

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.

Voordat we aan de oefeningen beginnen

Tijdens deze training worden er veel, soms behoorlijk intensieve, oefeningen gedaan. Om spanning, frustratie of onzekerheid te voorkomen is het goed om een aantal aspecten in acht te nemen.

Door hier rekening mee te houden worden de oefeningen leuk, leerzaam en uitdagend om te doen.

Heel veel plezier met het uitvoeren van de oefeningen!

Perfectionisme

De meest gemaakte fout is altijd dat men teveel probeert om de oefening precies volgens de regels en foutloos te doen. Dit is onmogelijk! Fouten maken hoort bij het leven, van 'fouten' leer je. Je doet de oefeningen voor het eerst, zou zal je het dan in één keer goed kunnen doen? Gun jezelf en je oefenpartner de tijd en de ruimte om de oefeningen te leren. Heb er plezier in, doe het op je eigen manier en vertrouw op je intuïtie.

Als je de oefening later preciezer wilt leren uitvoeren kan dat enkel door ze regelmatig te oefenen. Maak afspraken met medecursisten. Ook na deze training.

Hand-outs

In de hand-outs worden de oefeningen stap voor stap beschreven. Ook heb ik geprobeerd om de oefeningen op te spitsen in een aantal overzichtelijke fases. Doe ze fase voor fase. Lees een fase goed door en laat dan de hand-out links liggen. Hou de aandacht bij de ander, vertrouw op je eigen intuïtie en doe het op je eigen manier. Niet met de hand-out in je handen de oefening doen. Je gaat denken, raakt contact kwijt, wordt onzeker en je bent niet meer bezig met communicatie en menselijk contact maar met het proberen om een aantal regeltjes op te volgen. Dat werkt niet!

Aarden

Blijf je tijdens het doen van de oefeningen bewust of je goed bent geaard. Aarden is eigenlijk niets anders dan stevig met beide voeten op de grond staan. Aarden is het tegenovergestelde van 'in je hoofd zitten' of 'zweven'. Meer over aarden kan je vinden op een aparte hand-out.

Ook tijdens de training zullen we regelmatig korte aardingsoefeningen doen.

Aarden tussen of tijdens de oefeningen is om meerdere redenen belangrijk. Door te aarden houd je contact met je eigen lichaam en jezelf. Dan pas kan je de oefening intuïtief doen.

De oefening zijn vaak behoorlijk intensief, waardoor er een diep rapport met de ander ontstaat. Zou je niet goed aarden dan vervagen grenzen en vervloeit elkaars energie en raak je je persoonlijke kracht kwijt. Als je stevig met beide voeten op de grond staat zal de energie van de ander als het ware naar aarde afvloeien.

Even niet verder komen

Her kan gebeuren dat je even niet verder komt bij het uitvoeren van een oefening. Je bent de draad kwijt, je weet niet hoe verder te moeten of er komen heftige emoties vrij. Dat is niet erg, dat hoort er bij. Je kan een oefening altijd even onderbreken om hulp te vragen, iets na te zoeken even iets te bespreken e.d.

Eén aspect hierbij is echt belangrijk. Zorg ervoor dat degene die de oefening ondergaat (subject) altijd uit de oefening stapt. Dus voordat je iets anders doet gaat subject altijd eerst naar zijn/haar neutrale positie (meta positie). Dus altijd van ankerposities, tijdslijnen, subpersoonlijkheden e.d. af en terug naar de neutrale (hier en nu positie). Controleer of het subject weer terug is in het hier en nu voordat je enige andere actie (hulp vragen, iets nazoeken, samen iets bespreken) onderneemt.

Respect

Heb altijd respect voor het model van de wereld van de ander. Als het subject een bepaald deel van de oefening niet wil of kan doen, forceer dan niets! Signalen hiervoor kunnen zijn: paniek, grote angst, misselijkheid, hoofdpijn, verstijving e.d. Stop dan met de oefening. Begeleid het subject naar zijn/haar neutrale positie en haal eventueel hulp.

Kleinere weerstand, angst, onzekerheid e.d. zijn geen reden om niet verder te gaan. Hou rapport met het subject, geef ruimte aan deze gevoelens en onderzoek wat de ander nodig heeft om verder te kunnen.

Heb plezier!

Laat je niet door bovenstaande punten uit het lood slaan, het is leuk om de oefeningen te doen. Zowel de begeleider als het subject leren er veel van. Wat er ook gebeurt. De oefening hebben vaak een grote impact, soms direct, soms pas veel later. Ook als het lijkt het alsof de oefening 'mislukt' is.

Het belangrijkste is dat je er plezier in hebt en er van geniet, dat je samen een bijzonder en persoonlijk proces deelt.

Aarden

Wat is aarden

Aarden betekent letterlijk in verbinding met aarde brengen. Stevig met beide voeten op de grond. Verbinden met je werkelijke aard, met degene die je bent. Een ander woord voor aarden is gronden. De uitdrukking "uit de grond van mijn hart" geeft ook al weer aan hoe belangrijk aarding is.

Het belang van aarden

Aarden houdt in dat je in verbinding bent met je lichaam, met de lichamelijke mens. Tegenover aarden zal je het geestelijk en mentale leven kunnen stellen. De wereld van het onbegrensde, terwijl aarden juist het aanvaarden van beperkingen inhoud. Als je onvoldoende geaard bent, word je zweverig. Je raakt het contact met de realiteit (het hier en nu) kwijt en verliest je persoonlijke kracht.

Vooral in de westerse wereld zien we vaak dat mensen onvoldoende geaard zijn. Ze gaan op in hun gedachten, zoals de toekomst, het verleden, angsten, onzekerheden, fantasiewerelden, illusies e.d. Helaas raak je hierdoor je kracht en je hier-en-nu zekerheid kwijt. Gedachten blijven abstracties, plannen blijven fantasieën, ideeën blijven in de lucht hangen. Er worden veel woorden gebruikt, maar er is nauwelijks sprake van realisatie en manifestatie.

Bij onvoldoende aarding, voel je je niet krachtig, zodat je grenzen zwak worden en je snel vervloeit met de gevoelens, emoties en gedachten van anderen. Door goed te aarden kunnen deze energieën als het ware weer naar de aarde terugvloeien. Je kan je wel in verbinding stellen met de gevoelens van de ander, maar je hoeft ze niet te worden.

Bij deze training worden er veel complexe oefeningen gedaan. Sommige oefeningen hebben een uitgebreide structuur en je doet ze nu voor het eerst. De kans is groot dat je gaat proberen om het goed te doen. Om ze te doen volgens de regels of de structuur. Doe dat niet. Je raakt jezelf kwijt, je leert veel minder, je hebt weinig contact met de ander, en dus een stuk minder plezier in het doen van de oefeningen.

Blijf geaard, ben je bewust van je lichaam en je voeten, doe regelmatig aardingsoefeningen, en het zal vanzelf een stuk soepeler makkelijker gaan.

Aarden is:

- Je bewust zijn van je lichaam en grenzen
- Bewust in het hier-en-nu leven
- Je bewust zijn dat je een op zichzelf staand persoon bent
- Jezelf als een geheel ervaren
- Je bewust zijn dat je gevoed wordt door de aarde (energetisch en fysiek)
- Je grenzen en beperkingen accepteren
- Je bewust zijn van je verbinding naar beneden, naar je voeten en de grond

Aarden, een andere visie

Het is verhelderend om ook even vanuit de Chinese filosofie naar het aarden te kijken. Aarde staat voor het vrouwelijke, de yin energie, terwijl yang in verband wordt gebracht met het mannelijke, de geestelijke kracht.

Yin	Yang	Yin	Yang
Aarde	Hemel	Stilte	Beweging
Vrouwelijk	Mannelijk	Ontspanning	Inspanning
Lichaam	Geest	Zijn	Doen
Voedend	Sturend	Ontvangend	Richtinggevend
Stoffelijk	Onstoffelijk	Naar beneden gericht	Naar boven gericht
Vloeiend	Staccato	Medemenselijkheid	Wijsheid
Rond	Recht	Gevoel	Intellect

Aarden in het dagelijks leven

Als je al het bovenstaande tot je laat doordringen dan moet je haast wel tot de conclusie komen dat veel mensen best wel wat extra aandacht kunnen besteden aan het geaard zijn.

Leren aarden is op zich eenvoudig maar kost ook tijd, aandacht en discipline. Het beste is om op zo veel mogelijk momenten in je leven hier bewust in te oefenen.

Eén kleine waarschuwing is hierbij wel op zijn plaats. Als je jezelf beter gaat gronden, kom je meer in contact met jezelf en je gevoelens. Ook de pijnlijke. Hierdoor kunnen er soms emoties loskomen. Dit hoort bij het proces en is niet te voorkomen. Verwelkom alle gevoelens en gebeurtenissen en geef ze de ruimte.

Enkele manieren om beter te aarden

- Ben je op ieder willekeurig moment bewust van je lichaam en je voeten.
- Ben je zo vaak mogelijk bewust van spanning in je lichaam en laat deze dan los.
- Doe ontspanningsoefeningen.
- Maak lekkere wandelingen door de natuur.
- Ga sporten en geniet van het bewegen. Het gaat niet om de prestatie!
- Eet regelmatig en gezond.
- Tuinieren, kleien, trommelen, dansen e.d. zijn allemaal goede manieren om te aarden.
- Verwen je lichaam, neem een warme douche, smeer jezelf lekker in, of laat jezelf lekker insmeren of masseren.
- Sta zoveel mogelijk me licht gebogen knieën en je gewicht op je hele voet.
- Stel je een koord voor vanuit je bekken dat diep in de aarde verbonden is.
- Ga lekker op de grond tegen een boom zitten.
- Stamp stevig met je voeten op de grond.
- Vergelijk jezelf met een boom, diep geworteld in de aarde.
- Zak licht door je knieën, ontspan je lichaam en maak een schuddende op en neergaande beweging vanuit je voeten en je knieën.
- Enz. enz. Vind jouw eigen manieren om te aarden en stevig op de grond te staan.

Chaining

Chaining is een NLP techniek waarbij je via een keten van ankers een bepaalde doelstelling realiseert. Je formuleert een aantal stappen om bij een gewenste situatie te komen, maakt hiervoor ankers en koppelt deze aan elkaar.

In deze oefening gebruiken we chaining om van een ongewenste emotie in een gewenste meer ondersteunende emotie te komen.

Fase 1: Doel formuleren

Vind een regelmatig terugkerende situatie waarin je in een emotie komt die voor jou op dat moment niet ondersteunend is.

Onderzoek welke emotie je op dat moment wel zal willen en die je wel ondersteunt.

Belangrijk hierbij is dat die emotie ongeveer dezelfde energie in zich heeft.

Enkele voorbeelden:

Woede kan je niet zomaar omzetten in rust. Woede heeft heel veel energie in zich die in rust geen uitweg kan vinden. Woede kan je transformeren in uitdaging, actie, opwinding e.d.

Angst: Angst is een vaak ingehouden emotie voor iets wat je niet wilt. Zet angst b.v. om in een beweging ergens naar toe zoals kracht, schreeuwen, actie, moed, uitdaging enz.

Schaamte/verlegenheid: Dit zijn veelal onderdrukte energieën. Breng deze energie weer naar buiten.

Verdriet: Veel ongewenst verdriet is onderdrukte boosheid. Wellicht wil je juist deze boosheid naar buiten brengen.

Fase 2: Tussenstappen vinden

Als je de ongewenste en de nieuwe gewenste emotie gevonden hebt is het tijd om een aantal (2 tot 4) stappen te vinden om de overgang mogelijk te maken.

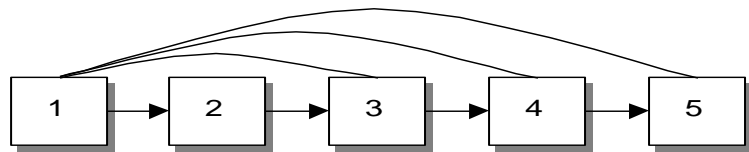
Vaak lukt dat van voor naar achter, dus van de oude naar de gewenste emotie. Soms is het handiger om achteruit te werken. Dus onderzoeken wat je nodig zal hebben om in de gewenste emotie te komen. Leef je in in de gewenste emotie en vraag jezelf af wat je nodig hebt (wat er aan vooraf zal kunnen gaan) om in deze emotie te komen.

Fase 3: Ankers maken

- Vind nu voor iedere emotie (begin emotie, tussenstappen en gewenste emotie) een concrete situatie dat je deze emotie helemaal ervoer.
- Leg nu voor iedere stap een papiertje op de grond op ongeveer een halve meter uit elkaar. Je krijgt dus een serie van ongeveer 5 stappen van de ongewenste naar de gewenste emotie
- Ga nu één voor één op deze plekken staan en leef je helemaal in in de betreffende emotie. Leef je dus in in de situatie dat je die emotie bezat. Je maakt hierbij een plaatsanker. Koppel hieraan ook een auditief anker bijvoorbeeld de naam van de emotie en noteer deze.
- Doe dit voor ieder plek 2 à 3 maal. Dus inleven, er weer uitstappen, weer op de emotie, inleven enz. Maak krachtige ankers voor ieder emotie.

Fase4: Chaining

- Nu ga je de daadwerkelijk ketting maken. Ga op de eerste plek staan, gebruik ook het auditief anker en leef je in. Stap dan naar de volgend plek, leef je in enz. tot aan de gewenste emotie.
- Doe dit nog een keer maar dan sneller
- Nog een keer en nog sneller
- Sla de eerste stap over, dus ga meteen van de oorspronkelijke situatie naar de 2^e stap en dan verder.
- Sla de eerste 2 stappen over. Loop dus gewoon langs de ankers, niet er op.
- Sla nu 3 stappen over, enz. Totdat je direct van de oude naar de gewenste situatie stapt.



Fase5: Test (Future page)

Leef je nu in in een toekomstige vergelijkbare situatie waarin het beperkende gevoel zich normaalgesproken zich zal aandienen.
Neem waar wat er gebeurt.

Nog even stap voor stap

1. Vind een beperkende emotie en formuleer daarvoor een meer gewenste emotie.
2. Vind een aantal tussenstappen om van de beperkende naar de gewenste emotie te komen.
3. Maak ankers voor iedere stap. Vind hulpbronnen en maak plaats ankers op de grond en koppel deze aan een auditief anker.
4. Koppel deze ankers. Eerst één voor één en sla dan steeds meer stappen over, zodat je direct van de ongewenste naar de gewenste situatie komt.
5. Leef je in in een toekomstige situatie en neem waar wat er gebeurt.

Fobie techniek

De fobie techniek is een oefening in dubbele dissociatie. Dissociatie is het afstand nemen van jezelf, het loskoppelen van de evaring en de emoties. Gewone dissociatie kan je bereiken door je voor te stellen dat je naar jezelf kijkt, terwijl jij je in de emotionele ervaring bevindt. Dubbele dissociatie maakt de afstand nog groter en is in te zetten in situaties waarin heftige emoties een rol spelen. Bij dubbele dissociatie kijk je naar jezelf die naar zichzelf kijkt. In deze oefening doen we dat door middel van een bioscoop. Je bent de operator die in de zaal kijkt en daar zichzelf ziet zitten die naar een film over zichzelf kijkt.

De fobie techniek is in te zetten bij het zoeken naar hulpbronnen in situaties waar heftige emoties een rol spelen zoals angst, woede en verdriet.

Belangrijk, deze oefening maakt natuurlijk geen ervaren therapeut van je, gebruik deze techniek dus ook nooit zomaar even mensen van een trauma of fobie af te helpen!

Er zijn in de NLP veel manieren om vanuit de (dubbele) dissociatie hulpbronnen aan te spreken. In onderstaand oefening komt de volwassen zelf de jongere zelf waarderen en ondersteunen.

Oefening fobie techniek

Deze oefening doe je altijd met z'n tweeën. In de beschrijving van de oefening wordt degene die de oefening ondergaat "S" (subject) genoemd.

Stap 1: Maak een veiligheidsanker.

Laat S zich inleven in enkele zeer positieve momenten in zijn/haar leven heeft. Vind momenten waarin S zich krachtig en vol zelfvertrouwen voelde. Laat S zich hierin inleven en anker deze ervaringen, b.v. met een hand op de schouder. Doe dit ongeveer 3 maal, zodat een krachtig anker ontstaat.

Stap 2: Maak het dubbele dissociatie anker.

Laat S zich voorstellen dat deze naar een bioscoop gaat. Deze keer niet als toeschouwer, maar als operator. S zit hoog en kan door het kleine raampje van de operatorkamer precies de zaal inkijken. Daar midden in de zaal ziet hij/zij zichzelf. Hij/zij ziet zichzelf kijken naar een film over zichzelf. Gewoon een film, over een leuk moment in zijn/haar leven.

Je vraagt S of deze zichzelf in de zaal ziet zitten en controleer of S ook de typische dissociatiehouding heeft. Rechte rug en blik naar voren. Zo niet corrigeer dit eventueel.

Als S zichzelf goed zit zitten, gebruik je ook het veiligheidsanker. (hand op schouder) Nu start je de film, je laat de zaal donkerder worden, en zorgt ervoor dat S zichzelf blijft zien zitten in de zaal. Start een film over een leuk moment uit het leven van S. Laat S aangeven of deze zichzelf ziet naar de film te kijken en wanneer de film afgelopen is. Als de film afgelopen is, doe je het licht weer aan, laat je het anker los en S verlaat de bioscoop.

Stap 3: Identificeer de angst

Laat S een angst benoemen waar hij/zij moeilijk over kan praten. Neem niet meteen de diepste trauma's!. Als S een angst benoemt heeft, zorg ervoor dat hij/zij weer helemaal terugkomt in het hier en nu. Praat even over wat er nu is, een prettige herinnering e.d. Pas op dat S niet in de angst schiet. Gebeurt dit toch, haal S hier dan uit (veiligheidsanker) en geef deze voldoende tijd om weer terug in het hier en nu te komen.

Stap 4: Dubbele dissociatie van angst

Laat S weer naar de bioscoop gaan, in de operatorkamer gaan zitten en zichzelf weer in de zaal zien zitten. Gebruik het veiligheids/dissociatie anker.

Na gaat S zichzelf zien terwijl deze naar een film gaat kijken over één van de eerste keren dat S deze angst ervoer.

Laat het donker worden, Laat S nog steeds naar zichzelf kijken, houd het anker vast en start de film. Laat S aangeven als de film afgelopen is.

Komt S toch een beetje in de ervaring, stop dan direct de film en doe het licht in de bioscoop aan. Laat S in weer ontspannen worden en start opnieuw.

Als de film afgelopen is, laat S dan de film terugspoelen en opnieuw starten. S kijkt weer naar zichzelf terwijl deze naar de film kijkt en op zoek gaat naar zaken die hij/zij nog niet opgemerkt heeft. Doe dit nog 2 á 3 maal.

Stap 5: Waardering

Stop de film aan het eind en laat het laatste beeld staan. Laat S nu met het jongere ik communiceren. Laat S tegen het jongere ik zeggen: "Bedankt voor deze manier van optreden" en laat S aan het jongere ik vertellen dat het toen de beste manier van reageren was met de kennis en mogelijkheden van toen. Laat de volwassen S alles doen wat nodig is om de jonge S gerust te stellen en te vertellen hoezeer deze hem/haar waardeert. Laat volledig merken dat de jonge ik volledig OK is. Als het jongere ik gerustgesteld is, bedank het nogmaals voor zijn/haar manier van reageren.

Vertel S dat er nu voor de volwassen persoon andere mogelijkheden zijn om te reageren.

Stap 6: Integratie.

Laat het jonge ik van het filmdoek loskomen en dichterbij komen. Instrueer S om het jonge ik weer op te nemen als deel van zichzelf.

Verlaat de bioscoop en geef S even de tijd om terug in hier en nu te komen.

Laat S denken of praten over de situatie waarvoor deze een grote angst had en kalibreer of de angst minder is. Soms dient de oefening een aantal malen herhaald te worden.

Fobie techniek, stap voor stap

Stap 1: Maak veiligheidsanker.

Laat S zich inleven in een ervaring waarin deze zich krachtig en vol zelfvertrouwen voelt. Anker dit gevoel.

Stap 2: Maak dubbele dissociatieanker.

Laat S zich voor stellen dat deze als operator in de bioscoop zit en naar zichzelf kijkt terwijl deze naar een film over zichzelf kijkt.

Stap 3: Identificeer de angst.

Pas op dat S niet in de angst schiet.

Stap 4: Dubbele dissociatie van de angst.

Vanuit dubbele dissociatieanker (bioscoop) gaat S indirect naar de film over zichzelf met de angstsituatie kijken. Doe dit een aantal keer en laat S de verschillen zoeken.

Stap 5: Waardering.

Laat S waardering uitspreken naar de jongere S over zijn/haar manier van handelen in betreffende situatie.

Stap 6: Integratie.

Laat jonge S van filmdoek loskomen en dichterbij komen zodat S de jonge ik weer kan opnemen als deel van zichzelf.

Werken met delen.

Delen

Bij NLP wordt er vaak gewerkt met delen. Delen, ook vaak subpersoonlijkheden of ego-states genoemd zijn verantwoordelijk voor een bepaald gedrag. Op het eerste gezicht lijkt het wellicht vreemd om een persoon op te splitsen in allemaal delen die eigen rollen vertegenwoordigen binnen die persoon. Misschien moet je hierbij wel denken aan schizofrenie, waarbij bepaalde delen het hele handelen van een persoon overnemen. Bij schizofrenie is er helemaal geen contact tussen de delen, ze zijn volledig gedissocieerd van elkaar en nemen beurtelings de macht over.

Als we ons zelf wat beter beschouwen merken dat ook bij gezonde mensen sprake is van diverse subpersoonlijkheden.

De volgende alledaagse uitspraken geven dit al aan:

- Een deel van mij wil dat wel, maar en ander deel niet
- Gedeeltelijk ben ik het met je eens
- Ergens zal ik toch liever....
- Ik wil dat wel, maar....
- In mijn rol als, ben ik van mening
- Aan de ene kant denk is...., aan de andere kant....
- Hoewel ik het niet wil, blijf ik het toch doen
- Dit brengt mij in een conflict met mezelf
- Ik wil wel stoppen maar ik kan het niet

Allemaal uitspraken die aangeven dat er verschillende autonome delen zijn met eigen belangen.

Delen zijn een familie

Het is verhelderend om delen te zien als één grote familie te zien, waarin ieder deel zijn of haar eigen rollen, emoties, waarden en regels hebben. Ze zijn allemaal uniek.

In een goed functionerende familie zijn er tevens:

- Goede grenzen
- Een goede hiërarchie
- Een effectieve communicatie
- Wederzijds respect en vertrouwen voor iedereen
- Een veilige omgeving met ene harmonieuze sfeer
- Ruimte voor iedereen om zich te ontwikkelen
- Duidelijk rollen en taken voor iedereen

Bij een goed functionerend persoon is dit ook het geval tussen zijn delen of subpersoonlijkheden. Veel persoonlijke problemen worden veroorzaakt door een slechte communicatie en onbegrip tussen de delen. Er wordt niet naar elkaar geluisterd, er zijn conflicten, delen worden genegeerd of afgewezen e.d.

Door weer naar deze delen te luisteren, door respect te tonen en soms door onderhandelen kunnen vele problemen definitief opgelost worden.

NLP aannames over delen

Om succesvol met delen te kunnen werken gaat men binnen NLP uit van de volgende aannames.

1. Ieder deel heeft zijn eigen rollen, emoties, waarden, gedachtes, gedrag en regels. Ze zijn uniek.
2. Een deel heeft altijd een positieve bedoeling voor de gehele persoon.
Dus ieder deel heeft altijd een positieve intentie. Dat betekent niet dat het gedrag waar een deel voor verantwoordelijk is altijd positief is. Soms worden er negatieve, destructieve of zelf levensbedreigende manieren gebruikt om de positieve intenties (doelen) te bereiken.
3. Een deel doet dingen
Ieder deel bepaalt het gedrag dat volgens dat deel de beste manier is om de positieve intentie te bereiken. Delen zijn verantwoordelijk voor gedrag. Dit gebeurt nagenoeg altijd onbewust.
4. Delen gebruiken altijd de beste keuze die ze hebben
Een deel gebruikt altijd de beste keuze die het heeft om de positieve intentie te bereiken. Komen er nieuwe alternatieven om dezelfde intentie te bereiken en die sneller, makkelijker of effectiever werken, dan zal het deel die gebruiken.
5. Delen zijn intelligent
Delen kunnen leren en zich ontwikkelen. Om zich te ontwikkelen is er communicatie nodig. Vaak worden delen afgewezen en is er geen communicatie meer. Delen ontwikkelen zich dan niet en blijven steken. Daarom zijn veel delen vaak nog heel jong.
6. Een doel maakt een gedeelte
Een deel kan ontstaan zodra iemand een doel voor zichzelf stelt.
7. Delen mogen altijd blijven
Delen kunnen en mogen nooit worden ontslagen, weggestuurd of afgewezen.

Communicatie met delen

Communicatie met delen verloopt net zoals communicatie met andere personen. Vanuit respect, begrip, vertrouwen e.d. Oftewel vanuit rapport.

Als je met delen communiceert is het goed om er bij stil te staan dat het voor de meeste delen de eerste keer is dat ze worden aangesproken. Vaak werden ze zelfs al jaren afgewezen en genegeerd. Het is begrijpelijk dat ze niet direct willen communiceren en al helemaal niet het achterste van hun tong laten zien. Bij het communiceren met delen is respect, begrip en geduld een eerste vereiste en gebruik eenvoudige taal, de meeste delen zijn zoals reeds genoemd nog er jong.

Enkele stappen voor het communiceren met delen.

- Benoem het gedeelte
- Begroet het gedeelte
- Geef het deel waardering
- Voer een gesprek met het deel
- Vat kernpunten samen
- Bedank het deel voor het gesprek
- Maak afspraken over de toekomst

Methoden om met delen te communiceren

Er zijn veel technieken om met delen te communiceren.

Als je voor het eerst met een cliënt met delen gaat werken, leg dan eerst rustig het model over delen uit. Gebruik hierbij ook metaforen of voorbeelden. Het is niet nodig dat de cliënt het idee van delen of subpersoonlijkheden als werkelijkheid ziet, het mag gerust een experiment blijven.

Als je ervaren bent met het werken met delen en trance kan je ook op informele wijze met delen praten. Je communiceert dan met een deel van die persoon, terwijl de persoon er zelf niet eens van bewust is dat je met subpersoonlijkheden praat.

Enkele manieren om met delen te communiceren

Ten eerste moet er één of soms meerdere delen gevonden en benoemd worden. Laat de cliënt zich inleven in de ongewenste situatie en vraag welk deel verantwoordelijk is voor het ongewenste gedrag. Of delen als er sprake is van meerdere verantwoordelijk delen zoals bij een innerlijk conflict. Benoem het deel (de delen) en geef ze een neutrale of positieve naam.

Neem dan even de tijd om naar binnen te keren en vraag het deel zich te melden. Dat kan een gevoel zijn, een beeld, een geluid, en beweginkje e.d. Als dat er is, bedank het deel dat het wil communiceren.

Enkele manieren om te communiceren zijn:

- Via inhoud, beelden, geluiden en gevoelens. Je richt je naar binnen en communiceert met het deel dat antwoord met woorden, gevoelens, beelden of geluiden.
- Via externe projectie. Je stelt je de delen voor (als mensen, dieren, of andere wezens) op diverse plekken in de ruimte. Vergeet niet aan het einde de delen weer tot je te nemen.
- Via interne projectie. Je visualiseert diverse plekken waar de delen zich bevinden. Bijvoorbeeld kamers in een huis of plekken in een landschap.
- Associatie bij toerbeurt. Je leeft je helemaal in in het deel. Je wordt het deel als het ware. Praktisch is het om hierbij plaatsankers te gebruiken. Vergeet niet te eindigen als jezelf en alle delen weer tot je te nemen.

Wanneer is werken met delen effectief

Werken met delen is onder andere geschikt in de volgende situaties:

- Als je graag iets wilt, maar het komt er niet van
- Als je iets eigenlijk niet wilt, maar het toch weer regelmatig doet
- Bij allerlei vormen van weerstand en bezwaren
- Bij verslavingen
- Bij het oplossen van innerlijke conflicten
- Bij diverse lichamelijke klachten waar je meer over wilt weten
- Als je meer inzicht wilt waarom je iets doet, laat, denkt of voelt
- Bij situaties met ernstige dissociatie. Waarin je het contact met jezelf kwijtraakt

6 stappen herkadering

De 6 stappen herkadering is een krachtig instrument om oud en ongewenst gedrag om te zetten in een gewenst gedrag. Deze techniek is effectief bij vele vormen van gedragsverandering zoals 'slechte' gewoontes, verslaving, dwangmatig handelen enz.

De 6 stappen reframe is niet te gebruiken als er sprake is van traumatische ervaringen, fobieën of verandering van diepe overtuigingen. Als er sprake is van een duidelijke innerlijke strijd tussen twee gelijkwaardige delen dan is de spatial reframe een beter alternatief.

Bij de 6 stappen herkadering is er sprake van verandering van het oude gedrag, terwijl de winst die het oude gedrag oplevert behouden blijft.

De 6 stappen herkadering stap voor stap:

1. Identificeer het gedrag dat je wilt veranderen. Vind een concrete situatie waar het ongewenste gedrag optreedt en leef je in.
2. Neem contact op met het deel van jou dat verantwoordelijk is voor dit gedrag. Neem hiervoor de tijd en waardeer dat het deel zich wil melden.
3. Vraag dat deel wat het voor jou wilt doen en ontdek de (tot nu toe vaak onbewuste) positieve intentie van dit gedrag.
4. Neem contact op met je creatieve deel en vraag tenminste drie alternatieve gedragingen die dezelfde voordelen opleveren als het oude gedrag.
5. Keer terug naar het oorspronkelijke deel en vraag of deze bereid is om deze alternatieve manieren uit te proberen.
6. Check de ecologie. Keer naar binnen en vraag of er delen zijn die bezwaren hebben tegen de alternatieve gedragingen.

6 stappen herkadering

Contact opnemen met het verantwoordelijke deel en het vinden van de positieve intentie hiervan

Identificeer een gedrag:

Vind een gedrag, gevoel, gewoonte of gedachte waar je niet tevreden mee bent en die je wilt veranderen. Neem voor de eerste keer iets wat niet al te emotioneel voor je is.

Vul nu de volgende zin in (dit kan je ook helpen om een situatie te vinden).

Een deel in mij maakt dat ik (voel, doe, denk) en dat wil ik graag veranderen.

Schrijf nu op waar, wanneer en met wie je het meest last hebt van het probleem.

Vind een specifiek voorval van de probleemsituatie. Maak hiervan een duidelijke voorstelling.

Maak kennis met het verantwoordelijke deel:

Neem even de tijd om je te ontspannen en je aandacht naar binnen te keren.

Leef je kort in in die ongewenste situatie. Wat zie je, voel je en hoor je?

Neem contact op met het deel dat verantwoordelijk is voor dit gedrag. Neem hiervoor de tijd. Vraag of het deel zich wil melden. Misschien is het een gevoel, een beeld of een innerlijke stem. Word je bewust waar het deel zich bevindt. Als het zich in je lichaam bevindt, leg dan je hand op die plek.

Verwelkom en waardeer het deel. Bedank het voor zijn aanwezigheid en dat het zich wilt melden. Vaak is zo'n deel heel lang verwaarloosd en zelfs afgewezen. Wees dankbaar dat het zich nu meldt en met je wilt communiceren. Vraag hoe het genoemd wilt worden, of geef het een naam en vraag of het deel met die naam akkoord gaat..

Vraag naar het doel van het deel. Wat wilt het deel voor jou doen. Wat is de positieve intentie. Neem de tijd, soms duurt het even voordat je antwoord krijgt. Bedank het deel altijd voor het antwoord. Als je het doel zelf als positief ervaart, bedank het deel dan ook voor die intentie die het voor jou heeft.

Vind je de doelstelling niet positief bedank het deel toch voor het antwoord en de communicatie en vraag aan het deel wat het met zijn doelstelling voor jou wilt bereiken? Ga door totdat je een doel hoort dat jij positief vindt.

Bedank het deel nogmaals voor de communicatie en de zijn/haar doelstelling, vertel dat je binnenkort weer contact opneemt, beëindig het gesprek met het deel en kom terug in het hier en nu.

Schrijf de positieve intentie van het deel op.

6 stappen herkadering

alternatieve manieren vinden om de positieve intentie te bereiken.

Identificeer een deel waar je mee wilt werken en vind hiervan de positieve intentie (Oefening positieve doelstellingen van een deel ontdekken).

Wat is de naam van het deel?

Wat is de positieve intentie?

Contact opnemen met het deel:

Ga rustig en in een gemakkelijke houding zitten en neem even tijd om je te ontspannen en je aandacht naar binnen te keren.

Neem weer contact op met het deel waarmee je wilt werken. Bedank het dat het zich weer wilt melden en verifieer en waardeer de positieve intentie van het deel voor jou.

Op zoek naar alternatieven:

Vertel het deel dat je blij bent met wat het deel voor jou wilt doen en dat je problemen ervaart enkel op de manier waarop dat deel dit voor jou wilt bereiken. Vraag het deel of het bereid is om mee te werken aan het zoeken naar alternatieve manieren om de positieve doelstelling te bereiken. Vertel bij twijfel van het deel dat het niet nodig is om deze andere manieren direct te gebruiken, dat we eerst enkel op zoek gaan naar andere manieren. Blijven er bezwaren, vraag er naar, luister er naar, respecteer ze en vind eventueel een andere positieve intentie van de bezwaren.

Als het deel bereid is om mee te werken bedank het daarvoor en vertel dat je nu contact gaat opnemen met je creatieve deel en dat je zo weer terugkomt om verder te praten.

Neem contact op met je creatieve deel. Waar bevindt het zich, hoe ziet het er uit en hoe wilt het genoemd worden?

Bedank je creatieve deel dat het zich wilt melden en met je wilt praten en vraag of hij/zij het gesprek met jouw oorspronkelijke deel gehoord heeft. Vat eventueel kort het gesprek en vooral de positieve intentie samen.

Vraag nu aan het creatieve deel of het voor jou tenminste 3 andere manieren wilt bedenken om de positieve intentie te bereiken? Neem hiervoor rustig de tijd en laat zelfs de gekste ideeën toe. Het gaat tenslotte om je creatieve deel, wat vaak met zeer creatieve oplossingen komt. Heeft je creatieve deel een aantal alternatieven gevonden, bedank het daarvoor en vertel dat je weer contact gaat opnemen met het oorspronkelijk deel om te informeren wat het van deze mogelijkheden vindt.

6 stappen herkadering

alternatieve manieren vinden om de intentie te bereiken. (vervolg)

Neem weer contact op met het oorspronkelijke deel en vertel de alternatieve mogelijkheden die het creatieve deel voor jou heeft gevonden. Vraag het deel of het bereid is één of meerdere van deze mogelijkheden uit te proberen. Vertel duidelijk dat het deel ze alleen maar hoeft uit te proberen en dat het altijd weer kan terugvallen op zijn/haar oorspronkelijke methode. Spreek eventueel een periode af waarin er met de nieuwe methoden geëxperimenteerd kan worden om daarna weer contact op te nemen met het betreffende deel.

Is het deel bereid één of meerdere van de alternatieven te proberen bedank het daarvoor en ga dan naar de volgende stap.

Is het deel niet bereid om een alternatieve methode te proberen, neem dan weer contact op met het creatieve deel en vraag naar nog meer manieren om de positieve doelstelling te bereiken. Is het oorspronkelijke deel dan nog niet bereid, respecteer dit deel en vraag nogmaals naar zijn/haar bezwaren en beëindig de oefening. Doe de oefening dan op een later tijdstip opnieuw en werk ook met de positieve intentie van de bezwaren.

Bedank het deel nogmaals dat het bereid is andere manieren uit te proberen en neem afscheid. Vraag nu aan alle delen in je lichaam of er grote bezwaren zijn dat het betreffende deel met de alternatieve manieren gaat experimenteren. Zijn er bezwaren, neem dan contact op met betreffende delen, bedank dat ze hun bezwaren kenbaar maken en luister naar de bezwaren. Leg eventuele onduidelijkheden uit en kijk of dat deel bereid is één van de manieren toch uit te proberen. Is dat niet het geval keer dan terug naar het creatieve en het oorspronkelijke deel en zoek een andere manier. Wordt deze gevonden bedank al je delen en geniet van het resultaat. Wordt er geen oplossing gevonden waar alle delen het over eens zijn, bedank alle delen voor hun medewerking en doe dezelfde oefening op een later tijdstip nog eens met een deel dat bezwaren heeft tegen de verandering.

Chunking

Onderverdelen en samenvoegen

We kunnen denken, voelen en communiceren op diverse abstractie niveaus. Op het ene moment kan je het belangrijk vinden of je koffie sterk of slap moet zijn, terwijl in een andere situatie je kan spreken over het belang van koffie op de wereldmarkt. In beide gevallen gaat het over koffie, alleen op een geheel ander abstractieniveau. In NLP termen spreken we dan over chunk niveau. Chunken betekent in brokken verdelen. Chunk niveau bepaalt dus de 'brok grootte'.

Voor een effectieve communicatie is het belangrijk dat alle partijen op een vergelijkbaar chunk niveau zitten, anders is er geen rapport mogelijk. Denk maar eens even aan het voorbeeld van de koffie.

Ook bij het formuleren van doelen is het belangrijk om op het chunk niveau te letten. Een hoog chunk niveau betekent dat we bewust zijn van grote, abstracte en algemene belangen. Dit is belangrijk om richting en betekenis aan ons leven te geven. Lage niveaus gaan juist over praktische zaken, werkelijk stappen en de concrete uitvoering. Zonder deze concrete stappen zullen we niet tot actie komen. Missen we daarentegen juist het overzicht dan zullen we constant met van alles bezig zijn zonder het gevoel te hebben één stap verder te komen.

Ook bij onderhandelen is het heel belangrijk om bewust te zijn van de diverse chunk niveaus en snel te kunnen wisselen van niveau. De lage niveaus geven aan wat je werkelijk wilt, zowel voor jezelf als van de ander. De hoge niveaus geven gezamenlijk belangen aan, waardoor er een bereidheid tot samenwerking kan ontstaan. Zonder bewustzijn van de hogere en gezamenlijke belangen zal er niet snel samenwerking ontstaan en zullen de onderhandelingen snel uitmonden in een conflict. Daarnaast geven duidelijke hogere belangen jou de mogelijkheid om alternatieven te ontplooiën (weer een chunk naar beneden) waardoor je meer bewegingsruimte in de onderhandelingen creëert.

Chunken kunnen wij doen op 3 manieren namelijk:

Omhoog chunken.

Een veralgemening maken. Ervaringen of stukken ervaring combineren en in grote groepen plaatsen. Een algemene bedoeling vaststellen. De (positieve) intentie vinden.

Mogelijke vragen: Waar is 'x' een onderdeel of voorbeeld van?
 Wat levert 'x' jou op?
 Wat doet 'x' voor jou?

Naar beneden chunken.

Specifieker maken. Gedrag of ervaring verdelen in diverse componenten. Subdoelen vaststellen.

Mogelijke vragen: Wat is een onderdeel of voorbeeld van 'x'?
 Hoe/wat precies bedoel je met 'x'?
 Wat heb je daar voor nodig?

Lateraal chunken.

Alternatieven van dezelfde grootte creëren.

Mogelijke vragen: Eerst omhoog en dan naar beneden chunken.
 Wat is een andere manier om ...?

Voorbeelden chunken

Snel en soepel leren chunken is een vaardigheid waar je veel plezier van zal hebben. Ook al lijken de oefeningen soms erg kinderachtig, doe ze toch, het gaat om een manier van denken. Hoe vaker je oefent des te makkelijker kan je het juist hanteren op momenten dat je het echt nodig hebt en waarin je nu nog onvoldoende mogelijkheden hebt.

Oefening hoog/laag chunken

Neem een woord of doel en ga omhoog(↑), omlaag(↓) en lateraal(↔) chunken.

b.v. fiets ↓ wiel ↓ ventiel ↓ nippeltje

fiets ↑ vervoermiddel ↑ transport ↑ infrastructuur

Fiets(↑vervoermiddel) ↔ auto ↔ bus ↔ step

Fiets(↑verjaardagscadeau) ↔ horloge ↔ teddybeer ↔ chocolade

Voorbeeld miscommunicatie

Je wil met iemand praten over jouw visie van de toekomst van een bedrijf (hoge chunk) terwijl die ander juist aan het praten is over de telefonische klachtenafhandeling van een bepaalde klant (lage chunk). Hier is dus sprake van een enorme miscommunicatie. Jouw taak als professioneel communicator: Eerst visie naar beneden chunken tot het niveau van klachtenafhandeling, dan vanuit rapport communiceren en dan weer langzaam up-chunken naar de toekomstvisie.

Voorbeeld presentatie (down-chunk)

Je gaat een presentatie geven voor een groot publiek en je voelt je daar gespannen over. Door te gaan down-chunken kan je een goed inzicht krijgen wat je allemaal al goed beheerst en over welk aspect van het geven van een presentatie je zo gespannen bent. Dus in plaats van gespannen over de hele presentatie is er nu nog slechts spanning over één enkel onderdeelje, waarvoor je dan de nodige actie kan nemen om deze spanning kwijt te raken.

Voorbeeld door de bomen het bos niet zien (up-chunk)

Je gaat een feest organiseren en raakt helemaal gefixeerd door allerlei kleinigheden, wat voor taart, welke drankjes, wie wil je precies uitnodigen, wat voor uitnodiging, naar welke drukker moeten de uitnodigingen, enz. Op deze wijze kan je helemaal vast lopen en raakt het overzicht kwijt. Up-chunken is hiervoor de remedie, kom weer terug bij waarvoor je het allemaal organiseert, een feest, gezelligheid, ontmoeten, plezier e.d.

Voorbeeld conflict (laterale chunk)

Bij het oplossen van conflicten is chunken vaak de beste en de enigste remedie. Twee mensen hebben een meningsverschil over een specifieke aanpak. Door eerst te up-chunken kan je vaak weer snel bij een gezamenlijk doel komen. De intentie waarom er een relatie en bereidheid tot samenwerking is. Door vanuit dit gezamenlijk doel weer te down-chunken kunnen beide partijen weer het belang van de invalshoek van de ander herkennen is ontstaat er erkenning en een mogelijke bereidheid tot samenwerking.

Bij de spatial-reframe gaan we hier dieper op in en zal je dit ook daadwerkelijk oefenen

Submodaliteiten

Wat zijn submodaliteiten?

We nemen de wereld waar door middel van visuele, auditieve, kinesthetische, reuk en smaak-sensaties. Alle ervaringen die we in onze hersenen opslaan worden ook gerepresenteerd in deze vijf modaliteiten en vooral bewust in de drie hoofdmodaliteiten visueel, auditief, kinesthetisch. We maken van iedere ervaring een innerlijke representatie. Hoe we deze situatie ervaren is afhankelijk van twee zaken. Wat we hebben opgeslagen en vooral hoe we dat hebben opgeslagen.

Dat wat we hebben opgeslagen invloed heeft op de ervaring is voor iedereen vanzelfsprekend. Een beeld van blije lachende mensen geeft een fijner gevoel dan een b.v. een oorlogsbeeld.

Dat het hoe net zo belangrijk is, wellicht nog belangrijker, daar staan we niet zo vaak bij stil. Een simpel voorbeeld zal dit verhelderen. Als we denken aan een gewelddadige film, dan zal de impact hoogstwaarschijnlijk veel minder heftig zijn dan wanneer we daadwerkelijk getuige zijn van dezelfde gewelddadigheden. We maken dus onderscheid in de vorm van de representatie. Een ander voorbeeld dat we als NLPers kennen is het verschil tussen een geassocieerde beleving en een gedissocieerde beleving. De geassocieerde is veel sterker. Ook hier dus is de innerlijke representatie van dezelfde ervaring dus anders.

Onder submodaliteiten verstaan we hoe we een onze informatie opslaan. Een visuele herinnering, een beeld kan bijvoorbeeld groot of klein zijn, licht of donker, kleurrijk of zwart/wit enz. Het zijn juist deze nuances die bepalen hoe je een situatie ervaart.

Belang van submodaliteiten

Zodra je je bewust wordt van welke submodaliteiten voor jou van belang zijn kan je jouw ervaringen veranderen door enkel en alleen maar de submodaliteiten te veranderen.

Voorbeeld: Stel je hebt een fobie voor spinnen. Hoogstwaarschijnlijk zal je dan als je een spin ontmoet een enorme grote en intense representatie maken van een spin. Waarschijnlijk zal het beeld van de spin volledig overweldigend zijn, vandaar die enorme angst. Als je nu weer leert de representatie van de spin te veranderen die van een klein spinnetje in de grote omgeving zal de angst een stuk minder worden.

Hoewel we de submodaliteiten van onze representatie meestal niet bewust zijn, kom je soms toch wel bepaald aspecten in onze dagelijkse taal tegen.

Voorbeelden

- Ik kijk tegen hem op (grote en hoge representatie)
- Ik zie het niet helemaal scherp (onscherpe representatie)
- Ik zie het donker in (donkere representatie)
- Dat klinkt me scherp in de oren (auditieve representatie die scherp klinkt)
- Voor mij is dat nog heel ver weg (klein beeld op grote afstand)
- Dit overweldigt mij (groot beeld, helemaal om je heen)
- Dit komt voor mij heel kleurrijk over (kleurrijk beeld)

Met mooie is dat we door middel van veel oefenen invloed kunnen krijgen op de submodaliteiten. Op deze wijze kunnen we situaties waar we tegenop zien (grote hoge representatie), of oude negatieve ervaringen die nog veel impact op ons leven hebben veranderen.

Je wordt daadwerkelijk meester over je eigen geest!

Lijst van submodaliteiten

Grootte van het beeld
 Afstand van het beeld
 Locatie van het beeld
 Kleur of zwart/wit
 Intensiteit van kleuren
 Helderheid
 Panoramisch beeld of omkaderd
 Vorm en kleur van eventueel kader
 Bewegend of stilstaand beeld

Volume
 Toonhoogte
 Cadans
 Ritme
 Tempo
 pauzes
 Stembuigingen
 Timbre

- *Kinesthetisch extern* -

Waar op het lichaam
 Hoe groot gebied
 Intens of oppervlakkig
 Temperatuur
 Pijn/spanning/druk
 Schurend of aaiend
 Ruw of zacht
 Vochtigheid
 Druk
 Beweging
 Kriebelen/jeuken/bijten/schrijven
 Tijdsduur
 Beweging

Visueel

Snelle of langzame bewegingen
 Twee of driedimensionaal
 Scherp of vaag
 Ben je zelf in beeld
 Wat is de gezichtshoek
 Veel weinig contrast
 Grootte van centrale object
 Plaats van centrale object
 Transparant of ondoorzichtig

Auditief

Resonantie
 Echo of gedempt
 Helder of krakend
 Scherp of zacht
 Melodius of monotoon
 Locatie van geluid
 Voorgrond of achtergrond
 Harmonisch of dissonerend

Kinesthetisch

- *Kinesthetisch intern* -

Waar in lichaam
 Hoe groot
 Intensiteit
 Gespannen of soepel
 Knellend
 Zwaar/ licht
 Gevoelig of verdoofd
 Energiek/ moe/ uitgeput
 Koud of warm
 Tintellend
 Stekende/uitstralende/knagende pijn
 Prettig of onprettig
 Dragelijk of ondragelijk
 Zwaar of licht
 Leeg of vol
 Geblokkeerd of stromend

Spelen met submodaliteiten

Hieronder volgen een paar eenvoudige oefeningen die je alleen kan doen, maar nog beter is om ze samen met iemand uit te voeren. De één geeft dan suggesties voor de te wijzigen submodaliteiten, de ander voert ze uit.

Doe ze regelmatig en bedenk zelf andere varianten, het verrijkt je leven.

Oefening 1: Positieve ervaring

Ga rustig zitten, doe je ogen dicht en denk terug aan een plezierige herinnering. Leef je helemaal in.

Neem nu het beeld van deze herinnering en maak het groter en onderzoek hoe je stemming verandert. Wordt de ervaring nog prettiger, laat het beeld staan, zet het anders weer terug naar de oorspronkelijke grootte

- Maak het beeld helderder en onderzoek wat dat met jou doet

- Zet het beeld dichterbij

- Geef er meer kleur aan, maak de bewegingen intenser enz.

Word je nu bewust van de geluiden bij deze prettige ervaring.

Speel hier ook eens met de submodaliteiten, verander het volume, de toon, het ritme e.d. Maak de ervaring zo intens mogelijk.

Doe nu ook eens hetzelfde met de kinesthetische submodaliteiten. Onderzoek hoe jij de ervaring zo intens en prettig mogelijk kan maken.

Richt nu even je aandacht naar binnen en vraag of er bezwaren zijn om deze herinnering nu op deze wijze op te slaan.

Zijn er geen bezwaren: fijn, je hebt een leuke herinnering nog leuker gemaakt.

Zijn er wel bezwaren, zet dan het beeld, geluid en gevoel weer in de oorspronkelijke staat en de leuke ervaring blijft net zo aangenaam als deze was.

Oefening 2: Negatieve ervaring

Denk nu eens aan een herinnering die je pijn deed. En leef je weer in.

Maak het beeld weer groter, helderder, dichterbij. Wat gebeurt er met de ervaring, waarschijnlijk wordt deze nog onprettiger.

Maak het beeld nu juist kleiner, donkerder, vager, verder weg, maak het zwart/wit, verminder beweging en zie jezelf in het beeld. Observeer het verschil in gevoelens. Hoogstwaarschijnlijk worden ze een stuk minder onaangenaam.

Experimenteer nu ook een met ander visuele en daarna diverse auditieve en kinesthetische submodaliteiten.

Maak aan het eind van de oefening het beeld zo klein, donker, vaag en onscherp dat het helemaal verdwijnt. Doe hetzelfde met de auditieve en de kinesthetische submodaliteiten.

Vraag nu weer of er bezwaren zijn om de herinnering zoals deze nu is te laten. Laat hem zo, of breng hem eventueel weer terug naar de oude submodaliteiten.

Gefeliciteerd, je hebt nu ervaren hoe je een krachtig gevoel kunt versterken en een belemmerd gevoel vermindert. Je bent niet meer zomaar overgeleverd aan de resultaten van je oude innerlijke representaties. Je kan nu bewust keuzes maken.

Swish techniek

Wat is de swish techniek

De swish techniek een krachtige techniek waarbij je door het snel veranderen van submodaliteiten oude ongewenste gewoontes kan doorbreken.

Stap 1: De ongewenste situatie

Vind de ongewenste situatie die je wilt veranderen. Ga nu na wat er net aan die ongewenste situatie vooraf gaat. Wat zie je, wat voel je, wat hoor je, ruik je en proef je? Precies op het moment voordat je in de ongewenste situatie terechtkomt. Dit noemen we de trigger van deze situatie.

Maak nu een geassocieerde innerlijke representatie van deze trigger.

Stap 2: Hoe wil je reageren?

Maak nu een **gedissocieerd** en sterk motiverend beeld van hoe je zult zijn als je de gewenste verandering gemaakt hebt. Maak dit beeld zo aantrekkelijk mogelijk. Maak er een mooie affiche van. Zet er een slagzin bij. Maak de affiche zo helder, kleurrijk, groot en aantrekkelijk mogelijk. Zorg ervoor dat het een sterk motiverende werking heeft.

Stap 3: De 'Swish'

Nu gaan we de twee beelden swishen. Zodat de trigger-situatie automatisch leidt tot de gewenste ondersteunende ervaring.

Hoe doe je dit?

Maak weer een helder beeld van de aanvang van de ongewenste situatie.(trigger) Zet nu rechtsboven in het beeld een heel klein donker beeldje van de gewenste reactie.(de affiche) Laat nu dit kleine donkere beeldje uitgroeien tot het grote motiverende beeld zoals je in stap 2 hebt gemaakt. Zeg hierbij vol enthousiasme het woord swishshsh of woehoeoesj. Maak eventueel nog een gebaar met je linkerarm waardoor het lijkt alsof je het nieuwe beeld in één keer uitrekt en voor het oude plaatst. Doe het snel maximaal in 5 seconden.

Je ziet nu het nieuwe motiverende beeld voor je en het oude is volledig verdwenen.

Herhaal dit nu tenminste 6 keer en voer het tempo op. De laatste paar keer binnen 1 seconde. Snelheid en plezier in de oefening zijn de sleutelwoorden voor succes.

Na ieder herhaling open je je ogen en richt je je aandacht even op iets neutraals in het hier en nu. Sluit ze weer, zie het originele beeld met die donkere hoek dat je wil veranderen en swish het beeld naar de gewenste, kleurrijke beeld. Let erop dat het beeld gedissocieerd blijft.

Stap 4: Test het resultaat

Maak nog eens het oorspronkelijk beeld en ervaar wat er gebeurt. Als de swish goed gewekt heeft zal het onmiddellijk overgaan in het motiverende beeld. Het oude beeld voelt heel onnatuurlijk aan.

Spatial reframe (Ruimtelijke herkadering)

De ruimtelijke herkadering heeft als doelstelling om twee conflicterende delen in overeenstemming te krijgen. Dit is het geval we voor ongeveer 50/50 verdeeld zijn of we iets wel willen. Je voelt je dan innerlijk verdeeld of zelfs verscheurd.

De 6 stappen herkadering is geschikt voor situaties waarin we iets graag willen maar waarin we het gevoel hebben dit niet te kunnen realiseren of ergens door worden tegengehouden, de ruimtelijke herkadering is vooral geschikt als we ons verdeeld voelen. Waarin we niet weten of we of het één, of het ander zouden doen.

De spatial reframe, stap voor stap

Stap 1: identificeer beide delen

Ga met de cliënt over de situatie waarin deze zich verdeeld voelt praten en vind de beide delen die met elkaar in conflict zijn. Verwelkom de beide delen en benoem ze. Soms zijn er meerdere conflicterende delen. Vind de twee delen die hierin een groot aandeel hebben. Ga, in ieder geval zolang je de techniek nog niet tot in de puntjes beheerst niet met meer dan twee delen tegelijk werken. Het kan wel, maar het wordt dan wel behoorlijk complex.

Stap 2: Zet de delen apart

Voordat je in gesprek en onderhandeling kan gaan met beide delen is het belangrijk om deze eerst goed te identificeren en gescheiden van elkaar "neer te zetten".

Dat kan op meerdere manieren:

1. Zet ieder gedeelte in duidelijke VAKO weergave in de ruimte. Bijvoorbeeld op de handpalmen.
2. Maak twee plaatsankers (twee stoelen) en representeer de delen daarin. Laat de cliënt in de stoel zitten en zich volledig associëren met het betreffende deel. In totaal zijn er dan dus drie stoelen. Één voor de totale persoon (de cliënt), en één voor ieder deel. Deze manier is te adviseren.
3. Een hele bijzondere manier is om de delen te laten vertegenwoordigen door anderen. De cliënt vertelt kort aan de twee personen die een deel representeren wat hun taak en doelstelling is. Dan gaat de cliënt in het midden zitten, de delen links en rechts en de onderhandelaar gaat recht tegenover de cliënt zitten en gaat onderhandelen met beide delen. De cliënt zelf praat niet tijdens de gehele onderhandeling.

Stap 3: Positieve intentie van beide delen

Geef waardering aan beide delen en vind uit wat elk deel wilt. Zowel voor zichzelf en voor de gehele persoon. Vind de positieve intentie voor beide delen.

Stap 4: Gezamenlijke intentie

Ga nu van beide delen de positieve intentie up-chunken totdat je bij een gezamenlijk hoger doel komt. Als je dit gevonden hebt, maak de delen dan bewust dat ze beide eigenlijk hetzelfde hogere doel nastreven. Als dit is gelukt, gefeliciteerd, het belangrijkste is al bereikt. De beide delen zijn bewust van elkaars positieve intentie en er is een allereerste begin tot communicatie gemaakt.

Stap 5: De eigenlijke onderhandeling

Nu begint de werkelijke onderhandelingen. De delen werkelijk begrip voor elkaar laten opbrengen en onderzoeken wat ze van elkaar nodig hebben, of wat ze elkaar mogelijk te bieden hebben. Heb geduld hierbij, het gaat om delen die al vele jaren tegenover elkaar staan, en je kan niet direct verwachten dat ze nu ineens bereid zijn om naar elkaar te luisteren of zelfs samen te werken.

Enkele suggesties:

- Maak de delen bewust van elkaars positieve intentie en de gezamenlijke intentie
- Maak beide partijen bewust dat ze uiteindelijk hetzelfde nastreven
- Laat de delen ten minste iets positiefs herkennen in de aanwezigheid van het andere deel. Het maakt niet uit hoe klein. Soms helpt het om even voor te stellen hoe het voor de gehele persoon zal zijn als het andere deel (en het bijbehorende gedrag) helemaal niet aanwezig was.
- Vraag de delen één voor één wat ze van het andere deel nodig hebben (zoals tijd, ruimte respect, toestemming, erkenning, aandacht, luisteren, een bepaalde kwaliteit of vaardigheid enz.) Het gaat dus om iets wat ieder deel wilt voor zichzelf, van de ander
- Als een deel iets uitgesproken heeft dat het zal willen ontvangen, vraag dan het andere deel of het bereid is om dit (gedeeltelijk) te geven.

Ga net zolang door met onderhandelen totdat beide delen een bereidheid hebben uitgesproken om iets te geven en iets te ontvangen van het andere deel.

Als dit is gelukt, gefeliciteerd. De onderhandelingen zijn geslaagd.

Als het nu niet lukt, geen probleem, in ieder geval hebben beide partijen elkaar al ontmoet en wat beter leren kennen. Heb geduld en geef in ieder geval al wat suggesties mee voor een latere toekomstige samenwerking. En neem op een later tijdstip opnieuw contact op met beide delen.

Stap 6: integratie

Controleer of de gemaakte afspraken goed voelen voor de gehele persoon en of er geen grote bezwaren tegen zijn.

Laat de beide delen hun eigen identiteit behouden. Ze kunnen elkaar de hand schudden, maar laat ze niet één worden.

Laat de cliënt beide delen weer helemaal in zichzelf opnemen.

Enkele suggesties hiervoor:

- Bij delen in de handen, laat de cliënt de handen één voor één naast elkaar op de borst leggen.
- Bij de delen op eigen stoelen (associatie), laat cliënt op eigen stoel zitten en de delen één voor één uitnodigen om weer in hem/haar te komen.
- Bij het spel waarbij de delen door anderen gespeeld worden. Geef elkaar een omhelzing.

Onderhandelen algemeen

- Toon waardering voor beide partijen en hun inzet.
Maak rapport, bouw een vertrouwensrelatie op en toon werkelijk waardering voor beide partijen. Onderzoek wat beide partijen van jou verwachten en wat ze nodig hebben om jou te vertrouwen.
- Onderzoek de bereidheid tot onderhandelen, is de intentie aanwezig te gaan onderhandelen en het met elkaar eens te worden.
Vaak is het hebben van een conflict het doel op zich. Iedere onderhandeling om het conflict op te lossen is dan gedoemd te mislukken.
- Onderzoek wat het voor beide partijen oplevert om het eens te worden.
Onderzoek zorgvuldig wat het voor beide partijen zal opleveren om geen conflict meer te hebben.
- Ga informatie uitwisselen met beide partijen.
Neem hiervoor de tijd, creëer een vertrouwensrelatie en vind alle relevante (achtergrond) informatie met betrekking tot het conflict
- Vind een gezamenlijk hoger doel dat beide partijen nastreven
Ga net zo lang up-chuncken totdat je een duidelijke en krachtige positieve intentie hebt gevonden die voor beide partijen belangrijk is.
- Laat beide partijen waardering uitspeken (hoe klein deze dan ook mag zijn) over een bepaald deel van de andere partij
- Ga nu onderzoeken hoe beide partijen elkaar kunnen ondersteunen, wat ze van elkaar nodig hebben, wat ze van elkaar verwachten, wat ze elkaar te bieden hebben en hoe ze van elkaar kunnen leren
- Maak heldere afspraken hoe beide partijen met elkaar gaan communiceren.
- Laat ze elkaar de hand schudden, een nieuwe samenwerking is geboren

Belangrijk algemeen

- Stel een duidelijk speelveld vast en zorg ervoor dat beide partijen daar binnen blijven
- Blijf waardering tonen voor beide partijen
- Laat partijen net zo lang informatie uitwisselen totdat er voldoende gezamenlijke doelen en belangen worden onderkend.
- Wees creatief en gebruik al je communicatievaardigheden

Criteria

Waarden die ons leven bepalen

Wat zijn criteria?

Criteria zijn de persoonlijke waarden waarmee we ons leven betekenis geven. Het zijn onze persoonlijke en individuele overtuigingen over wat belangrijk voor je is. Criteria vormen de hoekstenen voor jouw overtuigingsstelsel en zijn de maatstaf/standaard die we hanteren om situaties en gedragingen te waarderen en te beoordelen.

Criteria worden meestal uitgedrukt in de vorm van nominalisaties: eerlijkheid, warmte, vrede, vrijheid, liefde, verantwoordelijkheid, vertrouwen, creativiteit enz.

Criteria vormen de basis voor onze diepste wensen en behoeften die we steeds proberen na te streven. Als we dingen doen die tegen deze waarden ingaan, dan voelen we ons onprettig, ervaren we een innerlijk conflict en missen de congruentie in ons gedrag. Ook al bereik je bepaalde doelen, als deze jouw eigen waarden geweld aan doen zal je je onprettig voelen.

Als iemand anders of jezelf jouw waarden overschrijdt zal je boos worden, als waarden juist vervuld worden zal je je prettig voelen.

Meestal zijn criteria onbewust. Ze sturen ons handelen en gevoel maar vaak weten we niet waardoor we ons precies laten sturen. Door criteria helder te maken krijgen we veel meer inzicht in onszelf en ontstaat er keuzevrijheid. Je kan zelf verantwoording nemen over jouw waarden en zelf keuzes maken hoe er mee om gaan.

Belang van criteria

Zoals hiervoor genoemd vormen criteria de hoekstenen van ons model van de wereld. Ze vormen de basis voor alles wat je doet of wat je juist niet doet, wat je wilt of wat je juist vermijdt. Alles in je leven wordt bepaald door je eigen criteria: hoe je woont; wat voor auto dat je hebt; of je getrouwd bent en zo ja, met wie; wat je eet; wat voor werk dat je doet; welke vrienden dat je hebt, enz.

Enkele voorbeelden waarin het op bewuste wijze omgaan met criteria een grote rol speelt:

Nieuwe mogelijkheden

Zoals genoemd bepalen criteria ons hele hebben en houden. Werken met criteria is een intensieve manier tot persoonlijke verandering om keuzevrijheid en nieuwe mogelijkheden te creëren.

Rapport

Criteria raakt diepe lagen. Gedeelde waarden vormen de basis voor het ultieme rapport. Een goede duurzame relatie is enkel mogelijk als beide partijen belangrijke criteria gezamenlijk nastreven.

Motivatie

Als je weet welke criteria van jou of anderen van belang zijn is het veel eenvoudiger om jezelf of anderen te motiveren. Waarden zijn de krachtigste motivatiemiddelen die hebben.

Innerlijke strijd

Als je je verdeeld of machteloos voelt, je kracht kwijt bent, enz. is dat heel vaak te wijten aan een innerlijke strijd op criteria niveau. Werken met criteria en vooral criteria hiërarchieën kan dan veel ruimte opleveren.

Hiërarchie van criteria

Veel spanningen en problemen worden veroorzaakt door een onduidelijke hiërarchie van criteria. Er zijn meerdere criteria die vervulling wensen, maar die min of meer tegenover elkaar staan en waarvan niet helder is welke nu het meest waardevol is. Twijfel, spanning, onzekerheid is het resultaat.

Voorbeeld: Iemand heeft twee belangrijke criteria, liefde voor het gezin en ambitie.

Deze persoon moet nu op een zaterdag de keuze maken tussen belangrijk overwerk of met het gezin naar de dierentuin. Als de hiërarchie van deze twee belangrijke criteria niet duidelijk is, zal deze situatie hoogstwaarschijnlijk voor veel spanning zorgen. Beide keuzes zijn dan verkeerd, want beide overschrijden een belangrijke levenswaarde. Is de hiërarchie duidelijk, dan is het veel eenvoudiger een krachtige keuze te maken waar je helemaal achter staat en deze keuze ook helder naar het gezin of het werk communiceren.

Wat wil ik niet?

Tot nu toe hebben we criteria behandeld als waarden die we willen bereiken. Als antwoord op de vraag 'Wat wil ik?' Dit is een belangrijke, zonet de belangrijkste vraag die we onszelf kunnen stellen. Ook is het goed om ons bewust te worden van het tegenovergestelde: 'Wat wil ik dus niet?'. Als je ergens naar toe gaat, ga je automatisch ergens van weg. Het is goed om te weten waarvan.

Goed is het om er bij stil te staan dat het antwoord op deze vraag niet tot een logisch of berekend antwoord leidt, het gaat om het emotionele, psychologische antwoord.

Enkele voorbeelden:

- Iemand vindt de waarde 'warmte' in menselijke relaties heel belangrijk. Wat gaat iemand hiermee uit de weg? Kou is waarschijnlijk niet het antwoord, terwijl dit wel logisch lijkt. Toch kan je eerder een antwoord zoals: 'afwijzing, gespannenheid, eenzaamheid of verdriet verwachten.
- Iemand wil zich ontwikkelen. Wat wil deze hiermee vermijden. Op de vraag 'Wat wil je vermijden door je te ontwikkelen' kan het antwoord zijn: 'stilstand, armoede, eenzaamheid, depressie enz.' Sommige mensen hebben zelfs het gevoel dat ze doodgaan als ze zich niet ontwikkelen. Voor hen is ontwikkeling een hele hoge waarde.
- Iemand anders geeft aan op de vraag 'wat wil je?', dat hij/zij zich niet gespannen wilt voelen. Dat weet je wel wat iemand niet wil, maar nog niet wat deze persoon wel wil. Wat staat er voor deze persoon tegenover gespannenheid. Hierop is nagenoeg ieder antwoord mogelijk, bijvoorbeeld begrip, waardering, erkenning, helderheid, ontspanning, rust, vertrouwen e.d.

Complex equivalent

Het complex equivalent van een criterium is eigenlijk de bewijslast die je (mentaal) hanteert of er aan een waarde wordt voldaan of niet. Het complex equivalent is wellicht nog belangrijker dan de waarde zelf en kan voor iedereen volledig verschillend zijn.

Voorbeeld de waarde plezier:

- Voor de een kan dat betekenen uitdagingen aangaan, bergen beklimmen, zichzelf ontwikkelen enz.
- Voor een ander betekent plezier juist lekker ontspannend niets liggen doen op het strand.
- Voor een derde is plezier juist seks, drugs and rock & roll.
- Weer iemand anders vind plezier iets wat niet mag of onbelangrijk in het leven is. Toch kan deze persoon ook houden van uitdagingen aangaan, bergen beklimmen, zichzelf ontwikkelen, alleen noemt deze dat avontuur groei in plaats van plezier, zoals de eerste persoon.

Als je niet weet wat een bepaalde waarde voor jou daadwerkelijk betekend wordt het wel heel moeilijk om deze waarde ook daadwerkelijk tot expressie te brengen. Je hart kan dan wel vol zijn van een bepaalde waarde, 'b.v. ik wil harmonie in mijn leven'. Maar als je niet weet wat je daadwerkelijk bedoeld met harmonie, hoe jouw harmonie er in het dagelijks leven er uit ziet, dan zal je het nooit bereiken. Reken dan eerder op disharmonie, want je zal mogelijksteeds proberen harmonie te bereiken maar het juist niet ervaren, wat juist spanning en dus disharmonie teweegbrengt.

Waarden kunnen veranderen in het leven. Het complex equivalent is nog veel veranderlijker. In iedere context is de bewijsvoering weer anders. Blijf je hiervan bewust.

Dus als je bepaalde waarden nastreeft, onderzoek altijd voor jezelf hoe jij deze waarden daadwerkelijk wil bereiken. De *meta-model vragen* zijn hiervoor zeer geschikt.

Walk your Talk

Veel mensen hebben hun mond vol over wat ze belangrijk vinden (hun waarden) maar doen er niets aan. Ze maken hun waarden niet concreet, ze gaan hun weg niet. Pas door je waarden daadwerkelijk na te streven en er helemaal voor te gaan zal je vervulling vinden in je leven. Je neemt dan daadwerkelijk verantwoordelijkheid voor je eigen waarden, en dus je eigen leven.

De bekende engelse uitdrukking 'Walk your talk' geeft dit heel goed weer. Volg de weg van wat je zegt. Doe wat je zegt. Werk eraan en realiseer wat jij belangrijk vindt. Je hebt er dan niet alleen de mond vol van, maar je gedrag raakt er vervuld van.

Je werkt aan je waarden en houdt rekening met beide aspecten hiervan, wat je wilt en wat je wilt vermijden. Ook hieruit blijkt hoe belangrijk het is om het complex equivalent helder te hebben, anders weet je niet wat je precies wilt en wilt vermijden.

De structuur van chantage

Chantage is niets anders dan iemand te dwingen iets te doen wat hij/zij niet wil. Maar als je het niet doet kom je in conflict met een nog belangrijker waarde van jezelf.

Bijvoorbeeld iemand bedreigt jou met 'je geld of je leven'. Ik neem aan dat je snel je portemonnee afstaat omdat je de waarde 'leven' belangrijker vindt dan 'geld'.

Een ander voorbeeld: Je baas verlangt van je dat je werkzaamheden verricht waar je principieel niet achter kan staan, je moet b.v. producten ontwikkelen voor het leger terwijl je daar helemaal tegen bent. Maar je baas dreigt ook met ontslag als je je werk niet 'naar behoren doet'.

Je kan dan in een heel moeilijke situatie terechtkomen. Als je niet helder hebt welke waarden voor jou belangrijk zijn, wat de hiërarchie hiervan is en welke waarden nog belangrijker zijn kan je jezelf helemaal vastzetten. Je voelt je gespannen, probeert je werkzaamheden te vermijden, komt in conflict met je baas, voelt je schuldig daarover en kan zelfs in een burn-out situatie terechtkomen.

Als jij je waarden helder hebt kan je keuzes maken en een bepaalde waarde veranderen of tijdelijk even opzij zetten. Stel je hebt je baan echt nodig, bijvoorbeeld om je gezin te onderhouden en dat is een veel hogere waarde voor jou. Dan kan je (tijdelijk) toch wel de werkzaamheden doen die je niet wilt en ondertussen actief aan een andere oplossing denken. Vind je juist jouw waarde van vredelievendheid de allerbelangrijkste, dan ben je ook bereid om het risico van ontslag op de koop toe te nemen en zal je op congruente manier vertellen dat je onder geen voorwaarde bereid bent om de opgedragen werkzaamheden te verrichten.

Dat is ook het geheim van chantage, mensen kunnen moeilijk dingen doen die in strijd zijn met wat ze zelf belangrijk vinden. Ga maar na bij jezelf, als je in een situatie terechtkomt waarin je iets moet doen wat in strijd is met wat je belangrijk vindt, zal je tenminste schuldgevoel en spanning voelen met mogelijk andere dieperliggende conflicten in jezelf.

Bewust worden van jouw criteria en vooral jouw waardenschema (waarden hiërarchie) is een goede manier om hier op meer ontspannen wijze mee om te gaan. Je kan dan bepaalde waarden loslaten om naar een hoger niveau te gaan. Je voelt je niet meer gekooid door anderen of afspraken met jezelf, maar je creëert jouw vrijheid om keuzes te maken.

Vinden van criteria

We hebben nu veel gesproken over waarden en criteria, maar hoe vind je deze nu eigenlijk. Dit is heel eenvoudig, goed luisteren en observeren levert je al heel veel op. Eventueel kan je ook vragen stellen om achter bepaalde waarden te komen.

Criteria zijn vaak te herkennen door:

1. Herhaling
De betreffende waarde wordt vaak genoemd in het verhaal.
2. Intensiteit
Op het moment dat de spreker spreekt over belangrijke waarden is dat meestal te herkennen aan: beklemtoning, ander stemgebruik, verandering ademhaling, verandering gelaatskleur, bepaalde gebaren, verandering in houding enz.
3. Uitzonderlijkheid
Op het moment dat over een belangrijke waarde wordt gesproken zie je ongewoon of ongebruikelijk gedrag van de spreker.
4. Vooronderstellingen
Vaak wordt niet de waarde zelf genoemd, maar geven bepaalde vooronderstellingen duidelijk een waarde aan. B.v. iemand praat over hoe belangrijk hij een mooie auto vindt waar iedereen naar kijkt, wil dure merkkleding dragen, wil pronken met zijn vrouw e.d. Hier is duidelijk een waarde van status belangrijk.

Vragen om criteria uit te lokken:

De volgende vragen zullen je helpen om snel achter bepaalde criteria te komen.

- Wat wil je?
- Wat zal 'X' je opleveren?
- Wat maakt 'X' zo belangrijk voor je?
- Hoe is 'X' belangrijk voor je?
- Wat betekent 'X' voor je?

De antwoorden hierop kunnen zijn:

- Het criterium zelf
Vaak wordt direct een belangrijke waarde, het criterium genoemd.
- Een gedrag
Een beschrijving van een gedrag is vaak de complex equivalent van een belangrijk criterium.
- Een gevoelstoestand
Ook een gevoelstoestand vormt een belangrijk onderdeel van het complex equivalent.
- Een overtuiging
Met welk criterium is deze overtuiging verbonden?

Werken met criteria

Criteria hebben een grote impact op ons hele leven. Door er op bewuste manier mee om te gaan, inzicht te krijgen en (nieuwe) keuzes te maken kunnen we ons leven aanzienlijk verrijken en problemen oplossen.

Enkele manieren om door middel van criteria veranderingen teweeg te brengen:

- Bewust wording van criteria
Bewust wording is een eerste en belangrijke stap. Door bewust te zijn wat werkelijk waardevol voor jou is, wat je wilt en wat je wilt vermijden, krijg je inzicht in je eigen functioneren.
- Hogere waarden vinden (up-chunken)
Door helder te maken wat het bereiken je oplevert krijg je de beschikking over nieuwe mogelijkheden om deze nog belangrijkere waarde te vervullen.
- Hiërarchie bepalen
Nog zinvoller is het om de hiërarchie helder te maken. Zoals bij de oefening criteria ladder.
- Complex equivalent vinden
Bepaal de Complex equivalent van het betreffende criterium en onderzoek of deze in de huidige situatie wel bij je past. Verander het Complex equivalent eventueel.
- Uitspelen tegen zichzelf
Er zijn meerdere taalkundige manieren om het Complex equivalent uit te spelen. Bijvoorbeeld om het tegen zichzelf uit te spelen.
Voorbeeld: Iemand zegt dat hij het belangrijk vindt dat anderen van hem houden. Jij kan dan vragen 'Houd je wel echt van jezelf als de liefde van anderen zo noodzakelijk voor jou is?' Of iemand wil een goedkope auto kopen (waarde zuinigheid), vraag dan of een goedkope auto echt wel zo goedkoop is.

Oefeningen

Vinden van criteria

1: Noemen van criteria

Benoem een drietal criteria die voor jou belangrijk zijn in je leven.

Criterium 1:

Criterium 2:

Criterium 3:

2: Vinden van criteria in een bepaalde context

Vind een situatie waarin je je prettig voelde. Benoem nu welke criteria in deze situatie werden vervuld. Onderzoek ook per criterium het complex equivalent.

Situatie:

Criterium 1:

Criterium 2:

Criterium 3:

3: Door middel van overzicht

Kruis op de lijst met waarden zo snel mogelijk 5 criteria aan die belangrijk zijn in je leven. Denk hier niet over na, kruis aan waar je aandacht op valt. Bepaal daarna de hiërarchie van deze criteria. Onderzoek ook het complex equivalent van deze criteria

Criterium 1:

Criterium 2:

Criterium 3:

Criterium 4:

Criterium 5:

4: Belangrijk levenswaarde

Bekijk deze gehele ingevulde pagina. Welke belangrijke levenswaarde omvat alle hier genoemde criteria. Wat is voor jou het allerbelangrijkste in je leven. Deze waarde kan al op de lijst staan, maar het hoeft niet.

De test of dit werkelijk een zeer belangrijke waarde is kan je doen door bij ieder criterium op deze pagina de volgende vraag te stellen.

“Is ‘hoger criterium’ belangrijker dan ‘criterium x’ (een criterium van de lijst). Als het goed is, is het antwoord altijd ‘ja’

Hoger criterium: :

Oefening opsporen van criteria

Werk in tweetallen, A en B.

A vertelt een korte ervaring dat voor A een voorbeeld is van wat belangrijk is ten aanzien van:

- Jezelf (lijf, gezondheid)
- Je relaties
- Je werk of beroep
- Je sociale contacten

B luistert naar alle waarden en criteria die A in zijn/haar verhaal benoemt en noteert deze. B luistert ook naar eventuele vooronderstellingen(criteria) die A moet hebben om dit verhaal te kunnen vertellen.

Als het verhaal van A afgelopen is bespreken A en B samen de bevindingen. Eventueel stelt B nog enkele vragen om nog een aantal criteria van A te vinden.

Besprek kort met elkaar of en zo ja hoe de genoteerde criteria invloed hebben op A's:

- Zich veilig voelen tussen andere mensen
- Zich vrij voelen om te kunnen kiezen
- Hoe de criteria A ondersteunen of juist belemmeren om over haar/zijn vaardigheden te kunnen beschikken.

Criterion ladder Hiërarchie van criteria

De criterium ladder is een krachtig instrument om de hiërarchie van criteria helder te krijgen en de gevolgen van het krampachtig vasthouden aan bepaalde waarden te overzien.

De procedure is eenvoudig. Neem een situatie in je leven waarin een voor jouw belangrijk criterium een rol speelt. Of neem een criterium dat voor jou belangrijk is en vind er een concrete situatie bij.

- Schrijf nu dit criterium op en vind een waarde die hier tegenoverstaat. Een criterium dat je juist wil vermijden door de opgeschreven waarde te willen vervullen.
- Als je als eerste een criterium had wat je wou vermijden, vind dan het tegenovergestelde criterium van wat je juist wilt.
- Ga dan het criterium van wat je wilt bereiken up-chuncken. Vind een belangrijker criterium. Een waarde die zo belangrijk is dat je zelfs bereid bent om het risico te lopen het criterium wat je juist wou vermijden te ervaren.
- Vind dan weer een tegenovergestelde waarde.
- Doe dit nog een keer, zodat je minimaal 3 niveaus hebt. Maak eventueel 4 niveaus.

Voorbeeld:

Je eerste waarde is 'aandacht krijgen'.

Met 'aandacht krijgen' wil je 'afgewezen worden' vermijden

De vraag die je dan kan stellen is : Wat vindt je nog belangrijker dan aandacht krijgen, zodat je het risico afgewezen te worden wilt lopen?

Het antwoord kan dan zijn 'succes' met als tegenoverliggende waarde 'niemand zijn'

Wat wil ik?	Wat wil ik vermijden?
Warmte	Leegte
Succes	Niemand zijn
Aandacht krijgen	Afgewezen worden

Nog enkele voorbeelden:

Wat wil ik?	Wat wil ik vermijden?	Wat wil ik?	Wat wil ik vermijden?
Zingeving	Ego-tripper	Groeien	Stilstand
Liefde	Vastgezet worden	Liefde	Vernedering
Vrijheid	Regels	Zelfrespect	Beoordeeld worden

Nu kan je ook zelf gemakkelijk nagaan wat er gebeurt als je vasthoudt aan de lagere criteria. Je zal nooit de hogere bereiken.

Bijvoorbeeld:

Pas als je het risico wilt lopen om beoordeeld te worden, dan pas kan je groeien

Als je altijd maar streeft naar liefde en zelfrespect, dan zal je gegarandeerd tot stilstand komen

Zelfrespect, zelfrespect, ga nog even zo door en je komt helemaal tot stilstand.

Is het niet vernederend om als maar met zelfrespect bezig te zijn om te voorkomen dat je beoordeeld wordt.

Als je altijd bang blijft voor beoordeling, zal je nooit groeien en helemaal tot stilstand komen.

Waarden meditatie

De waarden meditatie is een eenvoudige oefening, die als je hem regelmatig doet veel inzicht in je eigen leven en waarde structuren zal geven. Je komt in verbinding met hoge waarden van jezelf.

- Je begint met het neerleggen van 5 papiertjes op de grond, ongeveer één stap uit elkaar.
- Je gaat nu op het eerste papiertje staan met je rug naar de andere toe.
- Je vraagt je nu af wat op dit ogenblik, in de huidige situatie, of iets waarover je denkt, een waarde is die voor jou belangrijk is.
Vind een positieve waarde, een waarde waar je naar toe wilt in betreffende situatie.
- Leef je nu helemaal in in deze waarde. Zodra je deze ervaart, vraag dan aan jezelf “Wat bereik ik met ‘X’, wat levert het me op, wat realiseer ik daarmee?”.
- Als je een antwoord hebt, doe dan een stap naar achter op het volgende papiertje en voel weer hoe dat voor jou is. Stel dan weer de vraag wat het jou oplevert, wat je bereikt?
- Als je het antwoord hebt, doe dan weer een stap achteruit.
- Enz. tot aan het laatste papiertje

Bijvoorbeeld:



Door deze simpele oefening te doen kun je ervaren dat je veel van de dingen die je zoekt je eigenlijk al hebt. **Je kan ze nu al voelen.**

Door deze oefening vaak te doen zal je steeds makkelijker bewust zijn van je hogere waarden en ervaren wat deze voor jou betekenen.

Als je deze oefening een aantal keer hebt gedaan kan je er nog een stap aan toevoegen.

Als je op de laatste plaats staat en je ervaart bijvoorbeeld innerlijke vrede, hou dan dat gevoel van innerlijke vrede vast, maak eventueel een zelfanker, en ga dan met dit gevoel weer op de eerste plaats staan.

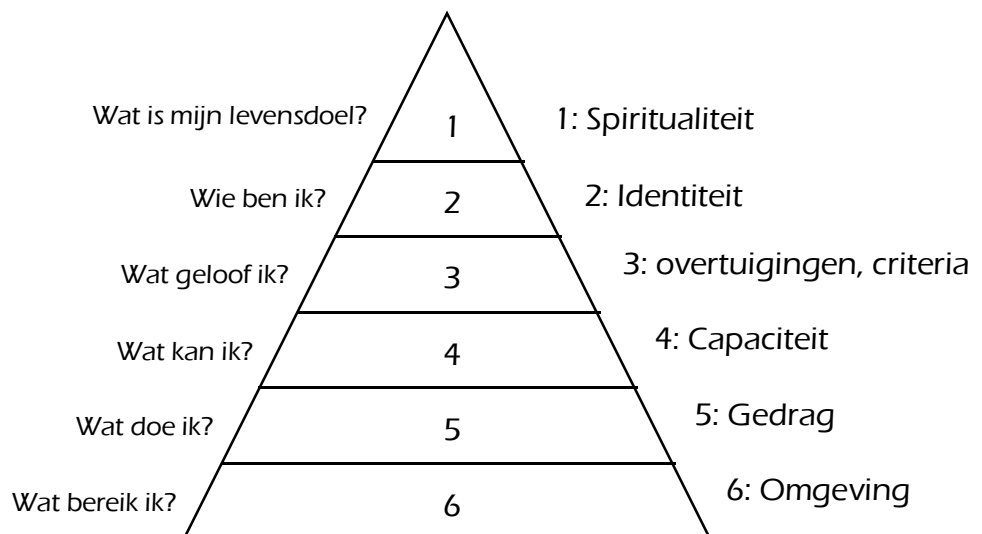
Onderzoek hoe het is om de oorspronkelijke Ausgangssituatie vanuit innerlijke vrede te ervaren.

Hoe je huidige leven is als je het ervaart vanuit innerlijke vrede.

Logische niveaus

Een veel gebruikt model bij NLP zijn de 'logische niveaus'. De basis voor dit model werd gelegd door Gregory Bateson. Volgens Bateson is er in elk biologisch of sociaal systeem sprake van een natuurlijke hiërarchie in ieder leer-, veranderings- en communicatieproces.

Iedere hoger liggende laag heeft direct gevolg op de daaronder liggende laag. Veranderingen in een hogere laag hebben altijd gevolgen voor alle onderliggende niveaus, terwijl veranderingen in de lagere niveaus niet noodzakelijkerwijs invloed hebben op de hogere lagen. Binnen NLP maken we onderscheid tussen de zes onderstaande niveaus.



Logische niveaus

- | | |
|-------------------|---|
| 1: Spiritualiteit | Spiritualiteit is het hoogste niveau. Het geeft je visie, je doel en streven in dit leven. Wat maakt voor jou jouw leven werkelijk zinvol? Wat betekent het mens zijn voor jou? Wat is je missie?
Werkelijke veranderingen op dit niveau hebben een enorme impact op iemands leven. Denk maar eens aan iemand die zichzelf als boodschapper van God gaat zien, dat heeft onmiddellijk invloed op zijn/haar gehele wezen. |
| 2: Identiteit | Wie ben ik? Wat is mijn persoonlijke missie? Wat/wie ben ik wezenlijk? Hoe geef jij als mens betekenis aan jouw spiritualiteit, aan jouw hoogste levensdoelen? |
| 3: Overtuigingen | Waar geloof je zelf in? Wat zijn jouw waarden en overtuigingen? Al jouw generalisaties over de wereld en jezelf. Jouw overtuigingen bepalen hoe jij jezelf motiveert of beperkt. Ze geven de richting aan die jij volgt en hoe jij jouw capaciteiten gebruikt. |
| 4: Capaciteiten | Wat kan ik? Hoe doe ik het? Alle capaciteiten en mogelijkheden op zowel mentaal, emotioneel en fysiek niveau waarover jij beschikt om iets te doen. |
| 5: Gedrag | Wat doe je precies? Welke acties onderneem je daadwerkelijk in het hier en nu. |
| 6: Omgeving | Alle externe omstandigheden waarop jij reageert en hoe de omgeving op jou reageert. De reactie van de omgeving is een reactie op jouw gedrag. |

voorbeeld

Stel je bent een huisvader. Je vindt het belangrijk om een goed mens te zijn die respect toont voor al het leven (spiritualiteit). In je rol als vader wil je dit doorgeven aan jouw zoon (identiteit). Je vindt jezelf een goede en ontspannen vader (overtuigingen). Je beschikt over de vaardigheden om bewust te kiezen en gezond te koken (capaciteiten). Daarom kook je een gezonde maaltijd van biologische groenten voor je zoon (gedrag). Je hebt een gezonde zoon die goed eet (omgeving).

Stel je bent nu dezelfde vader maar bent er nu van overtuigd dat mannen niet kunnen koken (overtuiging). Je vaardigheden om te koken zullen niet tot ontplooiing kunnen komen (capaciteiten), Je zal dus geen maaltijd koken, maar b.v. patat halen (gedrag) je zoon eet te eenzijdig en vet (omgeving).

Stel nu je bent een Palestijnse vader. Je ziet het als jouw levenstaak is om te strijden tegen onderdrukking. Jij vindt het belangrijk dat jij als vader deze belangrijke levenstaak ook aan je zoon doorgeeft. Je vindt jezelf een goed strijder (overtuiging). Je hebt allerlei vaardigheden om te kunnen vechten ontwikkeld (capaciteit). Je leert je zoon ook vechten (gedrag). Jouw zoon komt om in de strijd (omgeving).

Uitdrukkingen op diverse logische niveaus

Aan uitspraken kan je vaak horen vanuit welk niveau iemand reageert.

Een autobestuurder:

Identiteit	Ik ben een ervaren bestuurder
Overtuiging	Ik ben ervaren en kan goed anticiperen
Capaciteit	Ik kan snel en alert op situaties reageren
Specifiek gedrag	Ik verminder snelheid in onoverzichtelijke situaties
Omgeving	Er stak een spelend kind over en ik stopte op tijd

Een andere bestuurder:

Identiteit	Ik ben superieur
Overtuiging	Anderen kunnen niet normaal autorijden
Capaciteit	Ik weet hoe je echt snel moet rijden
Specifiek gedrag	Ik haal al doe andere auto's in
Omgeving	Die sukkel daar kan niet opschieten

Een alcoholist:

Identiteit	Ik ben een alcoholist
Overtuiging	Ik moet drinken om rustig en normaal te blijven
Capaciteit	Ik weet niet hoe controle te krijgen over mijn drankgebruik
Specifiek gedrag	Ik heb gisteren teveel gedronken
Omgeving	Omdat mijn vrienden drinken drink ik teveel

Logische niveaus in de praktijk

Bij het werken met mensen (intra- en interpersoonlijk) en organisaties geeft het model van de logische niveaus overzicht in:

- Op welk niveau zich mogelijk problemen spanningen of conflicten voordoen
- Of er spanning is tussen bepaalde niveaus. (b.v. bepaald gedrag past niet bij de identiteit of overtuigingen van een persoon)
- Welke niveaus aandacht nodig hebben en versterkt kunnen worden
- Of er communicatie is op gelijkwaardig niveau
- Op welk niveau er interventie mogelijk is
- Of er een verwisseling plaatsvindt tussen diverse niveaus (dit komt vaak voor, b.v. identiteit wordt gevonden op gedrag of capaciteit niveau)

Wisselwerking tussen de niveaus

Leren en verandering kunnen plaats vinden op elk niveau. Wel is het zo dat veranderingen op een hoog niveau altijd doorwerken op lagere niveaus, terwijl dat omgekeerd wel mogelijk, maar niet noodzakelijk is.

Als je veranderingen op overtuigingsniveau realiseert, zal je nieuwe kwaliteiten en vaardigheden ontwikkelen, je gedrag veranderen en dus zal je een andere reactie vanuit je omgeving creëren. Andere reacties vanuit je omgeving kunnen soms maken dat je overtuigingen veranderen, maar het hoeft helemaal niet.

Drie mogelijke niveaus van verandering:

- Evolutionaire veranderingen; veranderingen op identiteit en spiritueel niveau. Veranderingen in missie en levensdoelen.
- Generieke veranderingen; veranderingen op het niveau van overtuigingen en capaciteiten. Verandering van motivatie, toestemming vaardigheden en richting.
- Remedial verandering; verandering op gedrags- en omgevingsniveau. Veranderingen in actie en reactie

Neuro-logische niveaus

Dilts, één van de grondleggers van NLP heeft de logische niveau verbonden met de neurologische niveaus. Dat zal kunnen betekenen dat problemen op een bepaald logisch niveau zich kunnen uiten in een lichamelijke reactie. Onderzoek het gerust, maar blijf wel heel voorzichtig met het trekken van conclusies.

Spiritualiteit	Zenuwstelsel als holografisch geheel
Identiteit	Immuunsysteem en het endocriene systeem. Diepere overlevingssystemen
Overtuigingen	Autonoom zenuwstelsel (hartslag, pupilgrootte e.d.) onbewuste reacties
Capaciteit	Semi-bewuste acties zoals houding, oogbewegingen e.d.
Gedrag	Motorieke systeem (bewuste acties)
Omgeving	Perifeer zenuwstelsel (sensaties en reflexen)

Oefening logische niveaus

Het op één lijn brengen van de niveaus

Zoals genoemd is er een belangrijke interactie tussen alle lagen van de logische niveaus. Iedere handeling, gedachte, gevoel, overtuiging, kwaliteit e.d. is een manifestatie van de bovenliggende lagen. Het is goed om hier even bij stil te staan. Ieder gedrag van jou, hoe vervelend je het zelf ook vindt is een uiting van jouw identiteit en jouw spiritualiteit. Het is een uiting van jouw missie. Als we nog een laag lager gaan (omgeving) blijkt zelfs dat de reactie van je omgeving, en de daadwerkelijke omgeving die je creëert een manifestatie is van jouw persoonlijke missie. Vaak zijn we ons hier helemaal niet van bewust. We zijn soms van mening dat een gedrag, gebeurtenis niet bij ons past of juist tegenwerkt. Spanning tussen de diverse niveaus is het gevolg. Je wordt gespannen en gestresst. Door weer te **(h)erkennen** wat de relatie is tussen dat specifieke gedrag en jouw spiritualiteit kan er ontspanning ontstaan, dus ruimte voor verandering. De onderstaande oefening brengt de logische niveaus weer op één lijn. Je wordt je bewust van alle niveaus en brengt ze in overeenstemming met elkaar. Je ervaart de verbinding tussen de niveaus.

Vorbereiding:

- Maak 6 papiertjes met daarop de woorden: Spiritualiteit, identiteit, overtuiging, capaciteit, gedrag en omgeving. Leg deze op één stap afstand uit elkaar op de grond.
- Neem een situatie waarin je inzicht wilt en de logische niveau op één lijn wilt brengen. Het is aan te raden om voor de eerste keer een situatie te nemen waarin je jezelf succesvol vindt en waarover je tevreden bent. Daarna kan je deze oefening heel mooi doen met situaties waarin je juist verandering wilt, en waarin je tot nu toe onvoldoende in geslaagd bent om tot een ontspannen oplossing te komen.

De eigenlijke oefening

1. Stap in 'omgeving' met je rug naar de 5 andere hogerliggende niveaus toegekeerd. Leef je in in de situatie, ben je bewust van de omstandigheden (wie, wat, waar) van de situatie. Voel hoe het is, deze gebeurtenis. Hoe zal je de situatie in één woord omschrijven. Noem dit sleutelwoord, en je begeleider schrijft het op.
2. Doe nu een stap naar achter, naar 'gedrag'.
Vraag: Als ik daar ben, als dat gebeurt, wat doe ik dan?
Ervaar jouw gedrag in die situatie. Wat doe je, hoe handel je. Beleef je gedrag opnieuw. Vind weer een sleutelwoord en noem dit.
3. Doe nu weer een stap naar achter naar 'capaciteit'.
Vraag: Over welke vaardigheden en kwaliteiten beschik ik, zodat ik deze actie kan doen?
Noem weer een sleutelwoord, wat door je begeleider wordt opgeschreven.
4. Stap nu in 'overtuigingen'
*vraag: Welke waarden zijn voor mij belangrijk in deze situatie?
Vanuit welke basisovertuiging handel ik?
Waarom gebruik ik specifiek die vaardigheden?*
Noem een belangrijke waarde of sleutelwoord.

5. Stap nu in 'identiteit'
vraag: *Wie ben ik?*
Wat is mijn wezen?
Neem de tijd totdat je werkelijk verbinding voelt met je identiteit. Noem weer een sleutelwoord.
 6. Stap nu in spiritualiteit
vraag: *Welke droom draag ik uit?*
Wat is mijn uiteindelijk streven?
Wat is mijn missie?
Zorg ervoor dat je als antwoord een waarde krijgt gebaseerd op waarden als vrede, liefde, voldoening, rust, geluk e.d. Dus indien nodig het antwoord opchunken. (wat levert mij op) En noem weer een sleutelwoord. (De gevonden hoge waarde)
 7. Blijf in dit gevoel en anker het voor jezelf. Overzie hoe de situatie helemaal past bij het vervullen van jouw missie, jouw spiritualiteit. Overzie de situatie met alle tussen liggende niveaus.
 8. Hou dit anker vast, doe een stap vooruit naar identiteit en noem de sleutelwoorden van spiritualiteit en identiteit hardop. Voel hoe het besef van je spiritualiteit en missie je identiteit beïnvloedt en verrijkt.
 9. Doe nu weer een stap naar voren naar overtuigingen. Noem de sleutelwoorden van spiritualiteit, identiteit en overtuigingen hardop. Merk hoe het inzicht en de kracht van de hoger gelegen niveaus je overtuigingen en waarden beïnvloeden en verrijken. Neem even de tijd om dat gevoel te integreren.
 10. Doe weer een stap naar voren naar capaciteit. Noem nu de sleutelwoorden van spiritualiteit, identiteit, overtuigingen en capaciteiten hardop. Ervaar weer hoe dit inzicht ook dit gebied verrijkt en laat het helemaal tot je doordringen.
 11. Stap nu naar gedrag, en noem weer alle sleutelwoorden. Ervaar de verandering of verrijking.
 12. En stap nu weer omgeving. Noem de sleutelwoorden en ervaar de veranderingen.
- Als het met een succesvolle situatie goed lukt, doe dan deze oefening ook eens met een situaties waarin je anders zal willen reageren.

Overtuigingen

Overtuigingen

Ieder mens heeft een soort basisprogramma meegekregen, waar je gedurende je opvoeding en levensgebeurtenissen allerlei programmawijzigingen aan toe voegt; je overtuigingen. Het resultaat is een bewuste en onbewuste persoonlijkheid. Die persoonlijkheid bepaalt en creëert precies dat leven wat bij die persoonlijkheid met al zijn/haar overtuigingen hoort.

Overtuigingen zijn generalisaties die we gemaakt hebben over onszelf en over de wereld en waar we volledig vanuit gaan dat ze waar zijn. Ze vormen onze perceptie op onszelf en de wereld. Overtuigingen zijn georganiseerd rondom al onze belangrijke waarden en zijn meestal regels hoe we deze waarden kunnen vervullen of juist vermijden.

Overtuigingen bepalen ons gedrag en zijn meestal onbewust. We staan er absoluut niet bij stil of ze waar zijn of niet. Het is gewoon zo, net zoals we zuurstof nodig hebben om te leven.

Overtuigingen hebben een enorme impact op ons leven en zullen zichzelf altijd willen bevestigen. Bijvoorbeeld:

Als je de overtuiging hebt dat mensen je afwijzen, kan je nog zoveel contactvaardigheden hebben, nog zo'n mooi en leuk mens zijn, vol levensdynamiek zitten, de kans je je vanuit verbondenheid en liefde contacten aangaat is minimaal. Want door jouw overtuiging zal je alles doen om dat te vermijden.

Je hebt bijzondere muzikale gaven. Maar als kind werd je altijd verteld dat je niet muzikaal was, zodat je daar zelf in bent gaan geloven. Denk je, dat dan nog enige toekomst in de muziek voor jou is weggelegd, voor iemand die weet dat hij/zij 'niet muzikaal is'. Je overtuiging belemmert om jouw vaardigheden neer te zetten.

Werken met overtuigingen

Werken met overtuigingen kan grote veranderingen teweeg brengen. Als andere interventies niet tot de gewenste verandering leiden zijn er vaak beperkende overtuigingen in het spel. Overtuigingen zijn niet één twee drie te herkennen, ze zijn onbewust en zullen alles doen om zichzelf te bevestigen en niet aangeraakt te worden. Ze vormen een (schijn)werkelijkheid die niet aangetast wil/kan worden. Ook vormen ze tezamen met andere overtuigingen één systeem wat zichzelf wil bevestigen. Het beste kan je dit wellicht vergelijken met een spreekwennest. Alles zit door elkaar verweven. Je kan wel proberen er één takje uit te halen, maar dat heeft geen invloed op het hele nest. Er is een bepaalde kritische massa nodig voor daadwerkelijke verandering. Ook daarom is bij ieder leerproces herhaling zo belangrijk.

Categorieën van overtuigingen

Om overtuigingen beter te leren herkennen is het zinvol om een aantal categorieën van overtuigingen nader te beschouwen.

Niveaus waarover de overtuiging gaat.

- | | | | |
|----|--------------|---------------|---|
| 1. | Omgeving | Waar/wanneer? | Ik kan me niet concentreren in een lawaaige kamer |
| 2. | Gedrag | Wat? | Ik doe altijd stomme dingen |
| 3. | Capaciteiten | Hoe? | Ik begrijp het altijd verkeerd |
| 4. | Waarden | Waarom? | Ik moet sterk zijn |
| 5. | Identiteit | Wie? | Ik ben niet de moeite waard |

Overige categorieën

- | | | |
|----|---------------------------------|---|
| 1. | Of/of | Ik ben of verstandig of emotioneel
Ik ben of succesvol of een goede ouder
Ik kan een goede relatie hebben of onafhankelijk zijn |
| 2. | Goed genoeg zijn | Ik ben niet goed genoeg
Ik ben niet slim genoeg, slank genoeg, gevoelig genoeg |
| 3. | Het verdienen | Ik verdien het niet succesvol te zijn
Ik verdien het niet om van gehouden te worden |
| 4. | Vergelijk zelf/ander | Anderen zijn beter dan mij
Alleen anderen kunnen succesvol zijn |
| 5. | Zelf ondergeschikt aan ander | Pas als anderen gelukkig zijn kunnen ze van me houden |
| 6. | Identiteit/gedrags verwisseling | Ik ben wat ik doe
Ik ben een slappeling |
| 7. | Houden van | Mensen houden niet van mij |
| 8. | Alles of niets | Ik moet perfect zijn
Als ik fouten maak ben ik niets waard |

Vinden van overtuigingen

Overtuigingen zijn meestal onbewust. Ook zullen overtuigingen zichzelf willen bevestigen. Vandaar dan belangrijke overtuigingen zich niet zomaar bloot geven. Overtuigingen bij anderen vinden is een kwestie van goed rapport, geduld, vertrouwen en vooral goed observeren. Het is mogelijk om overtuigingen van jezelf te vinden. Eenvoudig is dit niet. Er zijn vragen die je helpen om overtuigingen bewust te krijgen, maar het is een stuk eenvoudiger als iemand anders die aan jou stelt en goed luistert naar de antwoorden. Ben je toch alleen op zoek naar overtuigingen ben je dan bewust dat antwoorden meestal komen op momenten dat je er niet bewust mee bezig bent, op momenten van ontspanning, meditatie, zelfobservatie e.d.

Algemene manieren om overtuigingen te ontdekken

1. Vraag aan de ander "Wat zal je moeten geloven om te doen/zeggen/voelen/geloven?"
Herhaal deze vraag totdat je bij een belangrijke onderliggende overtuiging komt.
Enkele andere vragen om inzicht te krijgen in mogelijke overtuigingen:
 - Wat moet waar zijn om
 - Welke overtuiging moet je hebben over jezelf zodat je steeds weer.... manifesteert in je leven?
 - Wat houdt je tegen om.....?

2. Luister goed naar de woorden van de ander, herken structuren en vraag jezelf af “Waar zal deze persoon in moeten geloven om deze uitspraken te doen?” Geef dan feedback wat je denkt. Let op!! Respecteer wel het model van de wereld van de ander! Pas op dat je geen overtuigingen van jezelf bij de ander deponeert. Doe je uitspraak, let op de reactie en laat het los.

Reacties die je kan verwachten als je overtuiging ‘aanraakt’ (benoemt).

- Sterke non-verbale reactie
- Opmerkingen als ‘natuurlijk is dat zo’
- Het ontstaan van een impasse met gevoelens van diepe verwarring, hulpeloosheid, afhankelijkheid, negatieve zelfwaardering
- Kenmerkend taalgebruik zoals:
 - “Ik weet dat het gek klinkt, maar.....”
 - “Ik weet alleen maar dat het niet kan en toch....”
 - “Ik begrijp niet wat maakt, dat ik doe”
 - “Rationeel begrijp ik dat het niet waar is, maar.....”
- ‘A-ha erlebins’

Specifieke vragen om belemmerende overtuigingen bewust te krijgen

Cliënt vindt een duidelijke situatie (context) waarin deze zich beperkt voelt of een situatie waarin deze anders wil zijn, maar het niet lukt.

Blijf in deze context en beantwoord de volgende vragen:

1. Het is belangrijk voor mensen om
2. Het is verkeerd voor mensen om
3. Mensen zouden moeten

Blijf zorgvuldig in de context en geef antwoord op de volgende vragen:

1. Benoem een succes en een fout
2. Benoem een gedrag van jezelf dat je als een beperking ziet
3. Benoem hoe jij jezelf motiveert
4. Benoem hoe je doelen wilt bereiken en problemen overwint
5. Benoem hoe jij jezelf evalueert en waardeert

Blijf in de context

1. Hoe wil je anders zijn?
 2. Wat houd je tegen?
 3. Wat wil je? Wat heb je?
 4. Wie ben je? Wie zal je willen zijn? Hoe zal je willen zijn?
- Als je de vragen beantwoordt hebt, bekijk dan de vragen en de antwoorden en vraag aan de cliënt: “Wat zal jij moeten geloven om.....”
 - Luister zorgvuldig naar alle antwoorden en vraag jezelf af wat de ander als waar zal moeten beschouwen over zichzelf en de wereld om zich heen om deze antwoorden te geven. Geef terug wat je denkt en observeer de reactie, net zolang totdat je een onderliggende overtuiging hebt gevonden.

Creëren van een nieuwe overtuiging

Als je een oude beperkende overtuiging hebt gevonden kan je een nieuwe overtuiging formuleren die alle positieve aspecten van de oude overtuigen omvat en die ondersteuning biedt aan de veranderingen die jij graag wilt.

Goede vragen die jij jezelf kan stellen zijn: "Wat is zinvol om te geloven wat waar is over mezelf of de wereld, om te realiseren wat ik graag wil en mijn doelen te bereiken?" Het beste kan je ook dit weer met z'n tweeën doen en er op ontspannen wijze over discussiëren en filosoferen. Als je een krachtige nieuwe overtuiging hebt geformuleerd is de reactie overduidelijk.

Waarom dient een goed geformuleerde overtuiging aan te voldoen:

- Kort en krachtig
- In positieve termen geformuleerd
- Dynamisch zijn, ergens naar toe gaan
- Rondom een criterium geformuleerd

Testen van nieuwe overtuigingen

Als je een nieuwe overtuiging hebt geformuleerd is het belangrijk om te testen of deze overtuiging ook werkelijk bij je past. Of de nieuwe overtuiging wel ecologisch is voor jou.

Enkel manieren hiervoor zijn:

1. Het ALSOF kader. Doe alsof je met de nieuwe overtuiging de situatie ervaart. Hoe is dat voor jou en voor alle anderen.
2. Een nachtje erover slapen. Neem de tijd en laat je onbewuste de overtuiging optimaliseren. Door de nieuwe overtuiging even te laten voor wat het is komt er vaak inzicht tot de meest compacte en impactvolle formulering
3. Neem een vel papier en schrijf de overtuiging op. Schrijf daarnaast direct je eerste reactie. Denk er niet over na, schrijf wat er als eerste reactie in je opkomt. Doe dit minimaal 25 keer onder elkaar. Eventuele bezwaren zullen zich dan duidelijk kenbaar maken. Ook helpt deze methode jou om de nieuwe overtuiging alvast te installeren.

Overtuigingen veranderen

Als je een nieuwe overtuiging hebt gevonden is het nu nog zaak om de oude overtuiging door de nieuwe te veranderen. Hiervoor bestaan er vele technieken en manieren. In deze korte training kunnen we daarop helaas niet dieper ingaan. Toch kan je met je huidige NLP inzichten veel doen om overtuigingen te installeren. Bij alle technieken ik het belangrijkste herhaling. Doe het regelmatig. B.v. eerst dagelijks, dan wekelijks, en dan nog 1 keer per maand.

Mogelijke interventies:

- Affirmaties (nieuwe overtuiging vaak herhalen, opschrijven, uitspreken, zeggen tegen jezelf e.d.)
- Visualisaties (maak zo helder mogelijk beelden hoe je leven er uit ziet met de nieuwe overtuiging)
- Ankeren (Chaining is hiervoor goed te gebruiken, maak een keten van de oude naar de nieuwe situatie)
- Swish techniek (deze is vaak heel effectief, wel regelmatig herhalen)

Een andere zeer krachtige techniek is de reïmprint, die we de volgende week gaan oefenen.

Voorbeeld overtuigingen

Ik ben lelijk en stom
Ik ben verantwoordelijk voor gevoelens van anderen
Ik krijg niet wat ik wil
Kinderen die vragen worden overgeslagen
Ik kan pas krijgen wat ik wil als anderen het naar hun zin hebben
Gevoelens zijn gevaarlijk
Ik ben of verstandig of gevoelig
Ik ben verstandig en gevoelig
Anderen moeten gelukkig zijn voordat ik liefde kan krijgen
Ik ben of verbonden me iemand of ik ben vrij
Ik ben vrij en verbonden met anderen
De wereld een gevaarlijk
Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen leven
Anderen zijn verantwoordelijk voor mijn leven
Zonder relatie ben ik niet succesvol
Ik kan niet veranderen
Ik word gestuurd door mijn gevoelens
Ik word ieder jaar beter
Ik ben het niet waard om van gehouden te worden
Ik ben onzichtbaar
Ik word gezien
Ik verdien het niet om te bestaan
Het is verkeerd om me kwetsbaar op te stellen
Ik ben waardeloos
Ik ben krachtig en mooi
Ik ben het resultaat van mijn eigen creatie
Ik ben geliefd en kan liefhebben
Ik ben op mijn best als ik gespannen ben
Het is niet veilig om me te laten zien
Ik moet er altijd helemaal voor gaan
Leven houd op bij 40-50-60, enz
Ik moet sterk zijn
Ik ben een kluns
Iedereen leeft enkel voor zichzelf
Succes is voor mij niet weggelegd
Ik creëer wat ik wil
Ik loop altijd in de weg
Ik word graag gezien
Ik ben een niemand
Ik moet me altijd bewijzen
Ik ben waardevol, ik heb het recht mezelf tot expressie te brengen

Opmerking, vind zelf zoveel mogelijk voorbeelden van overtuigingen en voeg ze aan deze lijst toe.

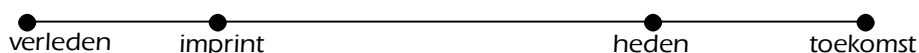
NLP Reïmprint

Met de NLP reïmprint kunnen oude beperkende overtuigingen vervangen worden door meer constructieve ondersteunende overtuigingen. De reïmprint gaat uit van de vooronderstelling dat je ooit eens in je leven de beperkende overtuiging als beste keuze hebt gemaakt. Op een bepaald moment, tijdens een intense gebeurtenis heb je onbewust besloten dat het het beste is om vanuit, de nu beperkende overtuig, naar de wereld te kijken. Dit noemen we een imprint.

Voorbeeld:

Als kind wou je graag iets doen, maar het lukte je niet. Wat je ook probeerde, je kwam niet verder. Je vroeg op dat moment je moeder om hulp. Helaas was deze net hel erg druk bezig, had het gevoel dat er nog van alles moest gebeuren en dat ze het niet aan kon. Op dat moment kwam jij met je vraag. Dat was voor haar de druppel die de emmer deed overlopen. Vanuit die frustratie gaf ze jou een klap en schelde je uit voor stommeling, dat je het maar zelf moest kunnen. Op zo'n moment kan je gemakkelijk een beperkende overtuiging creëren. Zoals: "ik mag niets vragen, ik moet alles zelf doen, ik word niet gesteund, ik moet alles alleen doen, ik ben een stommerd, mensen houden niet van mij e.d."

Met behulp van de reïmprint kan je deze oude overtuiging vervangen door een meer ondersteunende overtuiging. Je doet dit door de concrete ervaring van de imprint te veranderen. Dit wordt gedaan met behulp van een tijdslijn, een denkbeeldige lijn, meestal op de grond, waarop jij je levenslijn voorstelt, vanaf geboorte (of zelfs nog daarvoor) tot en met jouw toekomst.



De reïmprint oefening

Vorbereiding

Belangrijk!

Doe de reïmprint altijd samen met een deskundige begeleider.

Beperkende overtuiging

Vind in een situatie die je graag wil veranderen een beperkende overtuiging en een ondersteunende overtuiging die je daarvoor in de plaats wil.

Maak een tijdslijn

Maak op de grond een denkbeeldige rechte lijn die jouw tijdslijn voorstelt. Maak deze lijn zo'n 4 tot 8 meter lang. Bepaal waar de toekomst ligt en waar je verleden. Markeer ook het punt 'heden' op ongeveer 1 meter voor het einde van de lijn.

Loop eens langs de lijn heen en weer (niet er op) en stel je eens voor dat jouw hele leven zich daar afspeelt. Zie het moment van je geboorte, het volwassen worden, het heden, en de toekomst die je nog te wachten staat.

Het reïmprint proces

Vind de imprint ervaring

1. Ga nu op de lijn staan op het moment heden. Leef je in in de situatie op het moment waarin je last hebt van je beperkende overtuiging. Maak een anker voor dit gevoel. (zelfanker of anker of door je begeleider)
2. Loop nu heel langzaam achteruit tot het moment van de eerste ervaring (de imprint). Dit is een onbewust proces. Volg je lichaam. Niet analyseren of je er al bent, of dat het klopt. Loop rustig naar achter en voel je lichaam. Als je bij de ervaring komt wil je lichaam gewoon niet verder. Je zal hoogstwaarschijnlijk vaker weerstanden tegenkomen. Vraag dan of dit het eerste moment is van het huidige gevoel. Zo nee, (je bent dan op een moment in je leven dat de beperkende overtuigen een grote impact had), ga dan rustig verder. Zo ja stop.

3. Laat nu het anker los en neem een stap achteruit, over de gebeurtenis van toen heen en je staat nu dus vlak achter de gebeurtenis nog steeds op de tijdslijn. (in de tijd sta je dus net voor de situatie). Op dit moment heb je de overtuiging nog niet ontwikkeld. Kijk nog even naar de ervaring en stap dan van de tijdslijn af. En markeer het moment van de gebeurtenis.

Onderzoek de ervaring en vind positieve intentie

4. Bespreek nu samen met je begeleider de gebeurtenis. Kijk op de tijdslijn naar het moment van de ervaring. Ga niet in de ervaring, blijf er naar kijken.
Wat gebeurde er, wie waren er aanwezig, hoe reageerde jij e.d. Wie waren er voor jou van belang?
5. Positieve intentie. Onderzoek nu samen met je begeleider de positieve intentie van jouw keuze en reactie. Onderzoek ook de positieve intentie van eventuele andere belangrijke betrokkenen.

Vind de nodige hulpbronnen

6. Hulpbronnen voor betrokkenen. Op welke manier hadden de betrokken personen beter kunnen reageren, zodat de ervaring voor jou meer ondersteunend was. Welke hulpbronnen hadden zij daar voor kunnen gebruiken.
7. Vind nu een ervaring op jouw tijdlijn dat jij de beschikking had over deze hulpbron. Stap daar op de tijdlijn, associeer je met de ervaring en anker de hulpbron. Houd anker vast, stap weer van de tijdslijn, loop langs de lijn naar het imprint moment en geef daar de hulpbron aan het betrokken persoon. Dat kan door het hem symbolisch te geven en daarna te kijken hoe de situatie (positief) verandert. Doe hetzelfde voor een eventuele ander betrokken persoon.
8. Eigen hulpbron. Hoe had jij in die situatie beter kunnen reageren. Welke hulpbron(nen) heb jij hiervoor nodig. Haal deze op via de tijdslijn en anker ze.
9. Opnieuw beleven ervaring. Stap nu met je hulpbronnen weer op de tijdslijn op het moment van de ervaring. Beleef de ervaring opnieuw, nu jij en alle betrokken personen de beschikking hebben over de noodzakelijke hulpbronnen. Ervaar hoe het nu is. Is de ervaring nu ondersteunend voor jou? Zo ja, ga naar stap 10, zo nee, haal eventueel nog meer hulpbronnen op.

Intergratie van nieuwe overtuiging en bijbehorende mogelijkheden

10. Intergratie. Loop nu langzaam terug naar het heden. Doe dit rustig en langzaam, geef je onderbewuste de tijd om alles vanuit de nieuwe imprint ervaring te reorganiseren en te integreren. Stop op het moment dat je weer in het heden staat.
11. Heden. Hoe wordt heden ervaren? Benoem de nieuwe ondersteunende overtuiging. Hoe voelt deze aan?
12. Future page. Stel je een vergelijkbare toekomstige situatie voor als de oorspronkelijke situatie waarin je je vroeger beperkt voelde. Maak hiervan een helder beeld in de toekomst op de tijdslijn. Als het beeld helder is en er goed uitziet, stap dan in de ervaring. Ervaar hoe het is. Loop eventueel nog iets verder in de toekomst en ervaar jouw toekomst. Loop achteruit terug naar het heden en kijk nog even naar de toekomst. Stap nu van de tijdslijn af
13. De oefening is hierbij aan zijn einde. De nieuwe overtuiging zal zich steeds vaker en krachtiger in je leven manifesteren. Geniet ervan.

Leerdoelen

Zoals je weet geven doelen richting aan je leven. Om zoveel mogelijk uit deze training te halen is het goed om even stil te staan wat je motivatie is voor deze training.

Doe deze oefening in tweetallen. De één stelt de vragen en maakt korte notities van de antwoorden, de ander hoeft alleen te antwoorden.

Wat wil je met deze training bereiken? (Wat wil je deze training leren?)

Stel deze vraag gedurende 5 minuten. Valt er een stilte, stel dan de vraag opnieuw.

Wat hoop je gedurende deze training te ervaren?

Wat zijn je angsten met betrekking tot deze training?

Wat wil je deze training ontvangen?

Wat wil je deze training geven?

NLP vervolg terugkomdag

Wat waren voor jou belangrijke leerdoelen van deze training?

Hoe ben je op weg om deze doelen daadwerkelijk te realiseren?

Wat heb je hierin nog nodig?

Hoe zal NLP je hierin kunnen ondersteunen?

Tijdens de training heb je kennisgemaakt met diverse NLP technieken:

- Chaining (keten van ankers)
- Fobie techniek enkel op papier, niet daadwerkelijk geoefend
- Werken met delen (subpersoonlijkheden)
- 6 stappen herkadering
- Ruimtelijke herkadering
- Chunking
- Submodaliteiten
- Criteria
- Criteria Ladder
- Waarden meditatie
- Logische niveaus
- Overtuigingen
- Reimprint

Ken je deze technieken nog? Welke heb je geoefend?

Welke NLP technieken kunnen je ondersteunen je doel te bereiken?

Heb je deze ook daadwerkelijk ingezet?

Zal je een bepaalde techniek nog willen oefenen of ervaren?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing or drawing. It occupies most of the page's central area.