken en A in beide emoties komt.
8. B laat A weer in hier en nu komen. Als A helemaal terug is in hier en nu vuurt B beide ankers tegelijkertijd af. Hoe beide ankers een tijdje vast (minimaal 10 seconden), totdat A weer in hier en nu aanwezig is.
9. Neem even tijd en laat A helemaal tot rust komen. Laat A daarna even aan een toekomstige vergelijkbare situatie denken.

Oefening Circle of Excellence

Wil je weer in je kracht en potentie komen in situaties waarin je het gevoel hebt dat je kwaliteiten niet optimaal tot hun recht komen. In situaties waarin je je beperkt en niet vrij voelt. Dan is dit een mooie techniek om in je kracht te komen.

Doe deze oefening eerst met z'n tweeën. Daarna kan je hem ook heel goed alleen doen.

1. Situatie identificeren
Vind een situatie waarin je je beperkt voelt en waarin je graag krachtiger en vrijer wilt voelen.
2. Hulpbronnen kiezen
Welke 3 hulpbronnen (emoties, vaardigheden, stemmingen, inzichten e.d.) heb je nodig om optimaal te kunnen functioneren in bovengenoemde situatie.
Hulpbron 1:
Hulpbron 2:
Hulpbron 3:
3. Cirkel maken
Zie een denkbeeldige cirkel op de vloer en geef deze cirkel een kleur. Stel je maar voor dat de keur oplicht, een stalende cirkel. Geef de cirkel een oppervlak, b.v. (hard, zacht, ruw, glad etc.) Stel je dan voor dat deze (mooie) cirkel zich bevindt op de plaats waarin je je beperkt voelde en jij je vaardigheden tot je beschikking wilt hebben.
4. Hulpbron oproepen
Vind een concrete situatie waarin je je eerste hulpbron heel sterk en duidelijk tot je beschikking had. Leef je helemaal in in deze ervaring (VAKO) en ervaar hem helemaal. Kijk wat je zag, Luister naar wat je hoort, voel wat je voelt. Leef je helemaal in. Maak een anker (gebaar en woord) wat past bij deze situatie, en.....
5. Cirkel opladen
haal diep adem, blijf in dit gevoel en stap in de cirkel. Maak het gevoel van de hulpbron zo sterk mogelijk.
6. Herhalen
Stap uit de cirkel, beweeg even en kom uit de ervaring weer in het hier en nu en herhaal dan stap 4 en 5 voor je andere hulpbronnen. Je kan ook bepaalde hulpbronnen herhalen voor nog meer impact.
Als je alle hulpbronnen in de cirkel hebt gebracht, stap je nogmaals in de cirkel, ervaar je volledige potentie en vind hiervoor weer een gebaar en een trefwoord.
7. Toekomstige situatie kiezen
Denk nu aan een toekomstige (aan de beperkende situatie gerelateerde) situatie waarin je deze hulpbronnen goed kunt gebruiken. Maak hiervan een voorstelling (VAKO)
8. Nieuwe mogelijkheden ervaren
Ga in gedachten naar die toekomstige situatie, en leg je cirkel daar neer. Stap in de cirkel, zeg je trefwoord en bijbehorend gebaar. ervaar de nieuwe mogelijkheden die dit oplevert.



Doelgerichtheid

Doelgerichtheid is één van de belangrijkste aspecten van NLP. Weten wat je wilt, en daar voor gaan. Stoppen met blijven hangen in problemen, en beperkingen, maar denken in het kader van mogelijkheden, kansen, uitdagingen, verlangens e.d. We hebben allemaal een enorme potentie in ons, gebruik deze!.

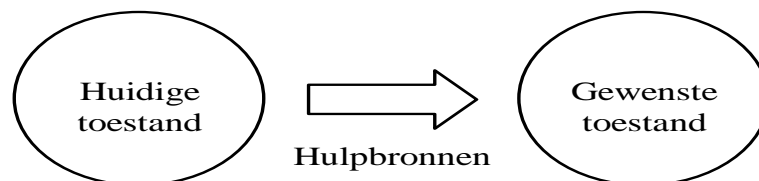
Natuurlijk kom je op dit pad allerlei drempels tegen, weerstanden, beperkingen, tegenwerkingen, schijnbare onmogelijkheden. Juist hierbij heb je als je NLP vaardigheden nodig, neem waar, pas je gedrag aan, kom tot de kern, gebruik hulpbronnen enz. Alle tot nu toe behandelde stof zal je hierbij van pas komen. Dan kom je in je kracht en potentie.

Deze laatste avond van de NLP introductie wil ik nog wat dieper ingaan op het aspect doelgericht handelen. We zijn hiermee begonnen, en ik wil hiermee ook weer graag afsluiten.

Vanavond wil ik ingaan op:

- Huidige toestand (present state)
- Positief denken
- Visualisaties en affirmaties
- Herkaderen

Huidige toestand en de gewenste toestand



- De huidige toestand is de situatie waarin we ons nu bevinden.

- Gewenste toestand is het doel

- Onze hulpbronnen maken het mogelijk om van de huidige naar de gewenste toestand te komen. Wat maakt het nu mogelijk dat we werkelijk in beweging komen? Wat geeft ons de energie om dit traject aan te gaan? Motivatie is deze energiebron.

De gewenste toestand dient er één te zijn die we werkelijk willen en de realiseerbaar is. De voorwaarden voor een goed geformuleerd doel helpen je hierbij.

Ook een goed bewustzijn van de huidige toestand is een vereiste. Hoe ervaren we de situatie nu?

Je kan je wellicht wel voorstellen, als we hierover eigenlijk best tevreden zijn, waarom zullen we ons dan inspannen? Voel de onvrede, voel dat je het niet meer wilt op de oude manier, ook dat geeft je energie.

Vragen om meer inzicht te krijgen in de huidige situatie

- Wat is mijn gedrag?
- Wat denk ik en wat voel ik hierbij?
- Wat maakt dat dit een probleem is?
- Wat houdt me tegen om dit te veranderen?
- Wat levert het hebben van dit probleem me op? In welke situatie sis het eigenlijk wel fijn?

Beantwoord deze vragen eerlijk, ze geven je informatie over wat maakt dat je in je huidige situatie blijft, en de antwoorden zullen je ondersteunen om een krachtig doel te formuleren, hulpbronnen te vinden en vooral energie te krijgen om je doel te verwezenlijken.

Positief denken

Met positief denken geef je richting en stuur aan je leven. Positief denken is op een dusdanige manier naar de situatie kijken dat je er op de meest effectieve manier mee om kan gaan. Een eigenschap die alle succesvolle mensen hebben is dat ze leren van hun problemen, ze zien hun probleem niet als iets onoverkomelijks of een grote ramp, maar als een ongewenste situatie waar je van kan leren en die je kan gebruiken om er weer sterker uit te komen. Succesvolle mensen laten zich niet weerhouden door (een mogelijk) falen.

Positief denken kunnen we allemaal. We hebben allemaal leren lopen. En, ging je er bij de honderdste keer vallen maar bij zitten, had je zoiets van “dat leer ik nooit, dat kan ik niet”? Nee, je probeerde het gewoon opnieuw, je wilde lopen en je ging er voor.

Sommige mensen denken dat positief denken onnatuurlijk is, dat dat niet bij ze past, dat ze nu eenmaal geen positieve kijk op het leven hebben. Daar ben ik het helemaal niet mee eens, iedereen heeft het recht om uit zijn of haar leven te halen wat er uit te halen valt. Je hoeft jezelf niet te beperken en mogelijkheden ontnemen! Natuurlijk iedereen kijkt op zijn eigen manier tegen bepaalde ervaringen aan. Vraag maar eens aan tien getuigen van een ongeluk wat ze gezien hebben. Je krijgt tien verschillende verhalen te horen. Dat er op verschillende manieren tegen een situatie kan worden aangekeken vindt niemand gek. Waarom zouden we dan niet zelf mogen kiezen hoe we tegen een situatie aankijken, en leren om op de meest ondersteunende manier naar ervaringen te kijken?

Positief denken wordt vaak verward met wat ik noem positivisme. Onder positivisme versta ik het kunstmatig positief of enthousiast doen over ervaringen die je als negatief, onprettig of ongewenst ervaart. Je ontkent gewoon de situatie of je gevoel.

Positief denken is het beste uit jezelf naar boven halen, positivisme is jezelf voor de gek houden.

Voorbeeld:

Je moet morgen een presentatie te geven en voelt je daar gespannen en wat onzeker over.

Beperkend denken:

Ik voel me zo gespannen, dat wordt niets morgen, ze verwachten veel teveel van me, ik ga af als een gieter.

Positivisme:

Dat doe ik even, lukt allemaal best, ik voel me goed en ben de beste, ik ben nooit onzeker, ik weet het wel, voorbereiden is niet nodig.

Positief denken:

Ik merk dat ik wat gespannen bent voor morgen, dat helpt me om optimaal te presteren. Wat kan ik doen om me zekerder en meer ontspannen te voelen? Een spannend uitdaging morgen, ik weet dat ik het kan en ga er helemaal voor.

Wie zal morgen de beste presentatie geven?

Positief denken en moeilijke gevoelens

Vervelende of moeilijke gevoelens zijn niet negatief, Vervelende gevoelens geven aan dat er iets is wat je niet wilt, wat je erg vindt of waar je bang voor bent. Luister naar die gevoelens en onderzoek wat je anders wilt. Geef het gevoel de ruimte, erken het gevoel en luister er naar.

Wees positief naar het gevoel, maar maak nooit het moeilijke gevoel positief.

Positief denken in de praktijk.

Positief denken en handelen is een belangrijke vaardigheid om van het leven te genieten, sturing te geven aan je leven en stress te voorkomen. Bij positief denken richt je jouw aandacht op mogelijkheden, groei, uitdaging, kansen e.d.

Enkele uitspraken of gedachten bij positief en negatief denken zijn:

Beperkende denkstijl	Positieve denkstijl
Probleem	Mogelijkheid
Kan ik niet	Uitdaging
Voorkomen	Aanpakken
Afwijzing	Feedback
Weet ik niet	Doelgericht
Wantrouwen	Vertrouwen
Moeten	Willen
Passief	Actief
Wat een ramp!	Wat een kans!
Mislukking	Leerervaring
Doelloos	Doelgericht
Wat mis ik?	Wat heb ik?
Lukt mij nooit	Volgende keer beter
Slachtoffer	Verantwoording

Vormen van positief denken

Positief denken is onder te verdelen in een aantal basisvaardigheden namelijk:

Doelgerichtheid, keuzes maken.

Weten wat je wilt, actief naar oplossingen toe werken, zelf verantwoording nemen, doelgericht handelen en naar een gewenste situaties toewerken

Optimisme, vertrouwen.

Vertrouwen dat iets de volgende keer beter gaat, vertrouwen hebben in de toekomst, het leven zien als een uitdaging, op de mogelijkheden richten

Herkaderen.

De kunst om de positieve zijde in te zien, vanuit een breed panorama bezien, mogelijkheden en kansen ontdekken. Hier gaan we nog dieper op in.

Procesmatig denken.

Het leven is een proces, leef in het heden, ga naar de toekomst en laat het verleden achter je.

Gebruik je verleden als een serie leerervaringen waar je onbeperkt uit kan putten. Niet oordelen, oordelen maakt situaties statisch.

Humor.

Een bijzondere vorm van positief denken. Onverwachte dingen doen of zeggen, patronen en verwachtingen doorbreken. Humor is één van de krachtigste wapens tegen spanning.

Visualisaties en affirmaties.

Visualiseren en affirmeren zijn twee praktische technieken die je ondersteunen om doelen te bereiken. Visualiseren zorgt ervoor dat je zeer doelgericht te werk gaat, affirmeren geeft je de beschikking over de nodige hulpbronnen.

Visualiseren

Een zeer effectieve manier om jouw doelen meer lading en richting te geven en daardoor te verwezenlijken is het visualiseren. Visualiseren is een visie, een beeld maken van de situatie zoals jij die in de toekomst wenst. Visualiseren is niets anders dan het zo helder mogelijk voorstellen dat jij de door jouw gewenste situatie bereikt. Visualiseren is de kunst van het verbeelden.

Wensen

Waar komen onze wensen vandaan? Wat zijn wensen? Voordat we dieper ingaan op de kunst van het visualiseren wil ik eerst nog even kort ingaan op wensen. Wensen hebben we allemaal. Als we geen wensen zouden hebben, zouden we geen richting meer kunnen geven aan ons leven. Het leven zou wensloos dus doelloos zijn.

Wensen hebben we in vele soorten en maten, we kunnen wensen voor anderen hebben, wensen dat we iets krijgen of bereiken, dat iemand anders iets voor ons doet enz. Iedere wens drukt een verlangen uit, vaak is de wens niet het diepere verlangen zelf, maar een manier waarop jij denkt dat je verlangen vervuld kan worden.

Het is goed om hier bij stil te staan. Je kan jezelf heel makkelijk misleiden en wensen hebben die niet een direct daadwerkelijk verlangen uitdrukken.

Voorbeeld:

Je wilt graag een grote prijs in de loterij winnen.

Wat wil je daadwerkelijk. Een grote berg geld op je bankrekening, een Porche, een villa in Wassenaar, een wereldreis? Wil je dat werkelijk of is dat maar een illusie? Of denk je, als ik dat geld zou winnen kan ik eindelijk doen wat ik altijd al zou willen doen. Wat houdt je tegen om het nu te doen, waarom begin je nu niet direct om te werken aan wat jij daadwerkelijk wil, de realisatie van je leven.

Is de wens om de loterij te winnen niet een manier om uit te stellen wat je werkelijk wilt. Omdat je geen vertrouwen in jezelf en het leven hebt dat jij je eigen wens kan realiseren? Waarschijnlijk wel!

Dus ga er nu aan werken om je diepere verlangens te realiseren, en visualiseer vandaag nog een wereld die precies is zoals jij dat zou willen. Dat is veel leuker dan wachten op die hoofdprijs. Bovendien blijkt in de praktijk dat mensen die de loterij winnen daar meestal niet gelukkig van zijn geworden, vaak zelf ongelukkiger.

Veel schijnbare doelen en wensen ontstaan komen door meningen van anderen, verwachtingen, vooronderstellingen, angsten e.d. Echte wensen komen uit hart en ziel. Echte wensen en verlangens zijn van jou, ze maken dat je bent wie je bent. Ze komen niet ergens vandaan, ze zijn er gewoon, ze zijn van jou, ze behoren bij jou, zoals appels bij een appelboom horen en niet bij een kerstboom.

Wat is visualiseren precies?

Zoals genoemd is visualiseren een helder beeld maken van de gewenste situatie. Visualiseren is de kunst van het verbeelden, van het creëren van een virtuele werkelijkheid. Een werkelijkheid zoals jij die graag zou willen. Visualiseren geeft jou een zintuiglijke impressie van hoe het zal zijn in betreffende situatie. Visualiseren is geen denken, er komen geen woorden en berekeningen aan te pas, het is verbeelding. Verbeelding met het volledig irrationele vertrouwen dat je het later ook daadwerkelijk zal verwezenlijken.

Visualiseren geeft je wensen kracht en richting. Als je een bepaald beeld regelmatig visualiseert dan raak je als het ware zwanger van je eigen wensbeeld. Je gaat er steeds meer in vertrouwen en je zal je volledig inzetten om jouw wensen te concretiseren.

Waarbij kan je visualisaties toepassen?

Eigenlijk bij alles. Als je iets graag wilt zal visualisatie je ondersteunen om het ook te realiseren. Dat kunnen grote wensen zijn op lange termijn of juist praktische wensen op heel korte termijn. Het kan gaan om persoonlijke, relationele of materiele zaken. Enkel voorbeelden zijn: een bepaald huis, een relatie, kinderen, specifieke uitdagingen, persoonlijke missies, sportprestaties, een parkeerplekje, een goede presentatie, een ontspannen en romantische avond enzovoort.

Visualisatie is geen wondermiddel, het betekent niet dat zomaar alles als vanzelf zal gebeuren, visualisatie is wel een krachtig instrument om doelen en wensen te verwezenlijken. En visualisatie heeft vaak een veel grotere impact dan je zelf verwacht. Visualiseren is irrationeel, de resultaten vaak ook, er gebeuren dingen die vaak niet rationeel te verklaren zijn. Visualisatie is geen wondermiddel, de resultaten zijn vaak wel wonderbaarlijk.

Eén specifiek aspect wil ik graag nog even noemen. Dat is het verschijnsel synchroniciteit. Op het moment dat je iets actief aan het visualiseren bent is de kans heel groot dat er op een bepaald moment situaties in je leven voordoen die je ondersteunen om je doelen te bereiken. Niet te verklaren gebeurtenissen, ontmoetingen of ervaringen. Laat het gebeuren, verbaas je erover en stel je ervoor open. Hoe meer jij je er voor open kunt stellen, des te meer zal er zich voordoen.

Twijfels

Als je aan het visualiseren slaat zullen er op een bepaald moment twijfels opkomen. Woorden en zinnen die je weerhouden om je doel te bereiken. Opvattingen over jezelf, het leven of anderen. Zinnetjes in de trant van "dat kan ik toch niet, dan moet ik eerst dat en dat kunnen, dat vindt die en die nooit goed, dat ben ik niet waard enz".

Laat dit gebeuren, verwelkom ze, deze twijfels vertellen je dat je daadwerkelijk op pad bent. Dat je bezig bent om jouw verbeeldingen te realiseren. Deze twijfels zijn oude opvattingen, die je tot nu toe weerhielden om je doelen te bereiken.

Laat ze er zijn en schrijf ze op. Wijs ze niet af, negeer ze niet, probeer ze niet te ontkennen, dat werkt allemaal averechts. Laat ze er zijn en ontdek wat ze voor jou betekenen en hoe ze je tot nu toe weerhielden je doel te bereiken. Er zijn vele manieren om hier mee om te gaan, één ervan is het gebruik van affirmaties.

Wat wel en wat niet

In principe kan je alles visualiseren. Alles wat je maar kan fantaseren. Toch zijn er een paar belangrijke regels die je in acht moet nemen.

- Visualiseer nooit vanuit onvrede, angst, boosheid of een andere negatieve stemming. Zorg er eerst voor dat de emotionele lading helemaal is opgelost en verwerkt. Als er nog een sprankje negatieve lading is in de visualisatie zal je juist deze lading krachtiger maken in plaats van jouw werkelijke verlangens.
- Visualiseer geen doelen voor anderen. Jij bent niet verantwoordelijk voor anderen, zoals anderen niet verantwoordelijk zijn voor jou.
- Visualiseer geen doelen die ten koste gaan van anderen zoals situaties met macht, bezitterigheid, boosheid, afhankelijkheid e.d.
- Doe visualisaties altijd vanuit een ontspannen toestand.
- Visualiseer alleen dat wat je daadwerkelijk wilt. Visualiseren is geen spelletje, ga er zorgvuldig mee om.

Visualisatieoefeningen

Over visualisatie zijn vele boeken geschreven. Er bestaan zeer veel manieren en methodes van visualisatie. De basis is allemaal hetzelfde.

1. maak je wensen helder en concreet
2. ontspanning
3. daadwerkelijke visualisatie

1. Maak je wensen helder en concreet

Vind een wens die jij graag wilt realiseren. Onderzoek of het daadwerkelijk een wens van jezelf is en of het een wens is die een persoonlijk verlangen vervult.

Vind nu binnen deze wens een aantal zeer concrete momenten en werk deze in details uit. Hoe gedetailleerder de beelden, hoe meer kracht de visualisatie krijgt. Voor nog meer impact is het heel effectief om een aantal momenten zorgvuldig op papier te beschrijven of eventueel uit te tekenen.

2. Ontspanning

Zorg nu voor een goede ontspanning. Neem even de tijd voor jezelf, zet lekkere muziek aan, doe eventueel een ontspanningsoefening, zorg er in ieder geval voor dat je je helemaal vredig en ontspannen voelt. Wil je iets intensief visualiseren is het raadzaam om dat bijvoorbeeld iedere ochtend en iedere avond, vlak na en voor het slapen te doen.

3. Daadwerkelijke visualisatie

Als je ontspannen bent, haal dan een helder beeld voor je geest van één van de concrete momenten zoals je uitgewerkt hebt. Neem hier de tijd voor en maak het beeld zo helder en gedetailleerd mogelijk. Stel je ook voor wat je zou horen en wat je zou kunnen voelen in die betreffende situatie.

Belangrijk: Welke beelden je ook maakt, het is belangrijk dat je jezelf ziet in betreffende situatie. Dus stel je niet voor hoe het is, maar hoe het zal zijn als jij betreffende situatie hebt gerealiseerd. Visualisatie geeft een toekomstbeeld Als je je teveel inleeft, alsof je het al bereikt hebt, bestaat de kans dat je geest denkt dat je het al bereikt hebt en je je dus niet meer hoeft in te zetten.

Korte visualisaties

Naast deze uitgebreide en intensieve manier van visualiseren kan je ook korte visualisaties doen. Gewoon even ontspannen inbeelden dat de gewenste situatie zich voordoet. B.v. dat je een parkeerplekje vindt, je een onspannen en krachtige presentatie geeft e.d.

Visualisaties op papier

Teken, schrijf, symboliseer wat jij graag wilt op een vel papier. Maak er een persoonlijk kunstwerk van. Geniet van het maken en werk zoveel mogelijk details uit. Leg daarna deze tekening op een plek waar je deze regelmatig ziet en spendeer er regelmatig enkele seconden tijd en aandacht aan.

Twijfels en weerstand

Komen er twijfels (en deze komen gegarandeerd) schrijf deze dan op en besteed er niet teveel aandacht aan. Wees verheugd dat ze zich voordoen, en accepteer ze. Ga in ieder geval door met de visualisatie en laat je niet door je twijfels weerhouden.

Komt er echt weerstand, onderzoek dan of je wens wel echt bij je past, of dat je hem wellicht wilt aanpassen. Is er spanning of onrust, ga dan niet door met de visualisatie, zorg eerst voor ontspanning.

Affirmaties

Affirmaties zijn korte positieve zinnen die je tegen jezelf zegt.

Visualisatie en affirmaties worden vaak met elkaar verward. Toch zijn ze volledig verschillend. Visualisaties zijn helder verbeelde doelen.

Visualisaties zijn visueel, toekomstgericht en geven richting en lading aan je wensen en verlangens.

Affirmaties zijn auditief, in het hier en nu en geven aan hoe jij nu wilt zijn. Met affirmatie creëer je ondersteunende opvattingen en gedachten.

Hoe werken affirmaties

Wat je denkt, wat je gelooft, heeft een enorme invloed op je leven en wat er zich daadwerkelijk afspeelt. Dit wordt vaak een self-fulfilling prophecy genoemd. Je brein is geprogrammeerd om te realiseren wat je denkt. Het zal er zoveel mogelijk voor zorgen dat het altijd gelijk krijgt. Niet voor niets zijn mensen zo gehecht aan hun eigen gelijk hebben. Door dit programma zal je altijd zoveel mogelijk realiseren wat je denkt, of dit nu daadwerkelijk ondersteunend is of niet.

Iedereen heeft ook niet ondersteunende gedachtes, gedachtes die je eigen kwaliteiten ondermijnen, "Dat kan ik niet, dat mag niet, ik word niet gehoord e.d.". Ook deze gedachtes zullen proberen zichzelf zoveel mogelijk te bevestigen, ze willen gelijk hebben. Kan je je voorstellen hoe jij jezelf ondermijnt?

Als je al visualisatie hebt gemaakt heb je hoogstwaarschijnlijk ook kennisgemaakt met de bijbehorende twijfels. Twijfels zijn gedachten en ideeën, die ook zichzelf willen bevestigen en daardoor die de realisatie van de visualisatie tegenhouden.

Affirmaties zijn ook gedachten, bewust gekozen ondersteunende gedachten. Door deze vaak te herhalen zullen ze jouw nieuwe werkelijkheid worden. Een ondersteunende werkelijkheid.

Het klinkt ongeloofwaardig, als je het probeert zal je in het begin veel weerstand ondervinden, logisch want je ondermijnt je oude gedachten, maar ga door. Wees gerust sceptisch, probeer het intensief, experimenteer ermee en ontdek zelf wat de uitwerking is.

Welke affirmaties

Affirmaties kan je gebruiken in situaties waarbij je eigen gedachten ondermijnend werken. Dus op momenten dat je iets graag wilt en bemerkt dat overtuigingen van jou je weerhouden om je doelen te bereiken. Affirmaties zijn in het heden, je doet alsof je iets al bezit. Gebruik affirmaties dan ook nooit om doelen in de toekomst te krijgen, dat werkt averechts. Voorbeeld: je wil graag een nieuwe auto. Als je dan affirmeert: "ik heb een mooie auto", is het enige gevolg dat je wellicht weer helemaal tevreden wordt over je oude auto. Wel kan je b.v. affirmeren: "Ik krijg altijd het geld dat ik nodig heb om mijn wensen te vervullen, dus ook voor deze auto"

Affirmaties zijn heel effectief te gebruiken in combinatie met visualisaties. Je visualiseert je doelen, je maakt ze helder en gericht. Op weg naar je doel zullen er meestal twijfels bovenkomen, gedachten in de trant van "maar dat kan ik niet, dat kan pas als..., dan moet er eerst... enz." Deze twijfels zijn beperkingen die je jezelf oplegt. Onderzoek ze en maak hiervoor effectieve affirmaties die je de oude gedachten ontkrachten.

In het voorbeeld van de auto, visualiseer je de auto, en maak je affirmaties die de belemmeringen om de auto aan te schaffen veranderen.

Pas op: De combinatie visualisatie en affirmatie werkt zeer krachtig. Veel beperkende gedachtes zijn wellicht beperkend, maar geven je ook een goede bescherming tegen ongewenste stappen. Let altijd op de ecologie van de doelen. Is het sop wel de kool waard, raak je niet van de regen in de drup? In het voorbeeld van de auto, zou je wellicht ongewenst hoge leningen kunnen afsluiten, is dat wat je werkelijk wenst? Onderzoek ook wat het bezit van die auto voor je betekent. Wellicht zijn er heel andere en diepere verlangens die je verwacht met het hebben van die auto te vervullen.

Krachtige geformuleerde affirmaties

Krachtig geformuleerde affirmaties voldoen aan de volgende voorwaarden:

Positief

Formuleer altijd positief, dus zeg wat je wilt, niet wat je niet wilt.

Concreet

Hoe concreter de affirmatie hoe krachtiger deze werkt. "Ik ben gelukkig" is een affirmatie, beter is het om duidelijk te formuleren wat jou gelukkig maakt.

Tegenwoordige tijd

Formuleer altijd in de tegenwoordige tijd, alsof je het al hebt of bent.

Kort

Maak korte en krachtige zinnen die lekker in het gehoor liggen.

Overdreven

Maak ze zo krachtig mogelijk, overdrijf indien nodig. Dus niet "ik voel me redelijk, of ik kan dat wel", maar ik voel me perfect en dat kan ik uitstekend"

Zorgvuldig

Let erop dat je affirmatie de twijfel werkelijk en volledig tegenspreekt en het probleem niet omzeilt. Je geest is daar heel creatief in.

Anderen anoniem

Noem geen namen van anderen in je affirmaties. Gebruik liever termen als iedereen, anderen, mannen, vrouwen, mensen, collega's. Wil je toch een naam noemen, zorg ervoor dat die ander er van weet en wees je zelf bewust van de mogelijke beperkingen.

Geen gevoelens onderdrukken

Affirmaties zijn uitsluitend te gebruiken om beperkende gedachtes te veranderen, niet om "negatieve" gevoelens of emoties te onderdrukken.

Positieve toevoegingen

Je kan affirmaties nog krachtiger te maken door korte afsluitende zinnen zoals: " en daar geniet ik van, daarin word ik gewaardeerd, dat of nog beter zal gebeuren, anderen waarderen dat".

Enkele voorbeeld affirmaties

Om je te inspireren hoe affirmaties er mogelijk uit zouden kunnen zien enkele algemeen inzetbare voorbeelden.

- Ik word altijd heel goed begrepen
- Ik weet precies wat ik verlang en handel daar ook naar
- Mensen waarderen mij zoals ik ben
- Als iemand een afspraak afzegt, komt mij dat altijd goed uit
- Ik hou van mezelf als ik uitdruk wat ik voel
- Ik doe graag dingen waardoor ik me lekker voel
- Ik word het beste betaald voor wat ik het liefste doe
- Ik neem altijd de juiste beslissingen op het juiste moment
- Mensen houden van mij
- Ik voel me prettig in mijn lichaam
- Ik ontmoet precies die mensen die mij ondersteunen

Eigen maken van de affirmatie

Als je een affirmatie ontworpen hebt komt nog het belangrijkste deel, de affirmatie je eigen maken. Het formuleren is een belangrijke stap maar onvoldoende om er resultaten van te verwachten. Het eigen maken van een affirmatie doe je door herhaling. Steeds maar herhalen en herhalen, totdat langzaam maar zeker alle twijfels verdwijnen. De nieuwe gedachte maakt dan deel uit van je leven en kan zijn creërende en helende effect realiseren.

Sommige mensen denken dat affirmaties niet werken al je er niet in gelooft. Je hoeft niet te geloven in je eigen affirmaties, je hoeft ze alleen maar te doen. Een affirmatie werkt omdat je ze doet. Je gelooft er toch ook niet in dat jij je eigen problemen creëert, toch doe je het. Affirmaties werken net zo, je creëert je eigen mogelijkheden.

Er zijn vele manieren om affirmaties te bekrachtigen. Enkele zijn:

Uitspreken

De basis is om de affirmatie vele malen per dag hardop uit te spreken. Welke alternatieve manier je ook gebruikt, vul deze aan met het uitspreken. Doe dit uitspreken vaak, minimaal 100 keer per dag, ook (juist) op momenten dat zich het tegendeel voordoet. Praat eerst hardop tegen jezelf, ga ze daarna invlechten in je gesprekken met anderen, alsof het om een vanzelfsprekende bezigheid gaat.

Opschrijven

Schrijf de affirmatie die jij je eigen wilt maken zo'n 25 keer achter elkaar op. Gebruik je eigen naam en schrijf in zowel de eerste, tweede als derde persoon. (b.v. Ik, Rob realiseer mijn wensen; Rob, jij realiseert jouw wensen; Rob realiseert zijn wensen".

Schrijf niet zomaar machinaal op, zoals strafregels, wees bewust en denk na over de betekenis. Komt er weerstand of twijfel, draai dan je papier om en schrijf deze op, ga daarna weer verder met je affirmaties. Kijk als je klaar bent met opschrijven naar de achterzijde en je krijgt een goede indruk waardoor je tot nu toe jezelf belet hebt om te hebben wat je wilt.

Briefjes

Maak briefjes met je affirmatie en hang of leg deze op diverse plekken in je huis waar je ze vaak ziet. Koelkast, toilet, telefoon, spiegel, agenda, badkamer, voordeur e.d.

Tegen elkaar uitspreken

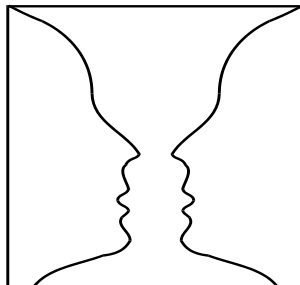
Een mooie en krachtige manier om met affirmatie te werken is om een goede vriend of vriendin te vragen om je affirmaties tegen jou te zeggen. Steeds opnieuw herhalend met wisselende intonatie en persoonsvorm. Een variant is dat de ander(en) de affirmatie tegen jou vertelt en dat jij deze herhaalt in de ik vorm.

Tegen jezelf zeggen in de spiegel

Een ander effectieve en vaak confronterende manier is de affirmatie tegen jezelf zeggen terwijl je in de spiegel kijkt.

Herkaderen

Wat zie je in het onderstaande figuur, een vaas of twee gezichten? Beide is mogelijk, het is maar vanuit welk kader dat je de tekening bekijkt.



Alle situaties in het leven kunnen we bekijken vanuit meerdere standpunten. Het is maar vanuit welk kader en welke ervaringen wij onze blik richten. Het is zinvol om te leren iedere situatie vanuit het meest geschikte kader te bekijken. Als je de vaardigheid ontwikkelt om van elke situatie de positieve kant te zien, er een uitdaging of mogelijkheid van te maken, in plaats van een probleem dan zal je zelden nog iets als problematisch of stressvol ervaren. Deze vaardigheid noemen we herkaderen. Herkaderen is positief denken in het hier en nu.

Eigenlijk is ieder vorm van therapie of iedere NLP interventie een herkadering. Hoe maak je van een probleem een hulpbron. Effectief leren herkaderen is één van de meest ondersteunend vaardigheden die je kan leren.

Effectief herkaderen leer je door zoveel mogelijk situaties steeds in het meest effectieve kader te plaatsen. Herkaderen is mogelijk op de volgende manieren:

Context herkaderen

Houd in dat je van situaties die ongewenst zijn je bewust wordt welk voordeel deze situaties hebben in een andere context. Wellicht is iets wat nu onprettig is een voordeel in bijvoorbeeld de toekomst, op een andere plaats of bij andere mensen. Afwassen vindt je waarschijnlijk niet leuk, maar als je jouw aandacht richt op de opgeruimde keuken, wordt het een stuk prettiger.

Hulpvragen : *Wanneer kan dit nuttig zijn?*
 In welk kader kan dit mij helpen?

Inhoud herkaderen

Is de betekenis van een situatie veranderen, terwijl de situatie exact gelijk blijft. Zo kan je over afwassen bijvoorbeeld zeggen, even tijd voor mijzelf, of gezellig met z'n tweeën, een goed moment om oude gedachten los te laten enz.

Hulpvragen: *Wat zou dit nog meer kunnen betekenen?*
 Welke waarde heeft dit in positieve zin?

Perspectief veranderen

Zie de situatie vanuit een breed perspectief. Situaties op zich kunnen onprettig zijn en ons volledig overweldigen, in het grote verband zijn het waarschijnlijk peanuts. Leer ook om moeilijke gebeurtenissen juist in vele kleine stukjes te verdelen, welke op zich allemaal wel mee vallen.

Herkaderen in 6 stappen en de ruimtelijke herkadering

Dit zijn twee krachtige technieken uit de NLP. De 6 stappen herkadering is een doeltreffende manier om ongewenst gedrag zoals onzekerheid, boosheid bepaalde gewoontes, of verslavingen te veranderen. De ruimtelijke herkadering is effectief in te zetten bij (innerlijke) conflicten en spanning.

Herkadering in de praktijk

Omgaan met kritiek

Vaak vinden we het moeilijk om om te gaan met kritiek. We beschouwen kritiek dan als een persoonlijke afwijzing en voelen ons onprettig of zelfs afgewezen. In wezen is kritiek niet anders dan feedback. In ieder geval vindt de ander jou de moeite waard om zijn of haar mening te uiten en gevoelens met jou te delen. Je krijgt dus enkel informatie over hoe de ander over een situatie of een keuze van jou denkt. Helaas missen veel mensen de vaardigheid om dit op een opbouwende manier te vertellen. Voorkom wel dat je zelf kritiek uit, of wellicht nog erger, zelfkritiek hebt.

Omgaan met falen

Falen bestaat niet, enkel feedback! Falen is een label wat je zelf ergens opplakt en dat je weerhoudt om verder te gaan. Natuurlijk gebeuren er in je leven regelmatig dingen die niet effectief zijn, die je net niet wilt, waar je niet tevreden over bent of die niet aan verwachtingen voldoen. Dit is feedback, geen falen. Het enige wat het geval is, is dat je een manier hebt uitgeprobeerd die in deze situatie niet effectief is. Zie wat er allemaal wel goed is gegaan, wat je allemaal al bereikt hebt en vind een andere manier die je wel naar je doel brengt. Edison had meer dan 1000 pogingen nodig om een werkende gloeilamp te maken.

Verwachtingen en teleurstelling

Vaak vinden mensen het moeilijk om doelen te stellen en werkelijke keuzes te maken uit angst dat hun verwachtingen niet uit zullen komen. Op het eerste gezicht lijkt dit misschien wel een goede manier om stress te reduceren. Je voorkomt verwachtingen en dus ook de stress van een mogelijke teleurstelling.

In wekelijkheid zal je je hierdoor steeds onprettiger voelen. Je saboteert jezelf door al van tevoren af te zien van dingen die je graag wilt. Waarom zal je anders teleurgesteld zijn als je iets niet bereikt? Je laat je leven dan sturen door angst, angst om iets niet te bereiken.

Laat je leven bepalen door de dingen die je wel wilt, zet je in om jouw persoonlijke wensen te bereiken. En teleurstellingen? Die horen erbij, het is feedback die je kan gebruiken om met nog meer energie een andere weg in te slaan die naar jouw doel leidt.

Positieve intentie

Ieder gedrag, iedere gedachte en iedere emotie heeft een positieve intentie. Wees je hier altijd van bewust. Dit betekent niet dat het gedrag, gedachte of emotie zelf positief of functioneel is. Veel zullen zelfs zeer beperkend werken en levensgeluk in de weg staan. Toch heb je ze ooit eens gekozen als beste keuze in jouw leven. Wil je ze veranderen dan is het belangrijk om de positieve intentie helder te krijgen. Wat levert jou een bepaald gedrag op? Wat maakt dat je dat gedrag kiest? Wat wil die emotie jou vertellen over jouw situatie? Stel jezelf deze vragen en luister eerlijk naar jezelf. De antwoorden zullen je wellicht verbazen.

'Negatief' herkaderen

Negen van de tien herkaderingen zullen 'positief zijn'. Situaties waar je voorheen met een meer negatieve blik naar keek, herkaderen naar een positieve ondersteunende blik. Soms is het juist heel effectief om zaken als negatief te herkaderen. B.v. Je wilt gezonder eten en afvallen en iedere keer als je langs een banketbakker komt zie je die heerlijke gebakjes en krijg je daar een enorme zin in. Herkader dan het beeld van heerlijke gebakjes in dat van een zeer onaantrekkelijk dik persoon die zichzelf vol propt met gebak. Voel de weezin en misselijkmakende hiervan. Doe dit een paar keer bewust, en je lust naar gebakjes zal als vanzelf verdwijnen.

Nog een aantal herkaderingen uit de praktijk

Situatie: Je gaat naar een receptie.

Beperkt kader: Ik ken daar niemand, ik heb geen zin, vervelende verplichting.

Effectief kader: Een kans om nieuwe mensen te ontmoeten.

Situatie: Je wilde naar het strand maar het is gaan regenen.

Beperkt kader: Bah, weer een dag verpest, wat moet ik nu, waarom regent het altijd als ik iets wil.

Effectief kader: Jammer dat het regent, wel een goed moment om eens die achterstallige klusjes af te maken. Waar zal ik mee beginnen?

Situatie: Je krijgt nogal wat kritiek van iemand.

Beperkt kader: Die ander ziet het helemaal verkeerd, of juist ik heb het helemaal fout gedaan.

Effectief kader: Laat ik eens luisteren wat hij te vertellen heeft en kijken wat ik er mee kan.

Situatie: Je gaat naar een belangrijke klant om iets te verkopen.

Beperkt kader: Ik moet deze klant iets verkopen, ik heb mijn target nog niet gehaald.

Effectief kader: Hoe kan ik deze klant van dienst zijn, wat heeft hij nodig, wellicht koopt deze klant nu niet, maar ik zorg er wel voor dat hij een goed indruk van onze organisatie krijgt.

Situatie: Je voelt je verdrietig door een gebeurtenis.

Beperkt kader: Kop op, positief bekijken, jongens huilen niet.

Effectief kader: Met wie kan ik dit verdriet delen, wie kan me daarin steunen.

Situatie: Je moet een teleurstellende mededeling aan je kind overbrengen.

Beperkt kader: Als ze nu maar niet teleurgesteld of boos is, hoe kan ik mogelijke emoties voorkomen.

Effectief kader: Wellicht krijg ik een emotionele reactie, daar ga ik op dat moment op een passende wijze mee om.

Situatie: Je bent boos op een vriend omdat hij zich niet aan een belofte heeft gehouden.

Beperkt kader: Laat ik hem nou maar eens even de ongezouten waarheid vertellen, zulke vrienden wil ik niet, hij moet nu zijn excuses aanbieden.

Effectief kader: Even tijd nemen om te voelen wat mij zo raakt, met vrienden wil ik mijn emoties delen, ik zal hem op een geschikt moment vertellen wat het voor mij betekent dat hij zich niet aan die belofte heeft gehouden. Ik weet zeker dat dat ons dichterbij elkaar brengt.

Zelfstudie

Vind een aantal situaties waarin jij op een niet voor jezelf ondersteunende manier reageert.

Schrijf deze situaties op.

Noteer hoe jij op die situatie reageerde en vanuit welk kader dat jij dat deed.

Formuleer nu een effectiever kader.

NLP Literatuur

Over NLP zijn veel boeken gepubliceerd. Hierbij een willekeurige selectie.

Je ongekende Vermogens

Anthony Robbins

Goed leesbaar en praktisch bruikbaar boek

Essenties van NLP

Lucas Derks en Jaap Hollander

Degelijk en pittig naslagwerk voor NLP ers

Het spel tussen lichaam en geest

Paul Liekens

Populair geschreven boekje over NLP

NLP voor managers

Paul Liekens

Praktisch boekje met veel NLP interventies en weinig diepgang.

De vuur looper

Emile Ratelband

Populair geschreven boekje met een hoog "tjakka" gehalte.

Het hart van de geest

Connirae Andreas en Steve Andreas

Volledig uitgewerkte interventie-technieken

Kerntransformatie

Connirae Andreas en Tamara Andreas

Een diepwerkende spirituele techniek

Onbewust leren

Milton H. Erickson

Geeft inzicht in de werkwijze van Erickson

Naar het hart van communicatie

Eric Schneider

NLP als instrument voor spirituele ontplooiing

NLP Begrippenlijst

NLP kent veel specifieke begrippen en uitdrukkingen. Om het geheugen even op te frissen hierbij een overzicht van een aantal in de NLP introductietraining behandelde NLP termen.

NLP vooronderstellingen

NLP gaat uit van een aantal vooronderstellingen.

- De betekenis van je communicatie is de reactie die je erop krijgt
- Er bestaat geen mislukking, enkel feedback
- Een model is niet de werkelijkheid
- Er zit een positieve intentie onder elk gedrag
- Kracht is ons geboorterecht
- Lichaam en geest zijn delen van één systeem

Model van de wereld

We nemen de omgeving waar door middel van onze zintuigen. (VAKO) Wat we precies waarnemen en hoe we deze waarneming verwerken en opslaan is voor iedereen uniek. Dit is volledig afhankelijk van onze overtuigingen, verwachtingen, filters e.d. waarmee we deze waarnemingen ordenen. Deze voor iedereen unieke manier van het waarnemen noemen we het model van de wereld. Iedereen is geneigd om de wereld dusdanig waar te nemen dat zijn/haar model van de wereld wordt bevestigd en versterkt.

Zintuiglijke waarnemingen

De exacte omschrijving van wat wij met onze zintuigen (zien, horen, voelen, proeven en ruiken) waarnemen. Dus zonder enkele vorm van interpretatie of beoordeling.

VAKO

De afkorting van Visueel, Auditief, Kinesthetisch en Olfactorisch. VAKO is bij NLP heel belangrijk. Door gebeurtenissen in VAKO te benoemen kom je het dichtst bij de daadwerkelijke ervaring.

Representatie

Letterlijk weergave. Onder representatie verstaan we bij NLP alle beelden, woorden, geluiden, gedragingen en gevoelens waarin je de wereld weergeeft.

Rapport

Een relatie die wordt gekenmerkt door harmonie, begrip, verbondenheid, wederzijds vertrouwen en bereidheid de ander te volgen. Rapport is een basisvoorwaarde voor een effectieve communicatie.

Spiegelen

De houding, het gedrag, de ademhaling of taalpatronen van de ander nadoen (spiegelen) met als doel om een goed rapport op te bouwen.

Doelen

Een gewenste toestand die je wil bereiken en die richting geeft.

Doelen zijn:

- Positief geformuleerd
- Concreet, specifiek en meetbaar
- Binnen je eigen mogelijkheden bereikbaar
- Actief geformuleerd
- Ecologisch

Herkaderen

Een situatie of gebeurtenis vanuit een ander (meer ondersteunend) kader beschouwen. Iedere situatie kan vanuit ontelbare manieren worden bekeken. Herkaderen is de kunst om de meest ondersteunde visie te vinden.

Ecologie

Ecologie staat voor de wederzijdse wisselwerking van de mens en zijn/haar omgeving. Binnen NLP wordt veel aandacht besteed of een verandering of doel wel ecologisch is. Wil men wel werkelijk de verandering? Vallen er niet teveel belangrijke bijverschijnselen van de oude situatie weg?

Associatie/Dissociatie

Associatie, het inleven in de ervaring. Dissociatie, jezelf beschouwen en zien hoe jij je in de ervaring bevindt. Associatie geeft gevoel en verbondenheid, dissociatie juist afstand en beschouwing.

Metamodel

Een serie vragen om inzicht in de belevings- en ervaringswereld van een ander te krijgen.

Ankers

Een koppeling van een intense ervaring aan één en meerdere externe signalen zoals een houding, aanraking, geluid, woord, plaats e.d. Door middel van deze externe stimuli kom je direct weer in de oorspronkelijke ervaring.

Hulpbron

Een ervaring in het verleden, heden of zelf de toekomst die ondersteunend is in een bepaalde situatie.