

Neuro-Linguïstisch Programmeren™

De unieke handleiding voor jouw brein!

NLP, het hulpmiddel binnen jouw communicatie!



Alex Peeters & Marleen Devisch

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

NLP naslagwerk

Naam: _____

Auteurs: **Alex Peeters & Marleen Devisch**

Omslag, Illustraties & Vormgeving: **Alex Peeters**

Eindredactie: **Alex Peeters & Marleen Devisch**

ISBN: **978-94-0367-211-3** (hardcover)

ISBN: **978-94-0367-212-0** (paperback)

NUR: **Communicatiekunde algemeen – 810**

Uitgever: **GROEI ACADEMIE BV**

Drukwerk: **Printforce**

Uitgave: herziene 2^e

Druk: 2^e

© 2011-2023 **Alex Peeters & Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV**

Alle rechten zijn voorbehouden aan Alex Peeters & Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, afbeeldingskopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder toestemming van beide auteurs! Je mag geen geld vragen/verdiene op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid. De uitgever aanvaardt geen aansprakelijkheid voor welke schade dan ook ontstaan tijdens of door het gebruik van deze uitgave. Noch de auteurs, noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Noch de auteurs, noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het gebruik van dit boek.

Mocht je fouten in dit boek vinden, van welke aard dan ook, bezorg ons je feedback. Wat wij hier hebben neergeschreven, hebben wij voor een deel zelf ook geleerd, gelezen, onbewust geabsorbeerd, geleend of gekopieerd van iemand anders die veel slimmer is dan wij en/of die het op zijn beurt ook weer van anderen heeft geleerd. Niemand hoeft het wiel heruit te vinden om succesvol te kunnen zijn. We kunnen dat wiel mooier maken, namaken, status geven, er onze eigen inbreng aan toevoegen. Dat heet 'innoveren'. Innoveren is de krachtigste manier om succesvol te zijn en om als mens en als menselijke soort, te groeien.

Inhoudsopgave

Dankwoord.....	17
Voorwoord.....	19
Inleiding.....	21
Hoe dit NLP naslagwerk gebruiken?.....	22
CODEC: de vijf sleutels voor jouw groei.....	24
Mensen leren veel sneller dan ze denken!.....	25
Waarom de inhoud voor jezelf te houden!.....	27
Lezen van lichaamstaal.....	27
Niet mogelijk, onmogelijk.....	27
Voorwaarden tot gedragsverandering.....	28
Superhelden.....	29
Uit je comfortzone!.....	31
We vatten even samen.....	34
Comfortzone.....	34
aanleerzone.....	34
Paniekzone.....	34
Weet jij nog, hoe je als kind hebt leren lopen?.....	35
Hoe leren wij?.....	35
Uit de comfortzone: wat kan jou helpen?.....	39
Bewuste (→ Kritische Factor → Onderbewuste) → Onbewuste.....	40
Leermodule: A.....	41
Wanneer is NLP ontstaan?.....	43
Wie zijn de grondleggers van NLP.....	45
Evolutie binnen NLP.....	45
Leermodule: B.....	49
Waarvoor staat Neuro-Linguïstisch Programmeren?.....	51
Neuro.....	51
Linguïstisch.....	51
Programmeren.....	51
Leermodule: C.....	53
Wat is NLP?.....	55
Een empirische methodologie.....	55
Een houding ten opzichte van deze technieken.....	55
Een technologie.....	56
Waarom kan NLP ons verrijken?.....	57
NLP leren toepassen in je leven heeft net dit grote voordeel dat je communicatie met sprongen vooruit kan gaan.....	57
Waarom NLP verder nog toe kan bijdragen.....	59
Waarom kan NLP ons verrijken op de werkvloer?.....	61
Bewust denken ↔ Automatische piloot.....	61
Zintuiglijke scherpte aanscherpen.....	61
Succes op de werkvloer stimuleren.....	62
Beheren van gedachten, emoties, en kijk op de werkvloer.....	62
Veranderen van focus, betekenis, overtuigingen, motivatie.....	62
Veranderen van focus, betekenis, overtuigingen, motivatie.....	62
NLP op de werkvloer.....	63
Leiderschap.....	63
Teamcoaching.....	64
Klantbeleving.....	64
Investeerders.....	64
Perceptuele posities.....	64
Leermodule: D.....	65
De fundamentele vooronderstellingen binnen NLP.....	67
We nemen alles waar via onze vijf zintuigen aangaande omgeving en gedrag.....	67

Je kunt niet falen, je verkrijgt alleen maar verbale (taal) en non-verbale feedback.....	68
In de respons die je verkrijgt geeft de andere zijn betekenis weer aangaande jouw communicatie.....	69
Achter elk gedrag zit een positieve intentie en elk gedrag is waardevol binnen een bepaalde context.....	71
De gepastheid van ons intern/extern gedrag kunnen we in vraag stellen, niet de positieve intentie ervan.....	72
We beschikken in ons over alle hulpbronnen om verandering op gang te brengen.....	73
Veelal is het waardevoller, zinvoller en gemakkelijker om het proces van onze ervaringen te veranderen dan de inhoud van onze ervaringen.....	74
De kaart is niet het gebied.....	75
Leermodule: E.....	77
Hoe communiceren wij?.....	79
NLP-communicatiemodel.....	83
Externe gebeurtenis.....	84
Filters.....	84
Interne voorstelling.....	89
Stemming/Gemoedstoestand.....	89
Lichaamshouding/Fysiologie.....	90
Gedrag.....	90
Resultaten.....	90
Perceptie.....	91
Waarneming.....	91
Gewaarwording.....	91
Interpretatie.....	91
Waarneming.....	92
Schema van een waarneming.....	92
Enkele voorbeelden.....	92
En voor wie er nog niet genoeg kan van krijgen.....	93
Experimenten.....	95
Weglaten.....	95
Vervormen.....	95
Generaliseren.....	96
Perceptuele waarnemingsfilters 1.....	97
Perceptuele waarnemingsfilters 2.....	97
Observeren.....	98
Observeren.....	98
Zintuiglijke scherpte.....	98
Beter leren zien.....	98
Beter leren horen en luisteren.....	99
Beter leren voelen.....	100
Beter leren bewustworden.....	100
Leermodule: F.....	101
Metaprogramma's.....	103
Aan / Uit.....	105
aandacht voor Zichzelf / Anderen.....	106
Denken / Kiezen / Voelen (emotionele stressreactie).....	108
Geassocieerd / Gedissocieerd.....	110
Grote lijnen / Details.....	112
Hiërarchie van waarden.....	118
Hebben, niet willen / Willen, niet hebben.....	120
In de tijd / Door de tijd.....	121
Interne / Interne/Externe / Externe/Interne / Externe bron van motivatie.....	123
Onderweg naar / Weg van - richting.....	126
Overeenkomsten / Overeenkomsten/Verschillen / Verschillen/Overeenkomsten / Verschillen.....	128
Proactief / Reactief (betrokkenheid).....	135
Procedures / Opties.....	137
Welke zintuiglijke voorkeur wij hebben.....	141
Enkele mogelijke indelingen.....	141
Hoe wij ons motiveren.....	141
Hoe wij ons gedragen binnen onze (werk)omgeving.....	142

Metaprogramma's op de werkvloer.....	143
Motivatie om te kopen.....	144
Herkennen van metaprogramma's.....	145
Uitlokken van metaprogramma's.....	155
Samengevat.....	156
Experimenten.....	158
Aan \leftarrow \rightarrow Uit.....	159
Zichzelf \leftarrow \rightarrow Anderen.....	159
Denken \leftarrow \rightarrow Kiezen \leftarrow \rightarrow Voelen.....	159
Geassocieerd \leftarrow \rightarrow Gedissocieerd.....	160
Grote lijnen \leftarrow \rightarrow Detail.....	161
Hebben, niet willen \leftarrow \rightarrow Willen, niet hebben.....	161
In de tijd \leftarrow \rightarrow Door de tijd.....	162
Intern/Intern \leftarrow [...] \rightarrow Extern/Extern.....	162
Intern.....	162
Onderweg naar \leftarrow \rightarrow Weg van.....	163
Overeenkomsten \leftarrow [...] \rightarrow Verschillen.....	164
Proactief \leftarrow \rightarrow Reactief.....	165
Procedures \leftarrow \rightarrow Opties.....	165
Modale Operatoren.....	166
Leermodule: G.....	168
Representatiesystemen.....	170
Onze representatiesystemen zijn samengesteld uit 'bouwstenen'.....	171
Primaire modaliteiten.....	172
Soorten representatiesystemen.....	172
Kenmerken, voor- en nadelen van elk representatiesysteem.....	174
Woorden.....	175
Zinnen.....	177
Voorkeursrepresentatiesysteem.....	181
Soorten representatiesystemen.....	183
Overlappende representatiesystemen.....	183
Vertalende.....	183
representatiesystemen.....	183
BREAK-state (verstoor het brein)	183
Experimenten.....	184
In andermans schoenen gaan staan.....	184
Waarnemingen van visuele woorden.....	184
Waarnemingen van auditieve woorden.....	184
Waarnemingen van kinesthetische woorden.....	184
Waarnemingen van visuele zinnen.....	184
Waarnemingen van auditieve zinnen.....	184
Waarnemingen van kinesthetische zinnen.....	185
Duid de overeenkomstige representatiesystemen aan.....	185
Vind het meest dominante representatiesysteem.....	186
Beter leren observeren.....	187
Beter leren verschillen observeren.....	187
Leermodule: H.....	188
Wat zijn submodaliteiten?.....	191
Analoge en digitale submodaliteiten.....	191
De driver submodaliteit.....	192
Eigenschappen zintuigen.....	193
Visuele.....	193
Auditieve.....	193
Kinesthetische.....	194
Olfactorische.....	195
Gustatorische.....	195
Submodaliteiten van motivatie.....	196
Draaien aan de regelknoppen.....	197

Submodaliteiten om te beïnvloeden.....	198
Submodaliteiten van IDEE tot BELEVING.....	198
Experimenten.....	199
Spelen met beelden.....	199
Associëren/Dissociëren.....	199
Verschillen beschrijven via submodaliteiten.....	200
Herinneringen beschrijven via submodaliteiten.....	200
Spelen met submodaliteiten.....	201
Vlotter leren aanvangen.....	202
Overtuigingen manipuleren zodat je ze geloven kan.....	203
Overtuigingen manipuleren zodat je ze veranderen kan.....	204
Gemoedstoestand oproepen en ijken.....	204
Durf minder te houden van datgene waar jij minder wenst van te houden.....	205
Durf meer dingen te eten.....	206
Vervangen van een beperkende overtuiging door een helpende overtuiging.....	207
Leermodule: I.....	208
Het NLP proces voor verandering.....	210
Gewenste toestand (GT).....	212
Gewenste toestand harmonisch afstemmen.....	218
Huidige toestand (HT).....	220
Technieken.....	224
Experimenten.....	226
Gewenste toestand in kaart brengen.....	226
Gewenste toestand opbouwen.....	228
Huidige toestand in kaart brengen.....	229
Huidige toestand oproepen.....	229
Leermodule: J.....	230
Het NLP-coachingmodel.....	232
Coaching.....	232
Het NLP-coachingmodel.....	232
Experimenten.....	234
Het NLP-coachingmodel.....	234
Leermodule: K.....	236
Rapport.....	238
Wat is rapport?.....	238
Wat is de theorie?.....	241
Wat willen we hiermee bereiken?.....	242
Soorten rapport.....	243
Wat is het achterliggende proces?.....	243
Hoe doen we dit?.....	245
Experimenten.....	252
Hoe voelt rapport?.....	252
Mirroring van de lichaamstaal.....	252
Matching van de lichaamstaal, tonaliteit, woorden.....	252
Mismatching van de lichaamstaal, tonaliteit, woorden.....	253
Matching/mismatching van de lichaamstaal, tonaliteit, woorden.....	253
Matching/mismatching op representatiesysteem.....	253
Leading.....	253
Pacing en leading.....	254
Opwarming.....	255
Uitdaging.....	256
Leermodule: L.....	258
Oogsignalen.....	260
Demonstratie.....	262
Experimenten.....	264
Oogsignalen benoemen.....	264
Oogsignalen observeren.....	266
Predikaten observeren.....	268

Predikaten bedenken.....	270
Kalibratie van de oogsignalen.....	272
Ontdek voorkeursrepresentatiesysteem via de oogsignalen.....	272
Leermodule: M.....	274
Intonatiepatronen en ander stemgebruik.....	276
We onderscheiden volgende intonatiepatronen:.....	277
Experimenten.....	284
De positie van je hoofd t.o.v. je nek en je kin veranderen.....	284
Universele geluiden.....	284
Spreken in overeenstemming met de betekenis.....	284
Spreken vanuit de emotie.....	285
Vraag, bewering en opdracht.....	285
Leermodule: N.....	286
Ankeren.....	288
Wat voorafgaat aan ankeren.....	288
Wat is een anker?.....	291
Waarom ankeren?.....	292
Wat is ankeren?.....	292
De toegang en de opbouw van een anker.....	295
De vier stappen om te ankeren:.....	295
Waarop letten tijdens het ankeren?.....	296
Je eigen ankers herkennen.....	298
Je eigen ankers herkennen (blz. 323).....	298
Wijze van ankeren.....	299
Ankeren via geluid.....	299
Ruimtelijk ankeren.....	299
Zichtbaar ankeren.....	299
Installeren van ankers.....	299
Soorten ankers.....	300
Expliciet anker.....	300
Ankeren van een hulpbron (resource anchor) of hulp-gemoedstoestand.....	302
Ankeren van een gemoedstoestand.....	304
Het glijdende anker (sliding anchor).....	306
Het opheffen van ankers.....	308
Het stapelen van ankers.....	310
Het ineenslopende anker (collapse anchor).....	312
Een ketting van ankers (chaining anchor).....	314
Podiumangst aanpakken via de 'Circle of Excellence'.....	316
Het 'Tiptronic anker'.....	318
Gebruik van ankers.....	321
Rapport gemakkelijker opzetten door gebruikmaking van ankers.....	321
Emoties veranderen met ankers.....	321
Hulpbronnen en hulp-gemoedstoestanden veranderen met ankers.....	321
Gemoedstoestanden veranderen met ankers.....	321
Verwijderen of veranderen van bestaande ankers.....	322
Zelfvertrouwen ankeren.....	322
Experimenten.....	324
Je eigen ankers herkennen.....	324
Installeren van ankers.....	324
Wijze van ankeren.....	325
Expliciet anker.....	325
Ankeren van een hulpbron of hulp-gemoedstoestand.....	325
Ankeren van een gemoedstoestand.....	326
Het glijdende anker.....	327
Het opheffen van ankers.....	327
Het stapelen van ankers.....	327
Het ineenslopende anker.....	328

Een ketting van ankers.....	328
Podiumangst aanpakken via de 'Circle of Excellence'.....	329
Leermodule: O.....	332
Metamodel.....	334
Weglatingen (deletions).....	338
Eenvoudige weglating (simple deletion).....	338
Vergelijkende weglating (comparative deletion).....	340
Ontbreken van referentiële index (lack of referential index).....	342
Vage of ongespecificeerde werkwoorden (unspecified verbs).....	344
Vervormingen (distortions).....	346
Oorzaak & gevolg (cause & effect).....	346
Complexe equivalentie (complex equivalence).....	348
Gedachtelezen (mind reading).....	350
Nominalisatie (nominalisation).....	352
Verloren performatief (lost performative).....	354
Vergemeningen – generalisaties (generalizations).....	356
Universele kwantoren (universal quantifier).....	356
Modale operatoren van noodzaak/mogelijkheid (modal operators of necessity/ possibility).....	358
Vooronderstellingen (presuppositions).....	360
Taalpatronen van het metamodel in een notedop.....	362
Weglatingen.....	366
Vervormingen.....	366
Generalisaties.....	366
Leermodule: P.....	368
Waarden.....	370
Ontwikkelingsperiodes.....	370
Het ontstaan van waarden.....	374
Waardenlijst.....	376
Waarden en hun intentie.....	378
Waarden in kaart brengen.....	379
Waarden rangschikken volgens belangrijkheid.....	380
Waarden rangschikken volgens hiërarchie.....	384
Incongruentie binnen éénzelfde waarde.....	386
Incongruentie tussen twee verschillende waarden.....	386
Waardenhiërarchie veranderen.....	386
Ontbrekende waarden in kaart brengen binnen een gegeven context.....	387
Experimenten.....	388
Waarden in kaart brengen.....	388
Waarden rangschikken volgens belangrijkheid.....	389
Waarden rangschikken volgens hiërarchie.....	390
Incongruentie binnen waarden.....	390
Incongruentie tussen waarden.....	390
Waardenhiërarchie veranderen.....	390
Ontbrekende waarden installeren.....	391
Leermodule: Q.....	392
Milton model.....	394
Wat?.....	394
Waarom?.....	394
Waarom het Milton- en het Metamodel verschillen.....	394
Omgekeerde metamodel (reverse metamodel).....	396
Opzettelijke Weglating (deletion).....	398
Opzettelijke Weglatingen (deletions).....	406
Opzettelijke Vervormingen (distortions).....	406
Opzettelijke Vervormingen (distortions).....	416
Opzettelijke Vergemeningen.....	416
Vooronderstellingen (presuppositions).....	422
Ondergeschikte clausules in de tijd (subordinate clauses in time).....	424
Rangtelwoorden (ordinals).....	426

Gebruik van 'of' (use of 'or').....	428
Bewustzijnspredikaten (awareness predicates).....	430
Bijwoorden en bijvoeglijke naamwoorden (adverbs and adjectives).....	432
Veranderingen in tijd werkwoorden en bijwoorden.....	434
Commentaar bijvoeglijke naamwoorden en bijwoorden.....	436
Gebruik van 'Hoe meer... hoe meer' (using 'The more ... the more').....	438
Vooronderstellingen stapelen.....	440
Overzicht van enkele woorden waarmee je vooronderstellingen stapelen kan.....	440
Indirecte onthullingspatronen (indirect disclosure patterns).....	442
Ingesloten vragen (embedded questions).....	442
Ingesloten opdrachten (embedded commands).....	446
Analoog markeren (analog Marking).....	450
Negatieve opdrachten (negative commands).....	454
Gesprekspostulaten (conversation postulates).....	458
Indirecte ontlokkingspatronen (indirect entrapment patterns).....	462
Fonologische ambiguïteiten (phonological ambiguities).....	464
phonological.....	464
Syntactische ambiguïteiten (syntactic ambiguities).....	468
Bereik-ambiguïteiten (range ambiguities).....	472
Interpunctie-ambiguïteiten (punctuation ambiguities).....	476
Metaforen.....	480
Wat zijn metaforen.....	480
Wanneer metaforen gebruiken.....	481
Patronen in metaforen (patterns in metaphor).....	482
Schending van selectiebeperkingen (violation of selection restrictions).....	484
Citaten (quotes).....	488
Soorten metaforen.....	492
Directe metafoor.....	492
Indirecte metafoor.....	492
Gelaagde metafoor.....	492
Isometrische metafoor.....	492
Complexe metafoor.....	492
Herkaderen als metafoor.....	493
Tijdslijnen als metafoor.....	493
Veranderingsgerichte metafoor.....	493
Hoe metaforen bouwen.....	494
Gelaagde metafoor.....	495
Hoe metaforen vertellen.....	496
Chunken.....	498
Wat is chunken.....	498
Upchunken.....	498
Downchunken.....	499
Lateraal chunken.....	499
Trance.....	500
Dagdagelijkse voorbeelden van alledaagse trances.....	501
Wat men onterecht over trance durft te zeggen.....	501
Wat men onterecht over hypnose durft te zeggen.....	501
Wat is trance?.....	501
Hoe voelt trance aan?.....	502
Vormen van trance.....	502
Brein activiteit ~ de frequenties van ons brein.....	504
Bio-feedback kenmerken in trance.....	505
Kalibreren.....	506
Kenmerken om de diepte binnen trance na te gaan.....	506
Fractioneren.....	507
Ankeren.....	507
Communicatie tijdens hypnose.....	507

Beleef trance op een veilige manier.....	508
Controle freaks.....	508
Wat aanpakken binnen trance?.....	508
De coachee voorbereiden op trance via pre-talk.....	510
Trance taalgebruik.....	511
Trance ademhaling, stemgebruik, lichaamstaal.....	511
Trance (zit)houding.....	512
Trance BREAK-state.....	512
Trance suggestie test.....	512
De vingervijs.....	512
Zwevende handen.....	513
De pendeltest.....	514
De aantrekkingskracht.....	515
Hypnotische taalpatronen (hypnotische language patterns).....	516
Inverse metamodel patronen.....	516
Bijkomende Milton model patronen.....	516
Structuur van de zin om trance op te wekken.....	518
Afstemming.....	518
Koppelwoord.....	518
Aansturing.....	518
Afstemmen en aansturen.....	519
Structuur van hypnose.....	522
Trance bestaat overall en werkt overall, net zoals hypnose.....	526
Weerstand tegenover hypnose.....	526
Ideomotorische vingersignalen.....	526
Communiceren aan de hand van ideomotorische vingersignalen.....	526
Posthypnotische suggesties.....	527
Opbouw van een posthypnotische suggestie.....	527
Hypnotische verschijnselen.....	528
Conversationale hypnose.....	530
Trance taalgebruik.....	530
Structuur conversationale hypnose en taalgebruik.....	533
Magische zinnen.....	534
Echte verborgen magie.....	538
Interactieve werkwijze ~ conversationeel.....	539
SMARTBoard inductie.....	539
Overlappende representatiesystemen.....	541
4 → 1 VAK pacing.....	541
Non verbaal.....	545
Inductie via handen op de schouder.....	545
Patroononderbreking (pattern interrupt).....	546
Handshake inductie.....	546
Hefboomwerking (leverage inductie).....	547
Oog-catalepsie.....	547
Arm-catalepsie.....	548
Schok inductie.....	549
Arm pull inductie.....	549
Hand pull inductie.....	550
Zelfhypnose.....	551
Inspiratiescript voor een elementaire zelfhypnose.....	551
Zelfhypnose gebruiken.....	553
Zelfhypnose, hoe vang je ermee aan?.....	553
Het bewust inzetten van multi-level communicatie.....	555
Wat is multi-level communicatie.....	555
Het stapelen van realiteiten.....	562
Het stapelen van vooronderstellingen.....	563
Nested loops.....	564

Het inzetten van temporele predikaten.....	566
Het inzetten van ruimtelijke predikaten.....	566
Experimenten.....	568
Omgekeerde Metamodel.....	568
Vooronderstellingen.....	568
Indirecte onthullingspatronen.....	568
Indirecte ontlokkingspatronen.....	569
Patronen in metaforen.....	569
Metaforen bouwen.....	569
Metaforen vertellen.....	572
Hypnotische taalpatronen.....	572
Leermodule: R.....	576
Strategieën.....	578
Wat is modelleren?.....	581
Wat zijn strategieën?.....	582
Wat kunnen we met strategieën?.....	582
Basisstrategieën.....	582
T.O.T.E.-model voor strategieën.....	583
Syntaxis om strategieën te noteren.....	587
TOTE-model met dubbele feedback-loop.....	588
Syntactische ontleding van een spellingstrategie.....	588
Structuur van goed gevormde strategieën.....	590
Opbouw van een strategie.....	590
Minimale strategieën die deel uitmaken van een strategie.....	590
Het in kaart brengen van een strategie tijdens het modelleren.....	590
Strategieën optekenen, algemeen.....	592
Strategieën optekenen, 1e fase.....	593
Strategieën optekenen, 1e fase.....	593
Formeel eliciteren van een spellingstrategie.....	594
Het bruikbaar maken van een strategie.....	596
Informeel eliciteren van een spellingstrategie.....	597
Bouwen of verbouwen van een strategie.....	598
Installeren van een strategie.....	598
Motivatiestrategieën.....	599
Helikopteroverzicht modelleren.....	600
Onbewuste competenties.....	600
Soorten in kaart te brengen onbewuste competenties.....	600
Valkuilen tijdens het in kaart te brengen van onbewuste competenties.....	600
Omschrijven van het in kaart te brengen gedrag. Beschrijf.....	602
Uitzoeken van de rolmodellen, experts... die in aanmerking komen.....	602
Selecteren van de rolmodellen, experts.....	602
Hoe jouw rolmodellen, experts... te observeren en/of te bevragen.....	602
Wat van dit gedrag in kaart te brengen.....	603
Fine-tuning.....	607
Verdere uitwerking van het in kaart te brengen gedrag.....	608
Installeren/wijzigen.....	608
Experimenten.....	610
In kaart brengen van een strategie.....	610
Het bruikbaar maken van een strategie.....	610
Verbouwen van een strategie.....	610
Installeren van een strategie.....	610
Leermodule: S.....	612
Herkaderen.....	614
De structuur van een overtuiging.....	616
Herkaderen.....	618
Wat is herkaderen?.....	619

Wanneer herkaderen?.....	620
Types van herkaderen?.....	622
Betekenis herkaderen.....	622
Context herkaderen.....	623
Inhoud herkaderen.....	624
Herkaderen van iemands.....	628
Perceptie.....	628
Positieve intentie.....	628
Weerstand.....	628
Waarden.....	628
Overtuigingen.....	628
Herkaderen in 6-stappen.....	629
Experimenten.....	630
Betekenis herkaderen.....	630
Context herkaderen.....	630
Inhoud herkaderen.....	630
Herkaderen in 6-stappen.....	630
Leermodule: T.....	632
Swish.....	634
Wat is een Swish?.....	635
Wanneer een Swish gebruiken.....	636
Waarop letten bij het gebruik van de Swish.....	636
Swish-techniek.....	638
Experimenten.....	644
Versterken van één welbepaalde emotionele lading.....	644
Verminderen van één welbepaalde emotionele lading.....	645
Leermodule: U.....	646
Tijdslijnen.....	648
Wat is tijd?.....	649
Schematische voorstelling van tijd.....	649
Wat zijn tijdslijnen?.....	650
Soorten tijdslijnen.....	651
Jouw eigen tijdslijn bepalen!.....	652
Wanneer tijdslijnen gebruiken?.....	653
Hoe tijdslijnen gebruiken?.....	654
Experimenten.....	660
Jouw eigen tijdslijn bepalen.....	660
Opzoeken en ophalen van persoonlijke hulpbronnen.....	661
Het brengen van persoonlijke hulpbronnen naar jouw verleden.....	663
Het brengen van persoonlijke hulpbronnen naar jouw toekomst.....	665
Uitstelgedrag.....	667
Verander je houding, je gevoel, je overtuigingen... voor een gebeurtenis uit jouw verleden.....	668
Ophalen van hulpbronnen bij jouw rolmodellen.....	670
Ophalen van hulpbronnen bij jouw rolmodellen.....	670
Verander jouw toekomst via gemakkelijker te bereiken doelen.....	671
Leermodule: V.....	672
Veranderen persoonlijke levensgeschiedenis.....	673
Zin om dit uit te testen?.....	674
De stappen, in vogelvlucht.....	678
Leermodule: W.....	679
Visual squash.....	681
Leermodule: X.....	685
Fast Phobia Cure.....	687
Wat is een fobie?.....	688
Wat is de 'Fast Phobia Cure'?.....	689
Hoe pakken we een fobie aan?.....	689

De stappen, in vogelvlucht.....	692
Leermodule: Y.....	693
Gemoedstoestanden.....	695
Gemoedstoestanden bouwen.....	696
Generalisaties.....	699
Generaliseren.....	699
Bouwen van nieuwe generalisaties.....	700
Doorbreken of ontcrachten van bestaande generalisaties.....	707
Leermodule: Z.....	709
Propulsiesystemen en drempelpatronen.....	711
Propulsiesystemen.....	711
Onstoppable motivatie.....	714
Voortstuwingsysteem.....	718
Drempelpatronen.....	721
Integratiedocument.....	725
Doelen stellen om te realiseren.....	727
Waarom doelen stellen?.....	727
Waarom doelen uitschrijven?.....	727
Doelen stellen kan gevaarlijk zijn!.....	729
Weten wat ik echt wil.....	729
Stappen zetten en vieren.....	730
Hoe ons denken ineen zit.....	730
Wat zit er in onze innerlijke beleving?.....	730
Doelen stellen en realiseren vanuit onze authentieke ik.....	731
Doelen scherpstellen.....	731
Bepaal het hogere doel achter jouw doel.....	733
Waarom heb je dit doel nog niet bereikt?.....	734
Motivatie opwekken.....	734
Waarom is focus belangrijk?.....	739
Hoe anders omgaan met angsten en obstakels?	741
Het plan van aanpak.....	743
Actie ondernemen.....	744
Evalueren.....	745
Bijsturen.....	746
Het bereikte resultaat.....	746
Experimenten.....	747
Doelen stellen om te realiseren.....	747
Helikopteroverzicht.....	749
Herhaling.....	751
Nawoord.....	761
Literatuurlijst.....	770
GROEI ACADEMIE.....	775
The Society of NLP.....	776

“Jij landde hier op deze aarde...
...en je groeide!

Vol dromen en verlangens zat je,
vol vuur om iets van jouw leven te maken...
...om jouw doelen te bereiken.

Is het jou gelukt?
Of ben je vastgeraakt ergens onderweg?

Misschien denk je: 'ik kan het niet!'

Weet dan dat je alles in je hebt...
...om het wél te kunnen!

Je hebt alleen de sleutel
tot de oplossing nog niet gevonden.

Dit boek is een sleutel...
...misschien wel de jouwe!

Laat je meenemen...
...zet je open voor nieuwe gedachten.

Ze zullen jou een nieuw gevoel geven...
...en tot een nieuw resultaat leiden!”

- Marleen Devisch

Dankwoord

Ik, **Alex Peeters**, wil iedereen bedanken die rechtstreeks of onrechtstreeks heeft meegewerkt aan het tot stand komen van dit **NLP naslagwerk**. Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om hen te bedanken voor hun steun, inzet en vertrouwen.

Eerst en vooral zou ik graag Marleen, mijn levens- en zakelijke partner, willen bedanken, want zonder haar had dit avontuur wellicht nooit gekomen :)

Daarnaast wil ik mijn zielsgenoten bedanken voor hun onuitputtelijk geduld. Zonder hun morele steun, was de realisatie van dit NLP naslagwerk bijna onmogelijk geweest.

Verder wil ik ook al mijn vrienden, vriendinnen, kennissen, deelnemers... bedanken. Vooral wens ik Marleen, Nadine, Swa... te bedanken voor hun inbreng of het luisterend oor dat zij mij geboden hebben.

'Laatst maar niet het minst' wil ik al mijn leermeesters bedanken. Speciale dank gaat hierbij uit naar: **Dr. Richard Bandler, John & Kathleen La Valle, Marco Valerio Ricci, Marc Innegraeve & Joost van der Leij**

Ik, **Marleen Devisch**, ben dankbaar dat ik mijn steentje heb mogen bijdragen aan dit NLP naslagwerk. Alex heeft er de fundamenten voor gelegd. Ik heb er mijn eigen ervaring aan toegevoegd.

Die ervaring is er gekomen door de vele gesprekken die ik in de afgelopen 30 jaar heb mogen voeren met mensen die mijn hulp kwamen vragen. Het zijn telkens weer grote geschenken geweest die mijn eigen groei versneld hebben.

Dit NLP naslagwerk is tot stand kunnen komen dankzij de synergie tussen twee mensen. Het is een enorm verrijkende ervaring geweest om dit avontuur samen met Alex aan te gaan. Eén plus één is veel meer dan twee...!

Ik ben op mijn beurt alle mensen die rechtstreeks of onrechtstreeks aan dit NLP naslagwerk hebben meegewerkt, dankbaar. Met elke inbreng is een steentje verlegd dat ons tot dit eindresultaat heeft gebracht.

Voorwoord

Met dit NLP naslagwerk zit je in een zeer avontuurlijke reis.

Een reis doorheen een methode die meer dan 45 jaar geleden is ontstaan en die sindsdien voor vele honderdduizenden mensen zijn nut meer dan bewezen heeft.

Een methode, die blijft groeien en evolueren en die volledig ten dienste staat van jouw eigen groei en geluk als mens.

De eerste uitgave van dit NLP naslagwerk, ontstaan in 2011, en was tijdens de jaren 2015-2021, enkel te verkrijgen door de deelnemers aan onze NLP-opleidingen.

De tweede herwerkte uitgave van dit naslagwerk, uitgegeven in het najaar van 2021, is inmiddels *voor iedereen* te verkrijgen. En dit vieren wij met een VIDEOBONUS, waardoor jij kan gebruik maken van 43 korte krachtige video's aanwezig op **GROEI ACADEMIE ONLINE** om dit avontuur nog waardevoller te maken, dan dat het als is.

Omdat NLP dynamisch is, zal dit NLP naslagwerk in wording blijven, en zal het regelmatig een transformatie, inclusief vele aanpassingen ondergaan.

We zijn al onze deelnemers en actieve lezers dan ook tevens zeer dankbaar voor jullie bijdrage tot de totstandkoming van deze naslagwerken.

PS: CLAIM jouw VIDEOBONUS door een kopie van het kasticket van dit boek te mailen naar info@groeiacademie.be, met als mededeling: 'Claimen VIDEOBONUS NLP naslagwerk'

PSS: Wij doen alle moeite om rechthebbenden van copyright te achterhalen. Zij die aanspraak maken op bepaalde rechten, worden vriendelijk verzocht contact met ons op te nemen.

PSSS: Alles, maar dan ook alles, wat voorkomt in de literatuurlijst achteraan in dit naslagwerk komt indirect in aanmerking als bronvermelding. Via deze weg hebben we in eerste instantie onze ervaringen, onze kennis, onze inzichten... opgedaan.

Inleiding

Neuro-Linguïstisch Programmeren™ **De unieke handleiding voor jouw brein!** NLP, het hulpmiddel binnen jouw communicatie!

Kan je je NLP eigen maken door er boeken en naslagwerken over te lezen?

Tot op zekere hoogte kan je NLP-kennis opdoen en kan je jezelf NLP aanleren om sommige NLP interventietechnieken te leren uitvoeren, enkel en alleen door het lezen van relevante en degelijke boeken of naslagwerken over NLP. Voor velen die deze weg bewandelen blijft het enkel bij boekenkennis. En NLP dien je te ervaren, zie je!

NLP is een aan te leren vaardigheid die je je eigen maakt door te doen, te doen, en nog eens te doen. Dit komt enkel tot zijn recht wanneer je dit jezelf in de praktijk aanleert.

De valkuil die ontstaat wanneer we onszelf NLP aanleren vanuit boeken, is dat de misvatting zou kunnen ontstaan dat NLP niet werkt zoals men beweert, enkel en alleen, omdat men de zo nodige experimenten niet correct heeft weten uit te voeren.

De raad die wij jullie meegeven, is dat als je NLP echt tot zijn recht wil laten komen, dat je dit aanleert bij erkende NLP-trainers, tijdens erkende NLP-opleidingen. Zij die het wensen kunnen, bij **GROEI ACADEMIE**, tijdens: 'Voor zij die er niet genoeg van krijgen' deze vaardigheden verder integreren door middel van opfrissen, inoefenen, masteren, ermee spelen en nascholen. Hier geven we feedback, zodat jouw leermomenten, jouw leerpunten, jouw werkpunten... aan de oppervlakte komen, zodat jij NLP leert toe te passen, op de correcte wijze, zowel in jouw privé en professioneel leven.

In dit naslagwerk staan zeer veel experimenten weergegeven als te volgen stappen en procedures. Deze dienen enkel als eerste houvast tijdens de opleidingen en ter inspiratie. Het doel is om deze tools verder uit te diepen, ze te integreren en ze in alle mogelijke denkbare combinaties te leren toepassen. Alzo leer je je eigen persoonlijke creativiteit, steeds meer, steeds weer, in te zetten, om geheel los te komen van vaste stappen en/of procedures, om steeds beter, om steeds sneller, te leren improviseren en dit tijdens het ganse proces.

Alex Peeters & Marleen Devisch

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Hoe dit NLP naslagwerk gebruiken?

Dit NLP naslagwerk is geen roman, die je in één beweging uitleest. Het is zowel een *studieboek*, een *handleiding* en *naslagwerk*, waar je altijd naar kunt teruggrijpen, wanneer je een experiment wilt doen of wanneer je je in een welbepaald thema wilt verdiepen, aanvullend op jouw NLP-opleidingen.

Verschillende schrijfstijlen voor verschillende breinen!

Wij, *Alex Peeters* en *Marleen Devisch*, zijn twee mensen met een nogal verschillend brein. Onze ervaring hiermee in het dagelijks leven hebben we ook in dit NLP naslagwerk willen stoppen. Elk van ons twee heeft een eigen schrijfstijl, een eigen aanpak om dingen te verwoorden. Mensen die analytisch zijn ingesteld en die houden van details, die zullen zich wellicht heel goed kunnen terugvinden in de schrijfstijl van Alex. Anderen, die houden van overzicht, van een meer globale aanpak, van verhalen, die houden wellicht van de schrijfstijl van Marleen. Geen van beide is beter of slechter. Het zijn andere, verschillende insteken, die over hetzelfde gaan. De rijkdom van beide schrijfstijlen en aanpak, zal jou als lezer alleen maar ten goede komen. We hebben beide schrijfstijlen dan ook zo goed mogelijk gecombineerd tot één groots geheel.

Hoe zijn we tewerk gegaan bij het schrijven?

Bij het begin van elk hoofdstuk vind je een *overzicht*, een globaal prentje van waar het hoofdstuk over gaat. Vaak zitten er kleine verhalen tussen verweven. We noemen dit *zijlijnverhalen*. Ze kunnen de soms technische experimenten en thema's bevattelijker maken, waardoor de verdieping een stuk makkelijker gaat. Daarna wordt het hoofdstuk grondig en gedetailleerd uitgelegd. Tot slot heeft elk hoofdstuk een pakket experimenten, waarmee je aan de slag kunt. De meeste experimenten zijn bedoeld om samen met anderen te doen. Sommige kan je alleen doen.

Doe volgende experimenten

- Bij elk hoofdstuk (in dit NLP naslagwerk 'leermodule' genoemd) horen tal van experimenten. Ze zijn telkens aan het einde van het hoofdstuk terug te vinden. Wanneer er in het hoofdstuk zelf naar verwezen wordt, blader dan gewoon door naar het einde van dat hoofdstuk. Daar vind je de experimenten in chronologische volgorde.
- De experimenten zijn vaak zeer gedetailleerd uitgeschreven. Ze zijn niet bedoeld om thuis klakkeloos te kopiëren. Ze zijn wel bedoeld als aanzet, om nadien je eigen scripts te kunnen maken. Het basisscript dat wij jou meegeven, is daar enkel een springplank voor. Gebruik nadien je eigen creativiteit en inzichten om je eigen oefenpakket te maken. Blijf observeren, bij jezelf en jouw omgeving. Dan groeien de oefenscripts vanzelf.

Specifieke termen

In dit NLP naslagwerk gebruiken we tal van specifieke woorden, die eigen zijn aan NLP. Die woorden leer je gaandeweg, als je de training volgt. Bij de oefenpakketten wordt bijvoorbeeld vaak het woord '*context*' gebruikt. Daarmee bedoelen we: zoek en vind situaties, terreinen in je leven (bijvoorbeeld: werk, gezin, relaties, vrije tijd...) waarmee je het desbetreffende experiment kunt doen.

Onderlijnde woorden, zinsdelen of zinnen

Zo nu en dan komt het voor dat woorden of delen van een zin worden onderlijnd. Je oog zal al vrij snel opmerken dat wat verder in het NLP naslagwerk dezelfde woorden of delen van een zin worden herhaald, met duiding.

Verwijzingen naar andere delen

Het NLP naslagwerk helpt jou verbanden te leggen tussen de verschillende onderdelen ervan. Dat doen we door de desbetreffende leermodules te vernoemen in de tekst, zodat je steeds kunt zien wat met wat te maken heeft. Soms verwijzen we naar een onderdeel met woorden die jou nog niet vertrouwd zullen zijn. Probeer niet alles tegelijk te vatten. Ga stap voor stap tewerk. Je zult gaandeweg in alles duidelijkheid krijgen.

Ga persoonlijk om met dit NLP naslagwerk

Dit NLP naslagwerk is een *studieboek*. Er zijn tal van pagina's voorzien waarop je notities kunt nemen. Maak het tot iets van jezelf. Verwerk het op je eigen, persoonlijke manier. Integreer het op een wijze die voor jou goed is. Haal eruit wat nu voor jou en voor jouw groei van belang is. Laat het rusten en neem het nadien terug op. Er zit ontzettend veel materie in waarmee je aan de slag kunt.

Hij Zij, Zij Hij...

Telkens wanneer er in dit NLP naslagwerk hij, hem, zijn... staat te lezen, kan ook ze, zij, haar... gelezen worden.

VIDEOBONUS, te herkennen aan:



Veel succes!

We hebben dit NLP naslagwerk gemaakt voor iedereen die het maximum uit zijn of haar leven wil halen. Aan jou om ermee aan de slag te gaan.

Alex & Marleen

CODEC: de vijf sleutels voor jouw groei



Doorheen alles wat men tijdens onze opleiding gaat leren, zit een rode draad waar je jouw *leerproces* aan vasthaken. Deze *rode draad* bestaat *binnen GROEI ACADEMIE* uit vijf onderdelen:

Connecteer: leren en groeien gaat over 'verbinden': verbinding met wat er zich in jou afspeelt, met jouw verlangen om te groeien, met de doelen die je stelt voor deze opleiding en voor jouw leven, met je medestudenten, met de trainers, met jouw omgeving, met ...

Observeer: leren met hypnose betekent dat je heel goed observeert wat er zich voor- aan in de trainingsruimte afspeelt, wat je bij de ander, waarmee je experimenten doet, gebeurt, wat er bij jezelf gebeurt... Dit vraagt focus en concentratie. Vermijd elke vorm van afleiding tijdens de trainingsmomenten.

Decideer, of anders gezegd: leer goeie keuzes maken. NLP gaat over innerlijke vrijheid en slimmere keuzes maken in jouw leven.

Experimenteer: NLP leer je niet door boeken te lezen of door te luisteren en neer te schrijven wat de trainers vertellen. NLP leer je door te doen en vanuit dit 'doen', doe je ervaringen op. Deze ervaringen nestelen zich in jouw brein. Zo groei je steeds verder. De opleiding zit boordevol experimenten. Durf ze aangaan, ook al begrijp je nog niet ten volle waar het allemaal over gaat. Het begrijpen komt gaandeweg. Durf leren zoals een kind: al doende. Noteer pas achteraf, na een onderdeel of een experiment, wat jou is bijgebleven. Orden na een trainingsdag of – module, wat je hebt geleerd en maak er jouw eigen werkboek van. Experimenteer en oefen zoveel mogelijk in de tussentijd. Je kan dit doen met medestudenten waarmee je afspreekt of tijdens inoefenmomenten, door GROEI ACADMIE georganiseerd.

Commit: is NLP leren moeilijk? Neen. Gaat het vanzelf? Neen. Jouw inzet, jouw engagement is nodig om NLP echt in je op te nemen en het tot een manier van leven, een manier van zijn te maken. Ga ervoor en oefen, oefen, oefen. Het is de enige manier om deze schat aan tools tot een bruikbaar instrument in jouw leven te maken.

Mensen leren veel sneller dan ze denken!

Sommige mensen vertrouwen op de mening van een culinair recensent om te bepalen waar ze gaan eten. Enerzijds vraag ik mij af wat het zou geven mocht deze culinair recensent zijn mening vormen over het eten in dit restaurant, na het lezen van de menukaart. Zijn oordeel zou al denkende gevormd worden. Denkers vinden dat dit moet kunnen, toch? Anderzijds vraag ik mij af wat het zou geven mocht deze culinair recensent een maaltijd bestellen en zijn mening zou vormen na het nuttigen van het eten waarbij hij dit als een experiment ziet voor zijn vijf zintuigen. Denkers vinden dat dit veelal overbodig is, niet?

Wie ooit zijn bad te heet heeft laten vollopen, en erin is gaan zitten zonder te controleren hoe warm, of zeg ik beter hoe heet, het water was, heeft veelal na dit ene gebeuren zijn te leren les geleerd! De keren die hierop volgden controleerde je wellicht de temperatuur van het water vooraleer erin te springen. Telkens het water te warm was, voegde je er wellicht koud water aan toe. Je zou kunnen zeggen dat jouw brein een nieuw patroon heeft weten aan te leren.

Weer anderen leren zichzelf onbewust uit één slechte ervaring een angst, een fobie... aan en velen durven te beweren dat bewust leren een moeizaam proces is, veelal omdat ze maar één manier van leren kennen en geen weet hebben hoe minder tastbare dingen, in een korte tijd, te leren. Ze maken nota's, ze herschrijven deze, ze mindmappen, ze leren vanbuiten, ze herhalen, herhalen... Een zeer moeizaam proces. En voor sommige dingen werkt deze methode, voor andere geheel niet, daar dienen we eerst via experimenten te ervaren wat er te ervaren valt! Ervaren is niet hetzelfde als bewust leren. Slagen voor je theoretisch rijexamen na het aanleren van de wegcode, is niet hetzelfde als deze wegcode ervaren. Dit wil enkel zeggen dat je de theorie beheerst, niet dat je deze theorie ooit zal kunnen toepassen.

De intensiteit van hoe je een ervaring weet te beleven is veel groter wanneer je ze ondergaat ten opzichte van wanneer je erover praat. Dit komt omdat je in het eerste geval met de ervaring geassocieerd bent terwijl in de andere gevallen je ermee gedissocieerd bent. Is zoals seks hebben versus praten over seks, niet? Telkens wanneer je iets probeert te begrijpen, dissocieer je jezelf ten opzichte van deze ervaring!

Ons brein leert in eerste instantie via het herkennen van patronen en leert veel minder dan velen onder jullie denken door het begrijpen van informatie. Het laatste is soms niet meer dan klakkeloos aanvaarden, vanbuiten leren of iets voor waar aannemen zoals kinderen jonger dan 7 jaar weten te doen. Jullie zijn inmiddels ouder, wijzer, en weten beter, toch?

Het aanleren van muziek, tekenen... is niet genetisch bepaald. Het is aangeleerd gedrag waarvan onze perceptie als kind veelal reeds in de kleuterschool gevormd is. Dit was

toen we alles nog voor waar aannamen op het moment dat ze ons iets vertelden zonder dit in vraag te stellen!

Experimenten doen we zonder te weten waarom of met welk doel, zonder te weten waarvoor of wanneer deze inzetbaar zijn, zodat ons brein de gelegenheid heeft om de aan te leren patronen geheel uit zichzelf te leren ontdekken en dit zo volledig mogelijk.

Dit doen we om te vermijden dat jij jezelf reeds tijdens jouw leerproces teveel gaat beperken door met jouw gedachten te zitten bij het waarom, het waarvoor of het wanneer inzetbaar, nuttig... wat jou zal beperken om deze vaardigheden te gebruiken enkel en alleen in de aangereikte voorbeelden in plaats van ze ten volle te gebruiken daar waar ze overal inzetbaar zijn!

De reden van de voorafgaande experimenten, zorgt ervoor dat je nu reeds klaar bent, om hierop verder te bouwen.

Het ergste wat er gebeurt als je experimenteren een kans geeft is dat je jezelf toestaat en toelaat te ontdekken dat je meer beheersing over jezelf verkrijgt, dat je efficiënter wordt, dat je jezelf beter leert motiveren, dat je beter leert beslissingen te nemen, dat je beter leert te communiceren, dat je leert jezelf beter af te stemmen op de anderen.

M.a.w. **we leren vrij snel als we aan onbewust leren doen**. Echter, aan jou de keuze of je jezelf dit bewust gaat ontzeggen of dat je er onbewust voor gaat.

Experimenten bezorgen jezelf een zeer goeie gemoedstoestand om te leren. Ze leren jou hoe meer zelfbeheersing te verkrijgen over wat er echt in je hoofd mogelijk is, in plaats van al datgene wat mogelijk is bij voorbaat dood te praten. Na verloop van tijd automatiseren overeenkomstige experimenten zich vanzelf.

Nieuwe kennis kan je toepassen bij iedereen. Bij bestaande relaties, kennissen... vertel je in alle eerlijkheid: 'Ik deed dit niet eerder omdat ik deze kennis voorheen nog onvoldoende beheerste... doch wil ik ook met jou deze nieuwe kennis delen, ook al ben je vertrouwd met mijn oude aanpak. Daarom vragen wij jou **om dit alles één keer een kans te geven en daarna pas te beslissen in welke mate je dit bevalt**. Daarna kunnen we nog steeds terugkeren naar de oude aanpak, na het tenminste een kans te hebben gegeven en niet eerder. Logisch toch?'

Er bestaan twee soorten van sceptische mensen:

- de slimme: zij die luisteren, die observeren, die er over denken, die het een kans geven, die beslissen of het werkt en als het niet werkt, gooien ze het weg. 't Zijn zij die altijd iets leren!
- de domme: zij die niet luisteren, die niet observeren, die er over denken, die het geen kans geven, die beslissen dat het niet werkt. Het zijn zij die geheel niets leren!

Je hebt steeds de keuze om zelf te beslissen welke van deze twee je wil zijn. Welke wil jij zijn?

Waarom de inhoud voor jezelf te houden!

Wie houdt er van vrijheid?

Wie houdt er van de vrijheid om te denken wat hij wil, wanneer hij wil?

Wie houdt er van de vrijheid om te denken wat hij wil, wanneer hij wil in zijn eigen hoofd?

Binnen onze NLP-opleidingen en coachings houden we enorm veel van de vrijheid om te denken wat je wil, wanneer je wil, in je eigen hoofd! We houden hier dan ook zoveel mogelijk rekening mee als we voortaan aan iemand tijdens onze demonstraties, onze experimenten en onze oefeningen vragen naar iets vanuit zijn of haar verleden. Om jou in de gelegenheid te stellen om voor de volle 100% van deze gegunde vrijheid te kunnen genieten dien je voortaan wel de inhoud van deze herinneringen geheel voor jezelf te houden, tenzij door ons als absoluut noodzakelijk geacht, om vervolgens enkel de minimaal noodzakelijke inhoud ervan met ons te delen, zodat ook jij in alle vrijheid deze herinneringen kan herinneren, kan herbeleven... Binnen deze enorme vrijheid kun je met jouw gedachten, ongeremd en overal zitten, ook daar waar je anders van zou blozen, toch?

Lezen van lichaamstaal

Het aflezen van de lichaamstaal. Ik kon dit al van kindsbeen af. Echt waar. Ik was een geboren natuurtalent zoals ze zeggen. Bij vrouwen wel te verstaan. In mijn puberteit heeft me dit heel wat onheil bespaard. Telkens ik als puber aan de toog zat, en er in mijn gezichtsveld een dame was, die in mijn richting glimlachte terwijl ze met haar hand door haar haren streek, op een nogal vrij sensuele wijze, zei ik tegen mezelf: 'die dame daar, die heeft enkel oog voor zichzelf, zie ze nu toch eens bezig, die ziet mij niet eens staan... bla, bla, bla... die heeft totaal geen interesse in mij', en dit met een stem van: 'hoe kan je zo naïef, zo dom... zijn zelfs maar even te denken, te overwegen... dat zulk een vrouw oog voor mij zou hebben.' En deze stem bespaarde me keer op keer voor een zeer groot onheil! Durven te kijken is één. Wat je ziet, de lichaamstaal, in de juiste context aflezen, maakt ons leven er veelal een stuk gemakkelijker, aangenaamer, gelukkiger... en vooral succesvoller op, toch?

Niet mogelijk, onmogelijk...

Dit wil zeggen dat je nog niet weet hoe het te doen, wat op zich mogelijkheden in zich heeft. Dat er nog veel andere dingen uit te vinden, uit te vissen, te doen... zijn om na te gaan of deze al dan niet mogelijk zijn in de gegeven context. Eens je weet dat iets mogelijk is, wordt het gemakkelijker je hiervoor te motiveren. Daarom is het van kapitaal belang te leren denken in mogelijkheden, in plaats van in beperkingen, toch?

Voorwaarden tot gedragsverandering

- je moet je bewust worden dat er een gedragsverandering nodig is,
- je moet er enorm naar verlangen dat deze gedragsverandering zal plaatsvinden,
- je moet geloven dat deze gedragsverandering kan plaatsvinden,
- je dient jezelf voldoende te kunnen motiveren om deze gedragsverandering te doen plaatsvinden,
- je dient te beslissen om met deze gedragsverandering aan te vangen,
- je dient actie te ondernemen om deze gedragsverandering uit te voeren.

Bewustwording → Verlangen → Erin geloven → Motivatie → Beslissing → Actie

De meeste experimenten tijdens onze trainingen worden steeds weer gedaan in een totaal andere context dan in het dagdagelijkse leven... Dit doen we omdat je er zeer veel voordeel bij hebt om zo neutraal mogelijk te zijn tijdens het leren van dit alles. Anders zou dit jou ervan kunnen weerhouden om de experimenten te doen. Daarna kun je dit binnen elke andere denkbare context leren toepassen. **Ok?**

Vermijd om steeds alles bewust te willen begrijpen. We houden er nu eenmaal van om het bewuste te entertainen met humor, verwarring, enz... terwijl we het onderbewuste opvoeden. **Ok?**

Vermijd om rationeel te leren. Verwacht niet dat alles wat we uitleggen, of vragen om te doen, zo klaar is als pompwater, want je gaat de dingen op een andere wijze leren. **Ok?**

Wat we bewust leren zijn we veelal onmiddellijk weer vergeten. Echter, wat we onbewust aanleren, vergeten we nooit meer. Dit is zoals zwemmen. Dit leer je ook onbewust aan tijdens het doen, zeg gerust het zwemmen. Eens je zwemmen kan, verloor je dit nooit meer. Zelfs als je na een paar jaar niet meer gezwommen te hebben opnieuw gaat zwemmen, kan je dit nog. Echter, mocht je bewust willen leren zwemmen vanuit een boek, dan zouden er zeer velen onder jullie wellicht nooit aan zwemmen zijn toegekomen. Ze zouden nog steeds bezig zijn met het overdenken hoe dit te doen. M.a.w. We leren het beste onbewust. **Ok?**

Geef alles, maar dan ook alles, van wat we aanbrenge, van wat we vragen om te doen... **een eerlijke kans,** ook al weet je op het moment zelf dat we dit vragen nog niet waarom, waarvoor, wanneer, in welke context... je dit alles ooit zal kunnen gebruiken. **Ok?**

Vragen onthouden we tot na de overeenkomstige experimenten. De vragen die dan nog onbeantwoord blijven, mag je dan stellen. Eerder heeft totaal geen zin omdat vele vragen zichzelf beantwoorden tijdens deze experimenten. **Ok?**

Superhelden

Superhelden, we kennen er allemaal, is het niet!

Superhelden zijn veelal niet zo geboren. Ze gingen bijvoorbeeld door het leven als een nerd, als underdog... en werden veel gepest... tot geheel onverwacht uit het niets, uit het ongekende... hen iets onstopbaars overkwam, zoals **de onstopbare droom**, waardoor ze begonnen te transformeren tot deze superheld in zich. Er vonden tijdens dit transformatieproces veranderingen plaats, die zelf voor hen, voorheen, van onmogelijk tot ondenkbaar waren. Ze ondernemen actie en gaan ervoor. Ze overwinnen hun eigen angsten. Ze zijn enorm leergierig, verwonderd en ze experimenteren zeer veel. Hun constante nieuwsgierigheid zorgt ervoor dat ze steeds nieuwe mogelijkheden en toepassingen ontdekken voor hun nieuwe gaven. En dit alles gaat gepaard met vallen en opstaan, hieruit de nodige lessen te trekken, waarna te blijven doorgaan. Ze leren de waarheid onder ogen te zien. Zijn enorm flexibel. Ze weten dat oefening en herhaling de sleutel tot vervolmaking is. De mensen uit hun omgeving reageren van pro tot zeer contra op al deze veranderingen. Ze dienen te leren om de echte persoon in zichzelf tot wie ze transformeren te tonen aan zichzelf, en aan de buitenwereld en dit zonder zich voor hun afkomst of wel anders te schamen. Ze dienen de persoon indachtig te zijn, die ze echt willen worden. Zichzelf te leren kennen zoals ze echt zijn. Wat voor heb steeds weer, steeds meer als vanzelfsprekend wordt aanzien, en komt voor de leek steeds ongeloofwaardiger over.

Hen wordt superkrachten toegewezen, en **versterkte zintuigen** behoren tot de meest voorkomende van deze krachten.

Het zijn experts in soms wel **zeer krachtige technieken**, en ze beschikken over geavanceerde apparatuur, voor ons is dit ons brein. Zoveel kracht geeft hen dan ook een zeer grote verantwoordelijkheid. Je verantwoordelijk gedragen is dan ook geheel ok. Onverantwoordelijk gedrag is gevaarlijk en vertrekt veelal vanuit de verkeerde waarden, waaronder: macht, hebzucht, wraak... Vanuit hun voorbeeldfunctie verwacht men dat ze deze zeer krachtige technieken gepast inzetten.

Ethisch handelen is voor hen van levensbelang. Tijdens hun transformatie botsen ze veelal hiermee wanneer hun reptielenbrein hun oog-om-oog tand-om-tand autopilot reacties weet te activeren. Ze komen met zichzelf in conflict te staan, doch vrij snel zien ze in dat je bewust niemand schade mag aanbrengen. Dit gaat gepaard met een sterke morele code waaronder de bereidheid om anderen te beschermen zonder er iets voor terug te verwachten.

Superhelden hebben een speciale motivatie voor hun daden, vertrekkende vanuit hun waarden, zoals: verantwoordelijkheid, gerechtigheid, eerlijkheid... En ze dragen veelal een kostuum en een masker, zoals vele onder ons kleren en een masker dragen, om hun

persoonlijke kenmerken te onderstrepen. En ze hebben veelal een geheime identiteit om te voorkomen dat hun naaste omgeving het doelwit zou worden van hun vijanden. Wij houden veelal onze echte identiteit geheim, dewelke je hier gaat leren steeds meer te durven tonen aan de buitenwereld.

Structuur, ook daar hebben superhelden nood aan. Structuur geven we jou telkens wanneer we jou iets nieuws leren. Velen onder ons wensen demonstraties, procedures, voorbeelden, inspiratiescripts... vooraleer aan te vangen met hun eerste experiment, met het beoefenen van iets nieuw. Daarom bieden we jou de mogelijkheid om structuren te volgen wanneer nodig geacht.

Daarna leren we jou los te komen van deze structuren, met als doel om dezelfde techniek leren in te zetten voor andere toepassingen zodat jij hierin meester kan worden. Hierbij geven we jou de totale vrijheid binnen de opgelegde structuur (grenzen), waarbij jij de controle loslaat vanuit flexibiliteit.

Vervolgens leer jij je eigen procedure, voorbeelden, scripts... te bouwen, te creëren, te optimaliseren, te innoveren... vertrekkende van de verschillende structuren die we jullie gaan aanbieden.

Ethisch handelen vertrekkende vanuit een win-win voor iedereen, waarbij je noch schade aan jezelf, noch aan anderen en de omgeving mag aanbrengen, is in mijn ogen de enige correcte wijze van handelen voor iedereen wie gebruik maakt van NLP of Hypnose!

De **zeer krachtige technieken** van daarstraks zijn te vergelijken met kracht aanwezig in NLP- en Hypnose-technieken eens je deze ten volle leert inzetten.

Versterkte zintuigen, binnen onze opleidingen schenken we tevens de nodige aandacht aan het versterken van jouw vijf zintuigen, zodat ook jij deze steeds beter leert te beheersen. Daarnaast genezen ze sneller, zijn alerter, hebben meer focus, hebben meer kracht of energie en kunnen de tijd vertragen of versnellen. Klinkt voor menige onder jullie nu reeds bekend in de oren, voor de anderen wellicht later.

De onstopbare droom transformeert je in een ander mens.

En volgens wikipedia, zijn superhelden mensen die beschikken over andere bijzonder eigenschappen en mogelijkheden. Ik ken velerlei mensen met labels, en heb levenservaring aangaande het 'Syndroom van Asperger'. Dit zijn door mijn ogen gezien ook mensen die beschikken over andere bijzonder eigenschappen en mogelijkheden. Doch zij worden door de maatschappij veelal eerder als mensen met een beperking, een stoornis... aanzien en niet als een superheld. Waarom eigenlijk zien zij mensen als hun labels? Wat dienen zij nog te leren inzien, zodat zij ook deze andere bijzonder eigenschappen en mogelijkheden erin kunnen zien?

Uit je comfortzone!

Een kuiken dat groeit, breekt vroeg of laat uit zijn ei. Het heeft meer en andere ruimte nodig om verder te kunnen leven en groeien. Een kind dat geboren wordt breekt uit de geborgenheid van de baarmoeder. Elke volgende groeistap die het zet, wordt gekenmerkt door het verlaten van een veilige, gekende ruimte.

Groeien is springen, telkens weer. Springen in het onbekende. En dat kan maar als jij uit jouw comfortzone komt. Wij kunnen niet groeien als alles blijft zoals het is. Als ik wil verhuizen, dan moet ik mijn huidige woning verlaten en daarmee ook alles wat mij daaraan bindt en alles wat ik gecreëerd heb om mij daar goed te voelen. Als jij jouw comfortzone verlaat, dan voel je dat. Het is 'oncomfortabel'. Het betekent echter ook dat jij ruimte maakt voor iets nieuws, wat jou nog meer kracht en comfort kan geven.

Het woord 'comfortzone' spreekt voor zich. Het betekent dat jij je comfortabel voelt bij het leven dat je nu leidt of in de situatie waar jij je nu in bevindt. 'Comfortabel' betekent niet noodzakelijk dat jij je goed voelt. 'Comfortabel' betekent: 'ik voel mij veilig, het is gekend terrein, ik weet waar ik aan toe ben.'



Zo kan een job waar je op uitgekeken bent, heel comfortabel zijn, ook al verlang je enorm naar iets anders. Of een relatie kan comfortabel zijn, ook al leef jij al lang naast je partner.

Onze comfortzone is datgene wat we kennen, wat we beheersen, wat we overzien. Er zijn weinig of geen risico's, noch materieel, noch emotioneel, noch relationeel.

Plannen maken zonder actie te ondernemen bijvoorbeeld, is comfortabel. Dan kan je rustig jouw ideale leven blijven dromen zonder jou effectief op die weg vol onbekende factoren te moeten begeven. Je moet niet springen in het onbekende. Je moet geen risico's nemen. Je moet je niet begeven op een weg die kronkelt en waarvan je enkel de eerste bocht kan zien, zonder zicht op het vervolg. Je hoeft geen avontuur aan te gaan waarvan je niet weet wat het resultaat zal zijn.

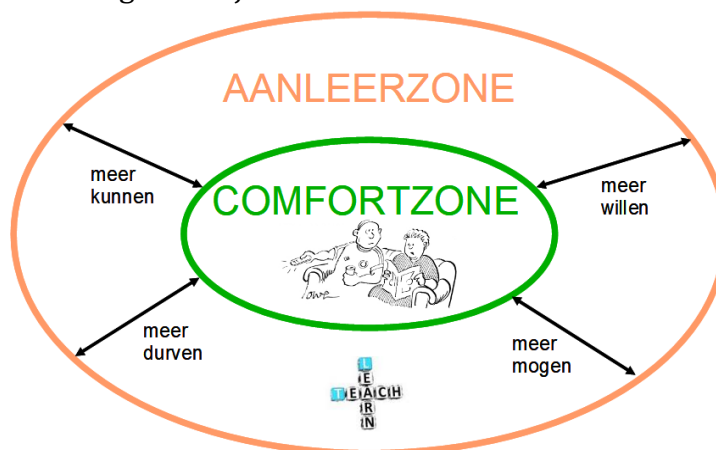
Maar je mist op die manier ook de uitdaging van al dat nieuwe. Je mist de enorme energie die het met zich meebrengt. Je mist het gevoel van op het scherp van de snede te le-

ven. Je mist de kracht die vrijkomt in jezelf, het gevoel dat je echt leeft en dat je leven zin heeft. Je mist alle zuurstof die dit avontuur met zich meebrengt.

Mensen hebben een natuurlijk drive in zich. Alle capaciteiten die wij hebben, vormen één beweeglijk geheel dat wil groeien. Het zoekt een weg naar buiten en veelal is dat doorheen diepe dromen en verlangens die wij voelen. Diepe verlangens die blijven naar boven komen, zijn eigenlijk niets anders dan capaciteiten die aan de deur kloppen en die op de één of andere manier willen ontplooiën en uitdrukken.

Wij worden voortdurend uitgenodigd, uitgedaagd om uit onze comfortzone te komen. Want in die comfortzone kan het dan wel veilig aanvoelen, toch kunnen wij er niet veel meer leren. Groei kan enkel gebeuren wanneer wij onze comfortzone durven te verlaten. En dat is best griezelig. We komen in een situatie terecht vol onbekende factoren. Hoe zal het zijn? Wat gaat het geven?

Uit de comfortzone betekent in de aanleerzone stappen. En dat voelen we! We worden gestretcht. Veel dingen zijn anders dan anders. Ons gewoontepatroon wordt doorbroken. We verhuizen bijvoorbeeld naar een ander land en daar is alles anders: de cultuur, het weer, de winkels, het huis, de omgeving, de mensen... Of we veranderen van job. Of we stappen een nieuwe relatie in. Of we gaan opnieuw studeren. Of we gaan een training volgen rond een thema dat al lang op ons verlanglijstje staat, maar waar we tegelijkertijd o zo bang voor zijn. Of...



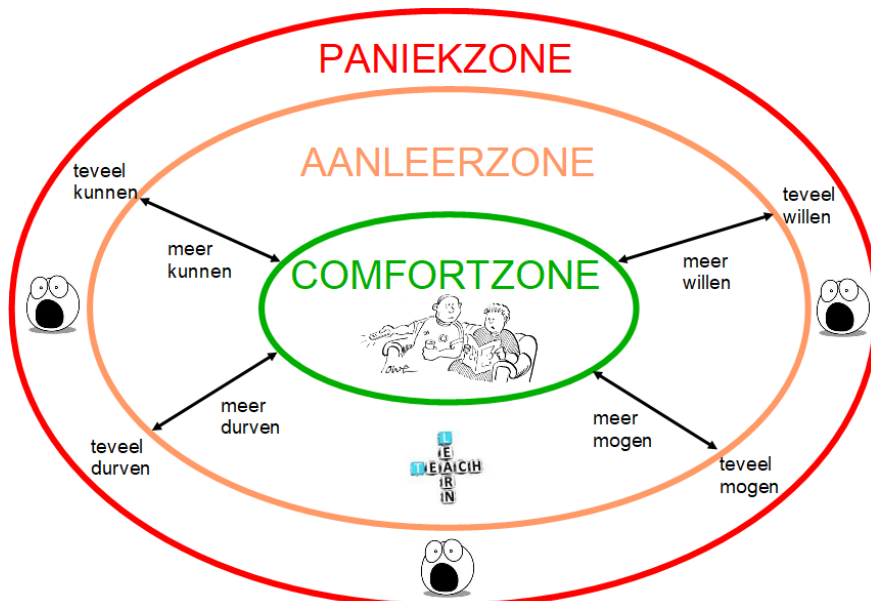
Leerervaringen dagen ons uit om te groeien. We komen er ook al onze angsten en onzekerheden tegen. In onze comfortzone hebben we al die ongemakkelijke gevoelens in slaap gesust en hebben we er doorgaans weinig last van. Of we hebben die ongemakkelijke gevoelens bedekt met andere. Zo kan jij een gevoel van voortdurende frustratie verkiezen (onbewust meestal) in een partnerrelatie die niet meer bij jou past, boven de angst om alleen te zijn. En dus blijf je bij jouw partner. In de aanleerzone voel je die angst wel. We voelen in de aanleerzone ook de trekkracht van onze overtuigingen. Onze denkpatronen geven ons leven stabiliteit en dat ga je doorbreken als je uit de comfortzone treedt!

Er komen dus systemen op gang om ons terug te halen naar die veilige comfortzone: ‘wat heb ik nu gedaan? Ik moet wel gek zijn! Dit gaat mij nooit lukken! Ik heb schuldgevoelens. Ik stel mij aan. Kan ik nu nooit eens normaal doen? Dit is de stomste beslissing die ik ooit genomen heb! Wat als alles mislukt? Wat als het één grote vergissing blijkt te zijn? Dan sta ik er mooi voor!’ Enzovoort. Herken jij dit?

Er komen allerlei redeneringen die ervoor proberen te zorgen dat we terugkeren naar waar we vandaan komen. Het zou de eerste keer niet zijn dat iemand die zijn partner verlaten heeft, zoveel schrik krijgt dat hij of zij terugkeert naar het oude leven, hoe onaantrekkelijk dit ook moge lijken. Of iemand deinst terug voor het avontuur van een nieuwe uitdaging en krabbelt terug. Of we blijven aarzelen, waardoor we nooit echt moeten beslissen.

In ons zit dus enerzijds een drive om te groeien, anderzijds ook een tegenkracht die ons wil houden waar we zijn. De kunst is om onze groeidynamiek de bovenhand te laten krijgen.

In de aanleerzone gebeurt er van alles. Al het nieuwe oefent een grote aantrekkingskracht op ons uit. We voelen de energie van nieuwe zuurstof. Het werkt als een magneet. Anderzijds kunnen we zodanig gestretcht worden dat we in paniek slaan. De angst voor het onbekende overweldigt ons. We komen terecht in de paniekzone. Op dat moment zijn we geneigd om terug te spurten naar onze comfortzone.



De kunst is om uit jouw paniekzone te blijven. Dat kan door in de aanleerzone de stappen die je zet, haalbaar te maken voor jouw gevoel. Alles in jezelf moet mee kunnen. Je zult angst voelen, maar zo lang je die angst onder je arm kunt meenemen zeg maar, is er niets aan de hand. Angst is normaal als je iets nieuws leert. Als die angst jou gaat overweldigen, dan verlam je en dan kan je niet meer verder.

We vatten even samen

Comfortzone

- onze overtuigingen en gewoonten (onze ervaringen) die ons een veilig gevoel geven.

Aanleerzone

- je wordt er naartoe gezogen omdat je van nature wilt groeien;
- de leerervaringen die jij opdoet vergroten jouw comfortzone;
- de kunst in deze zone is om de stappen die je zet niet te groot en niet te klein te maken. Op die manier ga je vooruit zonder te ver gestretcht te worden;
- accepteren van wat er nu is en van jezelf, zijn hier heel belangrijk;
- die acceptatie helpt jou de angst die er is, de baas te kunnen;
- naast 'leren accepteren' bestaan er nog tal van middelen om goed te functioneren in de aanleerzone;
- burn-out zone: is de grens tussen de stretching en paniekzone.

Paniekzone

- hier worden we geleefd door onze emoties;
- nieuwe uitdagingen die conflicteren met onze bestaande overtuigingen en gewoonten;
- 5 x V:
 - vechten;
 - vluchten;
 - verstijven van angst;
 - verzekeren (om bevestiging vragen);
 - verdoven (roken, drugs, vraatzucht).

Een kind heeft doorgaans veel minder moeite om de aanleerzone in te stappen. Het leven is voor een kind één grote, aantrekkelijke aanleerzone. Van nature willen we leren. Een kind verstaat de kunst om te vallen en weer op te staan en daarna gewoon door te gaan. Het is pas als de omgeving van dat kind die natuurlijke drive doorbreekt (door overbeschermd te zijn, door ondernemingszin herhaaldelijk af te straffen, door overdreven of te weinig grenzen te stellen, door angstgedachten op het kind te projecteren, door het kind geen tijd te geven om op zijn tempo te leren, enzovoort), dat een kind zich niet meer op een natuurlijke manier in de aanleerzone zal begeven. Er installeert zich een denkpatroon dat dit kind in de comfortzone wil houden. Leren wordt vanaf dan moeilijker en beladen.

Eens jij echter geproefd hebt van hoeveel leven er in jou vrijkomt als je jouw comfortzone durft te verlaten, wil je niets anders meer. **Uit de comfortzone treden kan dan wel griezelig aanvoelen, het geeft ruimte en energie en je voelt dat je leeft!**

Een voorbeeld

Hieronder vind je een citaat uit een speech die helemaal gaat over 'uit de comfortzone treden':

We kennen allemaal dat gevoel: **niet weten wat je wil**. Zoals ge voor de ijskast staat en ge weet niet wat ge wilt eten. Je wilt jouw keuze laten bepalen door wat ge nog in huis hebt. Maar terwijl je daar staat te staren, besef je: je hebt eigenlijk niks in huis waar ge GOESTING in hebt. Resultaat: ge smijt dan maar iets in de microgolf en je gaat gefrustreerd zitten eten. Niet weten wat je wil veroorzaakt dus altijd: **frustratie**.

Ik heb bijvoorbeeld altijd zeer goed geweten wat ik niet wilde. Als puber werd ik voor het eerst verliefd. Maar ik wilde **niet** afgewezen worden. Dus investeerde ik alle passie die ik voelde op dat moment in... boekenwijsheid en werd een alleenstaande perfectionist.

Een ander voorbeeldje uit mijn leven als kampioen van het niet weten wat ik wil. Ik wil al heel mijn leven lesgeven. Ik wil mijn kennis en ervaring delen. Ik heb ontdekt dat dit mij echt gelukkig maakt. Het geeft mij het gevoel mijn eigen leven te leiden. Twintig jaar geleden had ik reeds de kans om les te gaan geven. Ik durfde niet omdat een stemmetje in mij zei:

'Maar allez, Alex: je maakt toch teveel schrijffouten. Dat gaat je nooit lukken, dat lesgeven. Iedereen zal u uitlachen.'

En zo verlamde ik mezelf.

Pas een paar jaar geleden heb ik ontdekt waar die angst eigenlijk vandaan komt. Het was de angst om buiten mijn comfortzone te treden. De angst voor het onbekende. Die kan absurde vormen aannemen.

Nochtans zijn wij geboren om te leren. **Weet jij nog, hoe je als kind hebt leren lopen? Kan iemand dat zeggen? Hoe je hebt leren lopen?** Inderdaad: door te vallen. En weer op te staan. Vallen, opstaan, vallen, opstaan en blijven doorgaan. En zo heb je alles wat je nu kan, ooit in je verleden geleerd.

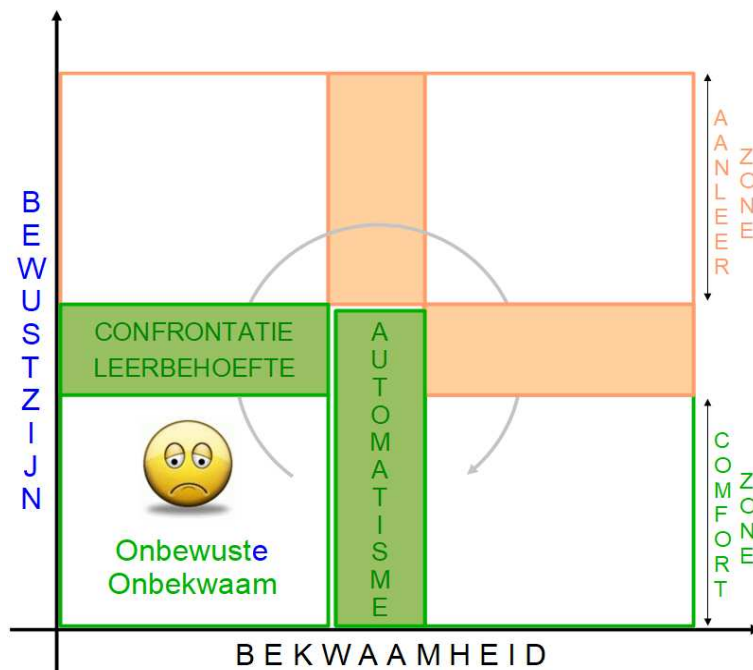
Hoe leren wij?

1) Onbewust / Onbekwaam:

We starten allemaal in onze comfortzone. Daar hebben we alles voorhanden om ons goed te voelen. Vooraleer je kunt stappen is je comfortzone letterlijk zeer klein. Je zit in je babybox en de hele wereld lijkt naar jou toe te komen. Maar

toch ben je op dat moment al aan het leren. Vanaf het moment dat ik op de wereld kwam, heb ik mijn spieren geoefend en bewegingen gemaakt zoals trappen.

Doordat ik gaandeweg beter kon grijpen en pakken, ging er een nieuwe wereld voor mij open. Ik voelde dat er meer te ontdekken en te leren was. Dit stimuleerde me om meer te bewegen. Op die manier ging mijn verstandelijke en motorische ontwikkeling hand in hand. Ik zag ma en pa vanuit mijn babybox rondlopen. Mijn leergierigheid won het veelal van mijn angst. Toch besepte ik niet dat ik niet kon lopen, laat staan dat ik kon leren lopen. Ik ondernam niets om te leren lopen. M.a.w: ik was niet alleen onbekwaam, maar ook nog onbewust. Het stoorde mij niet dat ik niet kon lopen, zoals de mensen rondom mij.



Wanneer we ons niet bewust zijn van onze bekwaamheid of onbekwaamheid voelen we ons op ons gemak. Het dagdagelijks leren vindt plaats binnen onze comfortzone. Hier is het prettig vertoeven. Hier heerst rust en vertrouwen. Hier voelen we ons bekwaam. Hier is het werk voorspelbaar. Hier voelen we ons niet bedreigd. Hier werken we met routines en zekerheden. Hier zijn de situaties goed te beheersen. Hier kunnen we voorspelbare resultaten boeken. Deze manier van werken of denken kunnen we zeer lang volhouden.

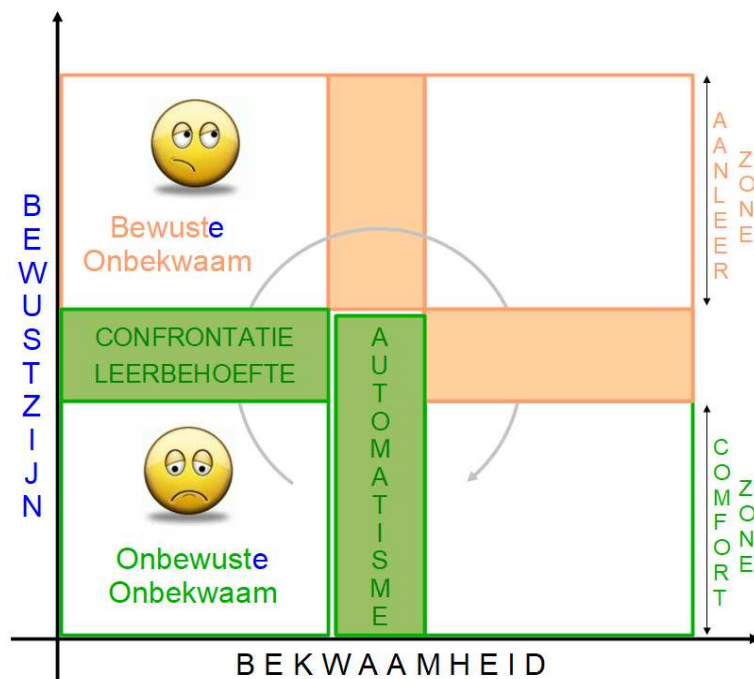
Om effectief te leren moeten we echter onze comfortzone verlaten. Naar de leerzone. We moeten er ons wel eerst bewust van worden dat we onbekwaam zijn. Als de druk of de noodzaak om te leren te klein is, blijven we in onze comfortzone.

De leerzone is erg oncomfortabel. Want hier worden we uitgenodigd, uitgedaagd of zelfs uitgelokt om iets nieuws te leren. Hier voeren we taken uit die voor ons onbekend zijn of die we nog niet beheersen. Hier gaan we onszelf ontwikkelen, terwijl we daar misschien bang voor zijn. Hier voelen we ons soms machteloos, gefrustreerd of vol schaamte omdat we angst hebben om af te gaan.

Toen wij leerden lopen, verlieten we onze veilige comfortbunker om ons te begeven naar de leerzone, die soms aanvoelde als een denkbeeldig mijnenveld. En wanneer je op zo'n mijn trapt, dan vlucht je meteen naar je paniekzone. Hier verlammen we onszelf. Hier voelen we bezorgdheid, stress, angst, woede en schuldgevoelens. Hier is de druk onaangenaam groot of te heftig om nog iets te kunnen leren. Hier gaan we als een kip zonder kop aan de slag en doen vanalles zonder goed te weten waarom. Vervolgens spurten we terug naar onze comfortzone!

2) Bewust / Onbekwaam:

Op een gegeven moment besef je als peuter: shit, ik kan hier niet heel mijn pampereven blijven zitten. Dit was toen men jou stimuleerde door je zonder steun rechtop te zetten en je favoriete speeltjes net buiten jouw bereik te leggen. Jouw



grootste stimulans om te leren lopen was nu gelegen buiten jouw park. In die tijd was jouw leergierigheid groter dan jouw angst waardoor jij nauwelijks weerstand ondervond om jouw comfortzone te verlaten.

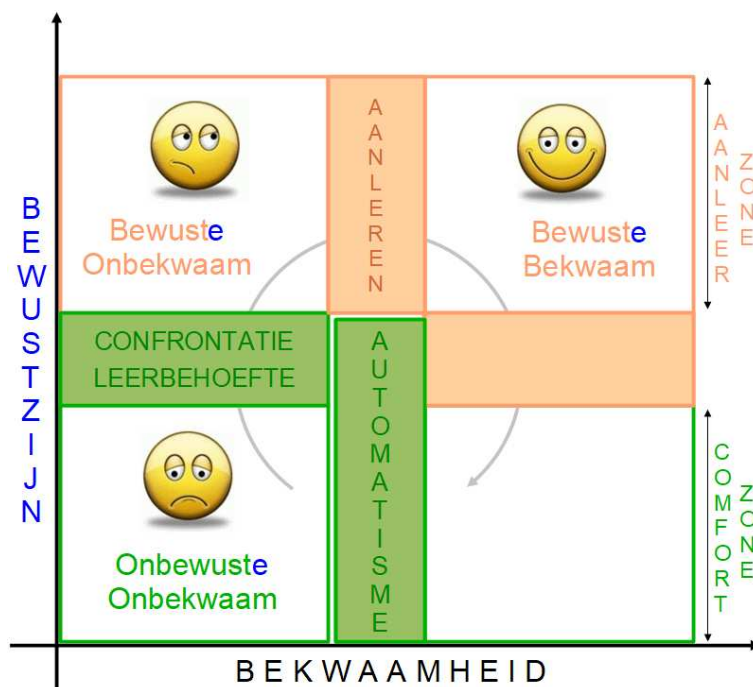
Ik ging stapsgewijs te werk. Eerst wilde ik me kunnen oprichten en mijn evenwicht bewaren. Ik oefende mijn spieren. Vervolgens oefende ik me op te trekken aan de spijlen van mijn park. Op enkele weken tijd stond ik zelfstandig recht. Wanneer ik genoeg zelfvertrouwen had en overtuigd was van mijn kunnen, zette ik mijn eerste stapje.

Ik heb menige blauwe plekken en bulten opgelopen van al mijn gestruikeld en gestuntel. Soms schrok ik hier zodanig hard van dat ik een paar dagen niet meer liep. Dit frustreerde mij enorm. Soms was ik zo vol van ongeduld dat ik onmiddellijk opstond om opnieuw proberen te lopen.

3) Bewust / Bekwaam:

We kunnen nu eenmaal niet leren als we ons te comfortabel voelen.

Ik gaf niet op. Ik bleef proberen. Ik volhardde. Na enige tijd was ik door het vele oefenen in staat om te lopen. Ik viel hoe langer hoe minder. Ik begon het lopen beter en beter te beheersen.



4) Onbewust / Bekwaam:

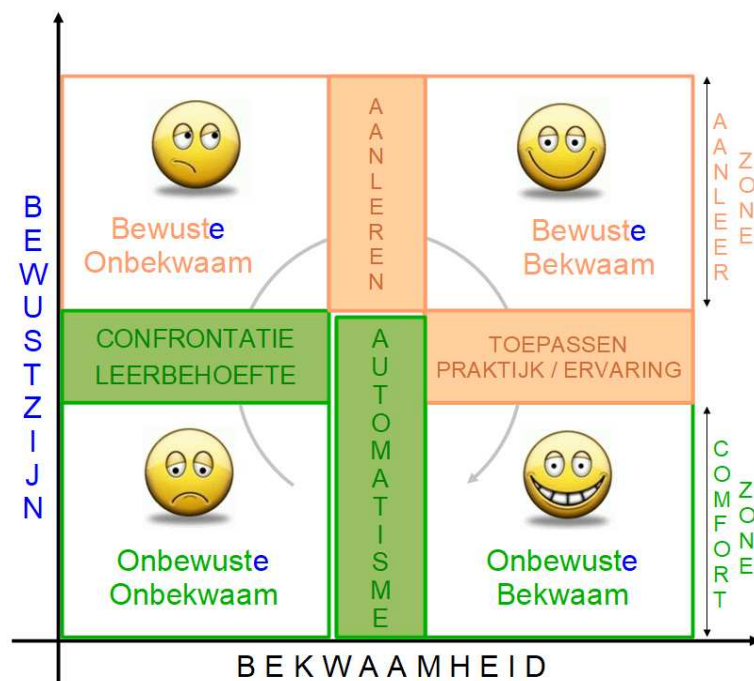
Op een gegeven moment beheerste ik het lopen zonder erbij na te denken. Ik deed het gewoon. Het lopen was geïntegreerd in mijn onderbewuste. Mijn comfortzone was groter geworden en bevatte deze nieuwe vaardigheid.

En de fantastische conclusie van dit alles is: We kunnen ons comfortabel voelen door te leren. Door te leren, veranderen we onze leerzone in een comfortzone! Is dat geen geweldige vaststelling, beste mensen? De wereld is één grote leerzone. Paniek weerhoudt ons er vaak van om de leerervaring aan te durven gaan.

Hoe zit het met jullie?

Waar hebben jullie schrik van op dit eigenste moment?

Welke angst houdt jullie vast in je comfortzone?



Uit de comfortzone: wat kan jou helpen?

Uit je comfortzone komen is noodzakelijk om te leren en te groeien. Er zijn een aantal basishoudingen die jou hierbij kunnen helpen.



* Inspiring Speech LIVE Juni 2012 - Alex Peeters

Bron: 'Keynote: Jezelf Zijn!', Alex Peeters onder begeleiding van schrijfcoach Peter Perceval

Bewuste (→ Kritische Factor → Onderbewuste) → Onbewuste

Zijn we ons voldoende bewust van al datgene wat niet bewust is?

Je onbewuste regelt niet alleen jouw ademhaling, jouw hartslag, jouw lichaamsbewegingen... het heeft tevens een enorme invloed op jouw resultaten.

Soms denk ik aan het ene, en doe ik het andere. Waarom is dat zo?

Er al eens bij stilgestaan dat wanneer dit zich voordoet jouw bewuste en jouw onbewuste wellicht niet congruent zijn met elkaar? Het is jouw onbewuste die de uitvoerder is van jouw bewuste denken.

Bewuste	K. F.	Onderbewuste	Onbewuste
<p>* geeft focus.</p> <p>* heeft capaciteiten: <u>analyseren</u>, <u>logisch denken</u>, <u>verbale communicatie</u>.</p> <p>* heeft mogelijkheden: eerder beperkt, 7 (+/- 2) eenheden aan informatie in ons korte termijn geheugen.</p> <p>* heeft veelal veel teveel aan weerstand.</p>	<p>B</p> <p>e</p> <p>s</p> <p>c</p> <p>h</p> <p>e</p> <p>r</p> <p>m</p> <p>t</p> <p>t</p> <p>e</p> <p>g</p> <p>e</p> <p>n</p> <p>v</p> <p>e</p> <p>r</p> <p>a</p> <p>n</p> <p>d</p> <p>e</p> <p>r</p> <p>i</p> <p>n</p> <p>g</p>	<p>INFORMATIE database:</p> <p> Waarden,</p> <p> Overtuigingen,</p> <p> Gewoontes,</p> <p> Ervaringen.</p> <p>=> leeg bij de geboorte</p> <p><u>onbeperkte opslag-</u> <u>capaciteit</u> → je kan al- tijd iets bijleren.</p> <p>* heeft weerstand tegen <u>verandering</u>.</p> <p>* genereert je emoties.</p>	<p>* bevat onze intuïtie, automatische piloot...</p> <p>* bevat ons oerinstinct: heeft <u>angst</u> voor <u>lawaai</u> en om te <u>vallen</u>.</p> <p>* bevat overlevings- en leerprogramma's bij de geboorte.</p> <p>* beschikt over beperkte mogelijkheden om zich- zelf te veranderen: leert via <u>conditioneren</u> en via <u>suggesties</u>.</p> <p>* verwerkt '<u>niet</u>' niet, ver- werkt geen negativiteit</p> <p>* genereert je gevoelens vanuit je <u>emoties</u>.</p>
Beschermt tegen gevaar	!	Beschermt tegen gevaar	Beschermt tegen infecties
	K. F.	Motiveert onze behoeften	Automatische reacties

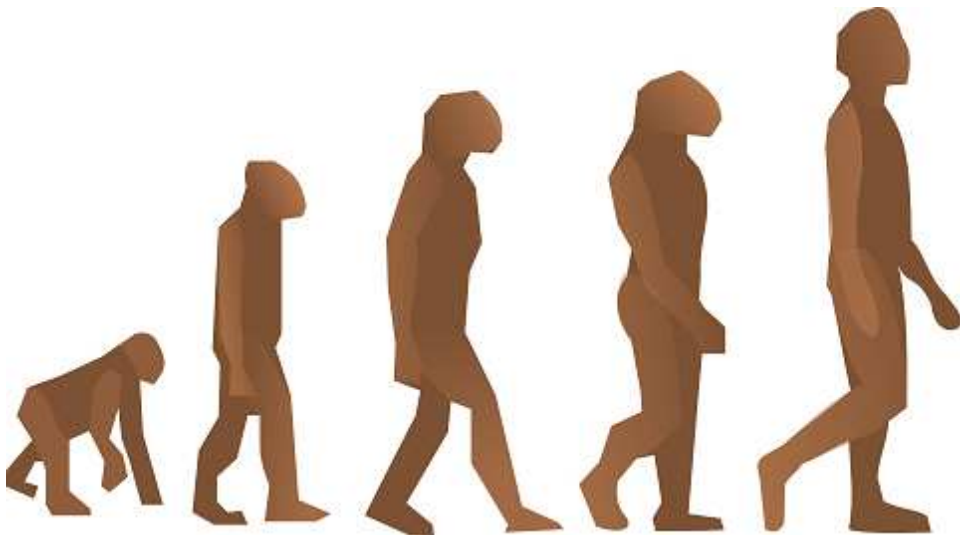
K. F. staat voor 'Kritische Factor'

Leermodule: A

Wanneer is NLP™ ontstaan?



Evolutie binnen NLP™



Wie zijn de grondleggers van NLP™

Wanneer is NLP™ ontstaan?

NLP is ontstaan begin jaren zeventig nadat Gregory Bateson, wetenschapper en linguïst, zich de vraag stelde hoe het kwam dat in de jaren '50/'60 enkele therapeuten wonderlijke resultaten wisten te bereiken met hun klanten. Richard Bandler, destijds student bij Gregory Bateson, maakte de opnames voor dit onderzoek. Hij werkte daarvoor samen met John Grinder, toen assistent-professor. Richard Bandler en John Grinder deden jaren samen onderzoek naar mensen die uitblonken binnen hun vakgebied.

NLP is ontstaan uit de antwoorden die Richard Bandler en John Grinder vonden, na het zorgvuldig bestuderen van de innerlijke wereld, op de volgende vragen:

- **hoe komt het dat** bepaalde therapeuten in relatief korte tijd opzienbarende resultaten weten te boeken en andere therapeuten niet en dat voor eenzelfde probleem,
- **wat doen deze therapeuten anders** dan hun collega's om, in relatief korte tijd, dit uitmuntende resultaat te bekomen,
- **hoe kunnen ook wij leren te doen** wat deze therapeuten deden om dezelfde succesvolle resultaten te boeken bij deze problemen.

Om het antwoord op deze vragen te vinden waren Richard Bandler en John Grinder genoodzaakt om meerdere succesvolle therapeuten en wetenschappers van die tijd zeer grondig gade te slaan. Ze bestudeerden onder meer: 'Fritz Perls (grondlegger van de gestalttherapie, psychiater en psychotherapeut), Virginia Satir (beroemd gezintherapeut), Gregory Bateson (bekend Brits antropoloog, cyberneticus, linguïst en psychiater), Milton H. Erickson (vernieuwer van de hypnotherapie, psychiater en psychotherapeut), Moshé Feldenkrais (natuurkundige en neurofysioloog) en Frank Farrelly (provocatietherapie)'. Door de vaardigheden van deze experts in kaart te brengen hoopten ze antwoorden te vinden op voorgaande vragen.

Richard Bandler zag overeenkomsten tussen deze experts en stapte hiermee naar John Grinder. Tijdens deze periode ontdekten zij de kracht van het denken binnen ons suggestieve taalgebruik. Ze zagen een wisselwerking tussen de taal die mensen gebruiken en hun gedrag dat daarop volgt. Dr. Richard Bandler en John Grinder verwerkten deze opzienbarende resultaten tot NLP-modellen met als doel deze opgedane kennis overdraagbaar te maken. Het eindwerk van Richard Bandler eindigde in een dissertatie. Het werd afgewezen omdat hij het samen geschreven had met zijn hoogleraar John Grinder. Het boek 'The Structure of Magic' heeft hieraan zijn bestaan te danken.

Wie zijn de grondleggers van NLP™

- Dr. Richard Bandler, geboren in februari 1950 in New Jersey in de VS.

Dr. Richard Bandler, is the Co-Founder of the field of Neuro-Linguistic Programming. A distinguished visitor to Menninger's Foundation, a Keynote Speaker for many Associations and Foundations. He has participated at many grand rounds at teaching hospitals. He was an Associate Professor at UCSC and a Graduate Advisor at Colleges.

The Society of NLP-Richard Bandler has Licensed Institutes around the world.

Dr Bandler is a consultant to many Fortune 500 Companies, the US Military, US Intelligent Agencies, Major League Baseball teams, NFL players and Olympic Athletes. He is a true designer of training programs. He has been the CEO of several corporations from Training and Consulting companies to a Research and Development company specializing in Optics and Holographic Storage systems.

Dr. Bandler has continued to improve and evolve the field of NLP and gone on to develop other seminars as well, Design Human Engineering®, Persuasion Engineering®, Neuro-Hypnotic Repatterning® to name a few.

He has been interviewed by a variety of magazines from Psychology Today to Newsweek. Most major newspapers, TV Networks and Radio Stations around the world have interviewed him over the past 45+ years.

Dr. Bandler, a mathematician, philosopher, modeler, teacher, artist and composer for four decades and has a legacy of books, videos, audios, art, students and a body of knowledge that will change therapy, education and medicine forever. He has hundreds of thousands of students and hundreds of licensed institutes all over the world.

Dr Bandler has makes his mark and says he is just getting warmed up. His record of helping patients who had been deemed incurable is unsurpassed.

- John Thomas Grinder, geboren in januari 1940 in Detroit in de VS.

Evolutie binnen NLP™

1972 – Santa Cruz, California (VS): John Grinder (destijds wetenschappelijk medewerker linguïstiek aan de Universiteit van Californië te Santa Cruz) en Richard Bandler (destijds student-assistent aan de Universiteit van Californië te Santa Cruz) bestuderen de patronen van drie zeer succesvolle therapeuten:

- Fritz Perls (grondlegger van de gestalttherapie, psychiater en psychotherapeut);
- Virginia Satir (beroemd gezinstherapeut);
- Milton H. Erickson (vernieuwer van de hypnotherapie, psychiater en psychotherapeut).

1975 – ‘The Structure of Magic – Volume I: A Book About Language and Therapy’, geschreven door Richard Bandler en John Grinder.

1975 – ‘Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson – Volume I’, geschreven door Richard Bandler en John Grinder.

1975 – ‘Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson – Volume II’, geschreven door Richard Bandler, John Grinder en Judit Delozier.

1976 – ‘The Structure of Magic – Volume II: A Book About Communication and Change’, geschreven door Richard Bandler en John Grinder.

1976 – Ontstaan van NLP: Richard Bandler en John Grinder brachten de ontdekkingen die ze hadden gedaan onder in een model dat ze de naam ‘Neuro-Linguïstisch Programmeren’ gaven. Naast de vermelde taalpatronen vormde de zintuiglijke waarneming de basis van NLP.

1979 – ‘Frogs into Princes: The Introduction to Neurolinguistic Programming’, geschreven door door Richard Bandler en John Grinder. In dit boek, een verslag van een seminarie, geven zij een uiteenzetting van de elementaire NLP technieken waaronder ankeren, reframing, representatiesystemen, oogbewegingen en rapport.

1981 – ‘Trance-Formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis’, geschreven door Richard Bandler en John Grinder.

1982 – Meta Programma’s: door Richard Bandler en Leslie Cameron Bandler worden de metaprogramma’s ontwikkeld die op een snelle en eenvoudige wijze denkprocessen van mensen in kaart brengen.

1983 – ‘Reframing: Neurolinguistic programming and the transformation of meaning’, geschreven door Richard Bandler en John Grinder.

1985 – ‘Use your brain for a change’, geschreven door Richard Bandler. Nadat Richard Bandler en John Grinder hun samenwerking beëindigden kwam Richard Bandler met submodaliteiten, uitgewerkt in bovenvermeld boek.

Stromingen:

Dr. Richard Bandler

praktischer,
gemakkelijker,
eenvoudiger.

ERVARINGSGERICHT versus

John Thomas Grinder

wetenschappelijker,
ingewikkelder,
complexer.

WETENSCHAP

1987 – ‘Timeline Therapy’: Tad James en Wyatt Woodsmall brachten tijdlijnen binnen het NLP kader waardoor overtuigingen en emoties uit het verleden veranderd konden worden.

1989 – ‘An Insiders's Guide To Sub-Modalities’, geschreven door Richard Bandler and Will MacDonald.

1989 – ‘Heart of the Mind’, geschreven door Connirae en Steve Andreas. Het echtpaar Andreas publiceert sinds 1989 NLP boeken waarin ze de NLP materie toepassen op concrete thema's.

1989 – ‘Structure of Magic’, 1989, geschreven door Richard Bandler

1990 – ‘Changing Belief Systems with NLP’, geschreven door Robert Dilts. Dit boek gaat over het werken met overtuigingen.

1990 – ‘Beliefs; pathways to health & wellbeing’, geschreven door Robert Dilts. Dit boek gaat over het werken met overtuigingen en de relatie ervan op de gezondheid.

1992 – ‘Magic In Action’, geschreven door Richard Bandler.

1993 – ‘Time for a Change’, geschreven door Richard Bandler.

1994 – ‘Core-transformations’, geschreven door Connirae en Steve Andreas. Met dit boek brengen ze een nieuwe dimensie binnen NLP. Namelijk spiritualiteit.

1996 – ‘Persuasion Engineering’, geschreven door Richard Bandler & John La Valle.

1996 en later: er ontstaan nieuwe stromingen binnen de NLP. Daarnaast ontstaat uit het brein van Richard Bandler DHE™ en NHR™.

2008 – ‘Get the Life You Want’, geschreven door Richard Bandler.

2009 – ‘Conversations with Richard Bandler’, geschreven door Richard Bandler.

2010 – ‘Richard Bandler's Guide to Trance-formation’, geschreven door Richard Bandler.

2011 – ‘The Secrets of Being Happy’, geschreven door Richard Bandler and Garner Thomson.

2012 – ‘Seven Practical Applications of NLP’, geschreven door Richard Bandler en John La Valle.

2013 - ‘The Ultimate Introduction to NLP’, geschreven door Richard Bandler and Alessio Roberti.

2013 - ‘The Origins of Neuro Linguistic Programming’, geschreven door John Grinder.

2014 - ‘How to Take Charge of Your Life’, geschreven door Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick.

2016 - ‘Teaching Excellence’, geschreven door Dr. Richard Bandler & Kate Benson.

2019 - ‘Thinking on purpose’, geschreven door Dr. Richard Bandler.

Leermodule: B

Waarvoor staat Neuro-Linguïstisch Programmeren™?



Waarvoor staat Neuro-Linguïstisch Programmeren™?

De naam 'Neuro-Linguïstisch Programmeren' vindt zijn oorsprong in de vele pogingen om alles wat het omvat, op een beknopte manier te beschrijven.

Waar staat het voor?

- **Neuro:** verwijst naar onze zenuwen (neuronen) en onze vijf zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken en proeven) die ons in staat stellen om alle prikkels die op ons afkomen via ons centraal zenuwstelsel te transporteren, via ons brein te verwerken en op te slaan in ons langetermijngeheugen.
- **Linguïstisch:** verwijst naar de verbale (gesproken taal) en de non-verbale (lichaamstaal = gebaren, lichaamshoudingen, mimiek, uitdrukkingen, toonhoogtes en ander gedrag) communicatiesystemen die coderen (het omzetten van de te verzenden informatie) en ordenen. Met deze communicatiesystemen maken we en geven we betekenis aan onze 'persoonlijke kaart van de wereld'. Dit wil zeggen: 'Onze denkpatronen, onze gedachten en wat we allemaal voor waar aannemen.' Via onze communicatie-systemen kunnen we de neurologische processen die zich in ons afspelen, beïnvloeden en veranderen. Deze neurologische processen omvatten: 'Beelden, geluiden, gevoelens, geuren, smaken en woorden (zelfspraak: het voeren van innerlijke dialogen met onszelf).'
- **Programmeren:** verwijst naar de manier waarop we informatie opslaan en ordenen in ons brein. We maken keuzes van daaruit. Het is vanuit onze interne programmatie dat we onze doelen omschrijven en dingen ondernemen om er effectief voor te gaan. Onze interne programmatie bevat programma's die ons helpen groeien en andere die onze groei afremmen, afzwakken of zelfs blokkeren.

NLP houdt zich bezig met de vorm waarin die interne programmatie tot stand is gekomen. De taal van het onderbewuste is hierbij de ingangspoort. NLP helpt ons om ons brein op een eenvoudige en efficiënte manier te 'herprogrammeren', zodat we kunnen denken en handelen op een manier die ons vooruithelpt en doet groeien.

Het onderbewuste filtert, sorteert en slaat onze herinneringen op. Het regelt onze emoties. Het bestuurt en beschermt ons lichaam. Het onderdrukt herinneringen met onopgeloste negatieve emoties, waaronder trauma's. Het biedt onderdrukte herinneringen aan ter verwerking.

Het onderbewuste heeft soms veel weg van een koppige peuter, die te pas en te onpas, zich enorm koppig weet te gedragen.

Leermodule: C

Wat is NLP™?



Waarin kan NLP™ ons verrijken?



Wat is NLP™?



NLP is wat sommigen noemen een 'eclectische psychologie'. Het is een samengaan van verschillende elementen uit bestaande psychologische stromingen, zoals de hypnotherapie en de gedragstherapie, elementen uit de linguïstiek en uit de communicatie. Deze elementen zijn uitgewerkt binnen unieke modellen, technieken en hulpmiddelen.

NLP is sterk in ontwikkeling. Er bestaan verschillende stromingen binnen NLP. Sommige daarvan zijn eerder wetenschappelijk georiënteerd, andere zijn ervaringsgericht. NLP gaat uit van de subjectieve ervaring, niet van de objectieve kennis.

NLP is in de eerste plaats:

- **een empirische methodologie** bestaande uit een verzameling van de meest succesvolle technieken en hulpmiddelen om beter te leren communiceren met jezelf en met anderen waarbij men ervan uitgaat dat elk gedrag een fundament heeft dat je in kaart kan brengen, dat je kan aanleren en afleren door gebruikmaking van een aantal technieken en hulpmiddelen:
 - om je eigen (onbewuste) denken, voelen, processen en patronen te leren begrijpen en hoe je die in je eigen voordeel kan beïnvloeden,
 - om je eigen waarden & normen, overtuigingen, vaardigheden, stemmingen, strategieën... in kaart te brengen en om te leren inzien hoe deze je kunnen helpen of tegenwerken,
 - om je eigen doelen te leren omschrijven en om te leren hoe ervoor te gaan,
 - om anderen te (leren) helpen.
- **een houding ten opzichte van deze technieken en hulpmiddelen:** een open mind waarbij het in de eerste plaats gaat om de praktische toepassing (het echte leven) ervan en niet om abstracte theorieën (het denkbeeldige leven).

Waarin kan NLP™ ons verrijken?

NLP leren toepassen in je leven heeft net dit grote voordeel dat je communicatie met sprongen vooruit kan gaan. Hoe?

Toen mijn man en ik pas samenwoonden, kregen we te maken met een heleboel misverstanden. Logisch, als je allebei lang alleen hebt geleefd. Toch vroeg het meer energie dan nodig en we werden er allebei ongelukkig van bij momenten. We leken allebei snel in het gevecht te gaan en ons te verdedigen tegen de ander. We zetten ons schrap, alsof de ander een bedreiging vormde voor weet ik veel wat allemaal. In plaats van ons af te stemmen op de ander en ons te verdiepen in wat de ander nodig had, waren we enkel gericht op onszelf en op het in stand houden van wat dan o zo belangrijk leek te zijn. We hebben moeten leren verbinding maken met elkaar. Daardoor begrepen we elkaar beter en beter en werd de openheid voor elkaar stukken groter.

NLP leert jou hoe je je kunt afstemmen op de persoon waarmee je communiceert. Als je daarin slaagt, voelt de ander zich begrepen. Het gevolg is dat hij ook veel meer zal openstaan voor wat jij te zeggen hebt. Er is verbinding. Je spreekt niet meer naast elkaar. Je wisselt uit, in een taal die elkeen begrijpt.

Als tiener ging ik vaak babysitten. Ik deed dit heel graag. Ik deed het voor het plezier, maar natuurlijk ook om een extra centje te verdienen. Op een keer was ik voor de eerste maal gaan oppassen bij onze nieuwe burens. Na afloop vroeg de mama hoeveel haar schuld was. Nu had ik geleerd om te zeggen 'niets, het is goed zo'. In feite zat er in mijn hoofd een bedrag dat ik graag wou krijgen. Wat ik wou zeggen en wat ik effectief zei, was dus niet hetzelfde. Meestal pikken mensen dit wel op, maar die keer had ik pech. "Dan is het goed", zei de mama. En ik vertrok, zonder één cent... Dit voorval heeft mij toen sterk aan het denken gezet. Ik heb van toen af geleerd om duidelijker te zijn op dat vlak, om geen vage taal meer te gebruiken. Het leek mij een beleefdheidsregel die enkel voor verwarring zorgde.

NLP helpt jou om dié woorden te gebruiken die helder en duidelijk zijn. Je wordt je bewust van je eigen taalgebruik. Je blijft niet meer in het vage. Je boodschap aan de ander is eenduidig en kan niet fout geïnterpreteerd worden op die manier. Of de kans is in elk geval veel kleiner dat dit gebeurt.

Ik heb als coach massa's gesprekken gevoerd met mensen. Meestal lukte het mij goed om mij op de ander af te stemmen. Af en toe echter, leek het alsof ik die ander niet bereikte en/of alsof ik de ander, hoe die persoon ook zijn best deed, niet begreep. We spraken beiden dezelfde taal, letterlijk dan. Toch praatten we naast elkaar, op de één of andere manier. Als ik toen had geweten wat ik nu weet, dan had ik mij niet alleen empathisch opgesteld naar het verhaal van de ander. Ik zou mij ook empathisch hebben opgesteld naar

het soort woorden die de ander gebruikte. Ik zou mijn taal daaraan hebben aangepast. Ik weet zeker dat we toen veel verder zouden gekomen zijn in wederzijds begrip.

NLP leert jou hoe je kunt te weten komen van welke woorden de ander houdt. Hoe meer je in de taal van de ander kunt spreken, hoe sneller je op begrip zult kunnen rekenen. En voor diegenen die voor groepen spreken: hoe meer je je totale publiek zult meekrijgen.

Mijn man ziet het als er iets scheelt bij mij. Het gebeurt dat ik het dan ontken, in eerste instantie. Maar hij leest het van mijn gezicht af, van mijn hele lichaam. Ons lichaam spreekt boekdelen, het liegt niet. De lichaamstaal aflezen, leert ons heel veel over de ander en zal het begrijpen van de ander versnellen.

NLP leert jou om lichaamstaal af te lezen op een zeer efficiënte manier. Het maakt dat je veel sneller te weten komt hoe de ander in elkaar zit en hoe je hiermee kunt omgaan.

Ik heb lang gewerkt met gedetineerden. Zware criminelen, die zeer zware feiten hadden gepleegd. Door de jaren heen heb ik geleerd dat een misdaad vaak een boodschap is. Een zeer kromme boodschap, wel te verstaan. Een schreeuw om aandacht. Een schreeuw om hulp. Een manier om duidelijk te maken dat de stress te groot is geworden. Enzovoort. Ik hou hier geen pleidooi voor het verzachten van die feiten. Doorheen het werken met deze mensen heb ik geleerd om 'kromme' reacties, 'krom' gedrag, in een ander kader te plaatsen. Eens ik mijn vinger kon leggen op wat er écht speelde, was het alsof er een deur openging en we op een veel dieper niveau konden communiceren.

NLP leert jou hoe je 'kromme' boodschappen in een juister kader kunt plaatsen. Daardoor zal je sneller achter de boodschap kunnen kijken en zal jouw reactie ook veel dieper bij de persoon in kwestie doordringen.

Na 30 jaar werken met mensen ben ik tot de conclusie gekomen dat de meeste problemen terug te voeren zijn tot één of ander 'communicatieprobleem', hetzij met jezelf, hetzij met de anderen, de omgeving, de wereld. Eens mensen terug de verbinding met zichzelf en met hun omgeving kunnen maken, krijgen we een nieuw verhaal. Een verhaal van meer keuzemogelijkheden, van een grotere innerlijke vrijheid, van betere interactie met anderen. Persoonlijk ben ik ervan overtuigd dat die verbinding de wereld als geheel een enorme boost kan geven.

NLP is eigenlijk een zeer degelijke 'communicatiehersteller'. Deze methode levert een belangrijke bijdrage tot de verbinding tussen mensen.

Waarvoor NLP verder nog toe kan bijdragen

- **Jezelf beter presenteren.**
- Jezelf en anderen (je kinderen, je ouders, je vrienden en je collega's) **beter begrijpen.**
- **Beter, effectiever communiceren en samenwerken** met jezelf en anderen.
- **Effectiever doelen stellen en bereiken:**
 - leren inzien wat je echt wilt,
 - wat we echt willen leren formuleren als (hoger) doel,
 - onze doelen (beter) leren te bereiken.
- **Een positieve stemming oproepen** bij jezelf.
- **Je invloed vergroten** op jezelf en op anderen.
- **Het (aller)beste** uit jezelf en uit anderen halen.
- Jezelf en anderen **beter motiveren en inspireren.**
- **Sneller conflicten oplossen** voor jezelf en voor anderen.
- Jezelf en anderen, bij veranderingen, **beter coachen en begeleiden.**
- **Ontdek** wie je werkelijk bent, wat je echt belangrijk vindt en hoe je jouw kwaliteiten en talenten concreet vorm kunt geven.
- **Ervaar** meer rust, meer plezier, meer energie, minder stress... om die dingen te doen die er echt toe doen waarbij je gemakkelijker je problemen aankan.
- **Succesvol mentale hindernissen** (negatieve ervaringen uit het verleden opruimen, irritaties, weerstand...) **adequaat aanpakken, oplossen... en veranderingen doorvoeren. Snel en blijvend!**
- **Leren beter je eigen denken en voelen te begrijpen** en hoe je dit kan beïnvloeden.
- **Leren jouw structuren in kaart te brengen** en te begrijpen van hoe en wat je doet.
- **Leren jezelf in kaart te brengen:**
 - je waarden en normen,
 - je overtuigingen,
 - je vaardigheden,
 - je stemmingen,
 - je strategieën.
- Leren beter te zien, te horen en aan te voelen hoe je overkomt bij anderen.
- **Meer inzicht verkrijgen in:**
 - hoe denk ik?

- wie ben ik echt?
- hoe kan ik veranderen?
- wat denken anderen over mij?
- waaraan verspil ik mijn energie?
- hoe kan ik effectiever communiceren?
- waarom moet mij dit nu weeral overkomen?
- waarom blijft mijn verleden me achtervolgen?
- waarom, wanneer... heb ik geen of te weinig zelfvertrouwen?

Waarin kan NLP ons verrijken op de werkvloer?

Bewust denken ←//→ Automatische piloot

Bewust denken staat voor:

- het stellen van welgevormde resultaten,
- het zetten van de richting geheel in lijn met de deze welgevormde resultaten,
- vooraf bepalen hoe te reageren op triggers, onvoorziene omstandigheden,
- grondig plannen, analyseren en voorbereiden,
- rationeel denken.

Automatische piloot staat voor:

- geleefd worden door je triggers,
- automatisch handelen vanuit:
 - herinneringen van ons verleden,
 - herinneringen voor onze toekomst,
 - bestaande kennis,
 - eerder opgedane ervaringen,
 - onze overtuigingen,
 - onze waarden,
 - onze emoties...

Zintuiglijke scherpte aanscherpen

Dit doen we al observerende, waarbij we letten op:

- de ademhaling,
- de oogbewegingen,
- de veranderingen:
 - in pupil grootte,
 - aangaande de focus van het oog,
 - in huidskleur,
 - aangaande de zwelling van de onderlip.
- de gemaakte gebaren,
- de stem:
 - snelheid,
 - intonatie,
 - volume,
 - ritme,
 - toonhoogte...
- de gelaatsuitdrukkingen.

Succes op de werkvloer stimuleren

- 1. weet wat je wil**
welgevormde resultaten, waarbij eerst de waarom, dan de wat, en dan de hoe!
- 2. aanvaard feedback**
leer feedback te ontvangen en te geven binnen elke context!
- 3. wees flexibel**
maakt deel uit van de attitude voor succes op de werkvloer
- 4. bouw en onderhoud goeie relaties**
wordt expert in afstemmen en leiden
- 5. heb een positieve attitude**
en draag deze over op de anderen
- 6. onderneem actie**
geen actie → geen verandering → geen behalen van de beoogde resultaten!

Beheren van gedachten, emoties, en kijk op de werkvloer

- 1. mapping across**
tijdens submodaliteiten leer je deze te veranderen die ertoe doen...
- 2. try it, and see**
tijdens submodaliteiten leer je deze te veranderen. Test ze uit. Bemerkt de nieuwe response, en stuur bij, stuur bij, stuur bij... tot geheel tevreden.
- 3. conditioneren**
van de juiste gemoedstoestand, voor de juiste taak, opdracht... op het juiste moment!
- 4. perceptuele posities**

Veranderen van focus, betekenis, overtuigingen, motivatie...

- 1. hyper- en scatterfocus**
- 2. herkaderen van betekenis**
- 3. installeren van ontbrekende overtuigingen**
- 4. motiveren vanuit onze waarden**

NLP op de werkvloer

Leiderschap

- zelfmanagement:
 - stellen van welgevormde resultaten
 - zichzelf weten te motiveren
 - de obstakels aanpakken
 - beslissingen nemen
 - blokkades opruimen
 - gemoedstoestanden beheren
- effectieve communicatiemodel inzetten
- ontbrekende vaardigheden aanleren
- emotionele rugzakken legen

~ Leiderschapsstijlen Ken Blanchard (LEESTIP!)

- 1 % beheerst alle vier de leiderschapsstijlen:
 - STEUNEN
 - COACHEN
 - STUREN
 - DELEGEREN

~ **LEIDERSCHAP** is geen persoonlijke kwaliteit of gedrag. Het is een relatie tot anderen, tot...

~ **FLEXIBILITEIT** om je aan te passen aan de noden van je team, je medewerkers, je onderneming... door je leiderschapsvaardigheden hierop af te stemmen, waarna te leiden. En hoe flexibeler, hoe effectiever!

~ LEIDERSCHAPTOOLS

- beïnvloeden
- ontspannen
- welgevormde resultaten
- inspireren
- spreken met impact
- actie ondernemen
- delen van je visie...

Teamcoaching

Je teamleden de juiste vaardigheden, op het juiste moment, te leren inzetten, en dit voor de juiste activiteit!

Effectieve teams:

- 1. heb een team als model**
en wees daar trouw aan
- 2. begrijp je team**
zowel zijn sterktes als zijn zwaktes
- 3. plan voor lange termijn**
zodat je hen kan blijven motiveren
- 4. meten is weten**
want een goed gevoel is niet hetzelfde als observeerbare feiten
- 5. leiderschap is betrokkenheid**
waarbij je het goede voorbeeld geeft
- 6. geef objectieve ondersteuning**
waarbij je problemen en conflicten tijdig aanpakt

~ The Five Dysfunctions of a Team - Patrick Lencioni (LEESTIP!)

Klantbeleving

Staat voor gelukkige, tevreden klanten.

Investeerders

Zij investeren in succes!

Perceptuele posities

Leider, manager, klant en investeerder

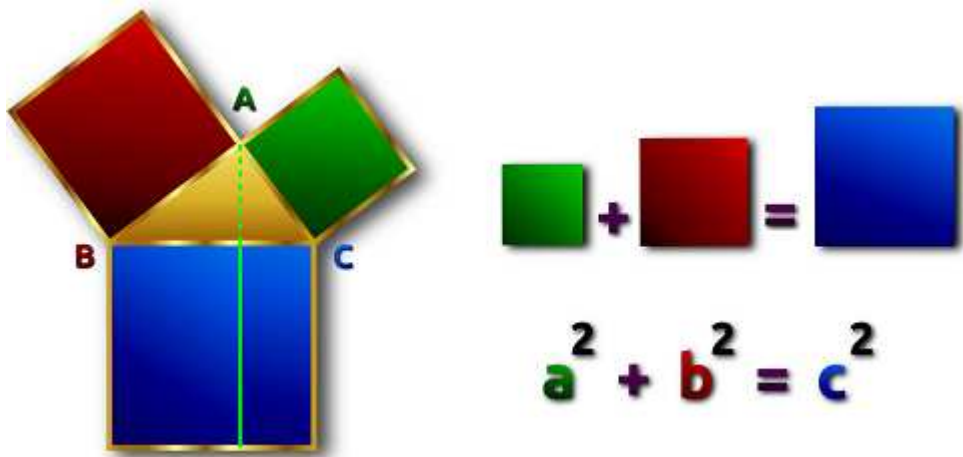
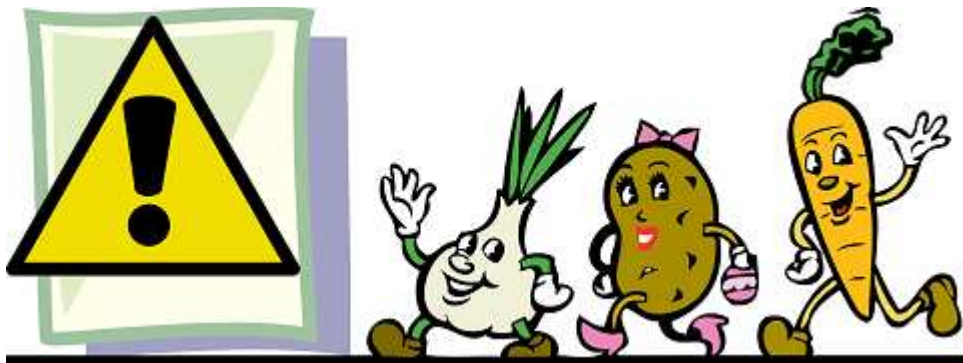
1^e positie: is jouw eigen positie (leider, manager, klant en investeerder)

2^e positie: is één van de andere dan je eigen positie.

3^e positie: is een neutrale persoon. Deze is geen leider, manager, klant of investeerder.

Leermodule: D

De fundamentele vooronderstellingen van NLP™



De fundamentele vooronderstellingen van NLP™

Een axioma is een niet bewijsbare, doch onaanvechtbare grondwet van een theorie die als waar wordt aangenomen. Zowel in de wiskunde als in de logica algemeen aanvaard sinds Euclides, grondlegger van de euclidische meetkunde, en Aristoteles, grondlegger van de logica.

Elke vooronderstelling op zich is een subjectieve overtuiging, het is geen absolute waarheid. Overtuigingen op zich geven richting aan ons denken, aan ons voelen, aan ons gedrag. Door ons denken, ons voelen of ons gedrag te veranderen kunnen we onze overtuigingen veranderen. Helpende overtuigingen maken deel uit van onze grondvesten van onze persoonlijke successen. De NLP-vooronderstellingen vinden hun oorsprong, dus hun basis grondvesten, in het modelleren van enorm succesvolle mensen, met zeer helpende overtuigingen, die onze grondvesten, vormen voor onze persoonlijke successen. M.a.w. dragen zij bij tot onze persoonlijke successen.

Een vooronderstelling binnen NLP is wat een axioma is binnen de wiskunde of de logica. De vooronderstellingen binnen NLP vormen de grondvesten van de NLP-methodologie, die eveneens als waar worden aangenomen. In NLP algemeen aanvaard sinds Dr. Richard Bandler, mede grondlegger van NLP, en John Grinder, mede grondlegger van NLP. Deze waarin je gelooft dragen ertoe bij dat je veel sneller jouw gewenste situatie kan bereiken.

De fundamentele vooronderstellingen van NLP:

1. **We nemen alles waar via onze vijf zintuigen aangaande omgeving en gedrag.**

Alles, maar dan ook alles, wat we waarnemen in onze omgeving nemen we waar via onze ogen, oren, lichaam, neus en/of mond. Onze vijf zintuigen: 'zien, horen, voelen, ruiken en proeven' genaamd. Hetzelfde geldt voor alle waarneembaar gedrag.

*Alles wat we via deze vijf zintuigen: 'visueel, auditief, kinesthetisch, olfactorisch en gustatorisch' waarnemen, ondergaat in ons brein een reeks van interne bewerkingen. In ons brein worden onze zintuigen 'gerepresenteerd' via onze interne voorstelling op het beeldscherm van onze interne geest, **representatiesystemen (G)** genaamd. In onze gedachten kunnen we beelden, geluiden, gevoelens, geuren en smaken oproepen. We kunnen ook innerlijke dialogen voeren met onszelf. Onze representatiesystemen zijn samengesteld uit 'bouwstenen'. De grote bouwstenen komen overeen met onze vijf zintuigen en onze zelfspraak, '**hoofdmodaliteiten**' genaamd. Door gebruikmaking ervan stellen we onze persoonlijke kaart van de wereld samen. Dit zijn de kleine bouwstenen, **submodaliteiten (H)** genaamd. Ze ver-*

tellen iets over de grootte, de vorm, de kleur, de helderheid, de intensiteit van hoe we zintuiglijk iets ervaren in onze gedachten.

D.w.z. dat alle menselijk gedrag uitdrukbaar is in termen van onze vijf zintuigen.

- elke keer dat ik ... zie, voel ik ... en denk ik bij mezelf: '... '
- elke keer dat ik ... hoor, voel ik ... en denk ik bij mezelf: '... '
- elke keer dat ik ... gewaarword, voel ik ... en denk ik bij mezelf: '... '
- elke keer dat ik ... ruik, voel ik ... en denk ik bij mezelf: '... '
- elke keer dat ik ... proef, voel ik ... en denk ik bij mezelf: '... '

vijf zintuigen: deze zijn: zien, horen, voelen, ruiken en proeven.

nemen alles waar: waarnemen van alle uitdrukbaar menselijk gedrag via onze vijf zintuigen.

omgeving: of context, ook wel de sociale omgeving genoemd. Verwijst naar het geheel aan sociale, culturele, economische, religieuze... factoren, onderhevig aan tijds- en plaatsgebonden omstandigheden waarin wij handelen met onze mogelijkheden, onze beperkingen... onderhevig aan regels en voorschriften, die allen van invloed zijn op ons gedrag.

gedrag: verwijst hier naar de (re)acties van een levend wezen met betrekking tot zijn omgeving. Gedrag is veelal observeerbaar en samengesteld uit verbaal gedrag (inhoud → geschreven en gesproken woorden) en non-verbaal gedrag (gebaren, houdingen, mimiek, uitdrukkingen, tonen, universele geluiden, enz...). Ons gedrag is veelal een reactie op een interne of externe prikkel. We leren van kindsbeen af om te reageren op allerlei (omgevings-)prikkel.

leermodules: G & H

2. Je kunt niet falen, je verkrijgt alleen maar verbale en non-verbale feedback.

Zeer velen onder ons vergeten telkens weer opnieuw om zichzelf te belonen wanneer ze iets goed gedaan hebben. Er is geen haar op hun hoofd dat eraan denkt om zichzelf te belonen. We zijn veelal veel te druk bezig met onszelf af te vragen waarom we zo een laag zelfbeeld hebben, waarom we zo weinig zelfvertrouwen hebben, enz. Nochtans belonen vergroot dit alles!

Echter staan we veelal wel op de eerste rij om onszelf op onze kop te geven, telkens weer opnieuw, als we iets fout gedaan hebben, als we een vergissing begaan hebben, als we iets onvoldoende perfect deden, enz. We zijn te druk bezig om ons zelfbeeld verder onderuit te halen, om ons zelfvertrouwen verder te ondermijnen, enz. Nochtans fouten bevatten inzichten, leerkansen, persoonlijke groei, enz.

We zouden er beter aan doen om er veel meer aan te denken onszelf te belonen en door veel meer te vergeten onszelf op onze kop te geven, is het niet?

D.w.z. dat falen alleen maar falen is als je het als zodanig beschouwt.

falen: onze fouten die we maken, onze vergissingen die we begaan... Falen kan destructief zijn als we dit interpreteren als mislukken omdat we de leeransen die erin verscholen zitten, onvoldoende (in)zien of zelfs helemaal niet. Je leest het goed. Falen heeft leeransen in zich. Het inzicht hier is dat falen als doel heeft om ons voldoende leermogelijkheden te geven om te leren efficiënter te zijn in de toekomst. Falen is een tussenstap, geen eindpunt!

verbale: is onze geschreven en gesproken taal. Bestaat uit woorden. Ook 'verbaal gedrag' genaamd.

non-verbale: is onze lichaamstaal. Bestaat uit gebaren, houdingen, mimiek, uitdrukkingen, tonen, universele geluiden, enz... Ook 'non-verbaal gedrag' genaamd.

feedback: aanwezig in de **respons** van elke communicatie. Het zit verpakt in de **reactie** die we verkrijgen op onze gevoerde communicatie en bevat leeransen dewelke we soms interpreteren als kritiek over onze attitude, ons gedrag, onze houding... Feedback bezorgt de nodige feedback om een exit mogelijk te maken.

Even vooruitblikken:

→ feedbackloop → TOTE → strategieën (R)

→ respons → reactie – omvat: 'observatie (G) → kalibreren (L & M)'

leermodules: G, L, M & R

3. In de respons die je verkrijgt geeft de andere zijn betekenis weer over jouw communicatie.

In de volksmond zeggen ze wel eens: 'Behandel een ander enkel en alleen zoals je wil dat ze jou behandelen.' Dit zijn wijze woorden toch?

Echter, veelal leggen we de verantwoordelijkheid van onze eigen communicatie bij de ander. Telkens als ik me misbegrepen, ongelukkig, pissed, enz. voel, telkens als ze kwaad worden op zichzelf, op een ander of op mij, dan is dit hun schuld, niet die van mij...

Is het abnormaal om te denken dat de respons die we verkrijgen van de andere de weergave is van de betekenis die deze andere aan onze communicatie geeft?

D.w.z. dat jij en alleen jij verantwoordelijk bent voor jouw communicatie!

'Alle gedrag is communicatief, men kan niet niet communiceren.'

- Watzlawick

respons die je verkrijgt: is de reactie die opgeroepen wordt naar aanleiding van eerder gevoerde communicatie. Het kan voorvallen dat de respons die je verkrijgt op zijn beurt één of andere geautomatiseerde reactie uitlokt, ook **trigger (ankers – N)** genaamd. Via het proces waarbij je jezelf afstemt op de ander zodat je op één en dezelfde lijn komt te zitten met deze andere, verkrijg je veelal betere responses, ook **rapport (K)** genaamd.

de andere zijn betekenis: we geven aan elke communicatie onze eigen betekenis. Er bestaan o.a. verschillende **voorkeursrepresentatiesystemen (G)**, die invloed hebben op de betekenis die we ergens aan geven,

jouw communicatie: bestaat er o.a. in door te spreken in jouw voorkeursrepresentatiesysteem. Met alle gevolgen vandien, waarover later meer. Jouw communicatie wordt beïnvloed door jouw **focus**, door jouw **flow** van het moment, door jouw **angsten en fobieën** die je met je meedraagt.

- **focus:** daar waar onze aandacht op is gericht. Onze zelspraak bepaalt onze stemming, en onze stemming op zijn beurt bepaalt mede ons gedrag. Sta samen met mij even stil bij de volgende twee beweringen, mijn zelspraak vanochtend bij het ontwaken:

1) Hoe zal ik vandaag mezelf weeral door deze dag heen weten te slepen?

2) Welke creativiteit kan ik vandaag aanwenden om er weeral een leuke tot zeer leuke dag van te maken?

In beide gevallen zal jouw onderbewuste jou helpen als geen ander in het aanreiken van de door jou ingestelde filter; op zoek naar deze vaardigheden, capaciteiten, herinneringen, oplossingen, overtuigingen, waarden... die jou het best kunnen en zullen helpen om jouw ochtenddoel te bereiken.

Ons gevoel, onze stemming, ons gedrag... zal in overeenstemming zijn met datgene waar we onze aandacht aan geven.

Hopelijk heb je deze ochtend voor de leuke tot zeer leuke dag gekozen. Dan ben je in een helpende, een positieve stemming. Een stemming die je dichterbij brengt bij wat je echt wilt in plaats van een afremmende, blokkerende, negatieve... stemming die je dichterbij brengt bij al datgene wat je in je binnenste, wanneer je verbonden bent met jezelf, niet voor jezelf wilt.

De woorden: 'ooit, altijd, iedereen, overal, niemand...' werken blokkerend. Deze woorden beperken ons. Wees je hiervan bewust!

Modale operatoren: 'moeten, kunnen, willen, zou kunnen...' geven een stemming waardoor we onszelf gaan motiveren of demotiveren. Dit is

persoonsgebonden. Welke zijn jouw motiverende hulpwerkwoorden die jou de nodige energie geven om actie te ondernemen? Dit komt uitvoerig aan bod tijdens het hoofdstuk aangaande het **Metamodel (O)**.

- **flow**: is gerichte aandacht op wat je **echt** wilt,
- **angst**: is een reactie voor het onbekende dat plaatsvindt in de toekomst
 - we komen er niet toe om iets zeer specifiek te gaan doen voor iets wat nog dient plaats te vinden in onze toekomst. Angst voor het onbekende. Voor wie, wat...? Waarom, waartegen, waarvoor...?
 - is focus op wat je **niet** wilt. De oplossing zit in je focus op wat je **echt** wilt. Deze brengen we in kaart via **welgevormde resultaten (I)**
- **fobie (X)**: is een overdreven reactie die diep in ons verankerd zit. Overdreven verankerde reacties waaronder ons instinct om te vluchten bij gevaar of onze reflex om te stoppen voor een rood stoplicht.
 - dewelke ertoe zal leiden dat je geen actie zult ondernemen,
 - we komen er niet toe om iets zeer specifiek te gaan doen door iets wat heeft plaatsgevonden in ons verleden,
 - is focus op wat je **niet** wilt.

leermodules: I, N, G, K, O & X

4. Achter elk gedrag zit een positieve intentie en elk gedrag is waardevol binnen een bepaalde context.

Vraag jij je soms ook al eens af met welk nut, om welke reden iemand anders, laat staan jezelf, zich soms zo idioot weet te gedragen?

Zo neen. Kan je hiermee beter meteen aanvangen, toch?

Zo ja: 'er al eens bij stilgestaan dat er achter elk gedrag een positieve intentie schuil gaat, ongeacht of dit gedrag binnen de gegeven context waardevol, zinvol, enz. is? Er als eens over nagedacht dat dit gedrag wel eens waardevoller, zinvoller, enz. zou kunnen zijn binnen een andere context? Er al eens aan gedacht dat er een verschil is tussen het geuite gedrag en de intentie ervan?'

D.w.z. dat elk gedrag een positieve intentie in zich heeft en er altijd een context is waarbinnen dit gedrag waardevol is. M.a.w. er is een verschil tussen het gedrag en de intentie ervan.

intentie: de motivatie aanwezig in ons gedrag stuurt dit gedrag. Deze intenties zijn te allen tijde positief. Ze hebben het steeds zeer goed voor met de uitvoerder van het gedrag. Ze wil deze te allen tijde beschermen. Zelfs op het niveau

van ons oerinstinct. Positieve intenties bij slecht gedrag worden ook '**het secundaire voordeel**' (= de zichtbare winst) genoemd.

gedrag: kan op zich zowel negatief, destructief en onproductief zijn, als positief, opbouwend en productief. Gedrag wordt ook het primaire voordeel genoemd.

context: is de totale omgeving waarbinnen elk plaatsgevonden gedrag zijn betekenis heeft verkregen (**herkaderen – S**).

leermodule: S

5. De **gepastheid** van ons intern/extern **gedrag** kunnen we in vraag stellen, niet de positieve intentie ervan.

Durf ook jij al eens de gepastheid van het gedrag van een ander, of dat van jezelf in vraag te stellen? Goed zo! Het is niet omdat zij of jij, zich zo nu en dan, al eens ongepast gedragen, dat ze tijdens het stellen van dit ongepaste gedrag geen goede tot zeer goede bedoelingen voor ogen hadden.

Echter, de goede bedoelingen, de positieve intentie, van het ongepaste gedrag mag je nooit in vraag stellen! Je mag dit wel doen met de waarden en overtuigingen waarin dit ongepast gedrag zijn oorsprong vindt.

D.w.z. dat iedereen diep van binnen een fantastisch en leuk mens is, alleen gedraagt men zich, zowel intern als extern, soms op een (zeer) onaangepaste manier.

gepastheid: hangt af van onze waarden, onze overtuigingen...

- **waarden:** de dingen des levens die we (levens)belangrijk vinden. Ze bepalen waar jij aandacht aan zal geven (**waarden** in kaart brengen – P).
- **overtuigingen:** zijn deze dingen waarin jij rotsvast gelooft, ongeacht of ze waar of onwaar zijn in de echte realiteit. Binnen jouw realiteit zijn ze alvast waar! Ze houden het bestaan van de huidige vorm van jouw kaart van de wereld in stand. Ze voelen voor jou van wezenlijk belang aan. Je hecht er zeer grote waarde aan. Alle beperkende overtuigingen, twijfels... vinden hun oorsprong in een door ons gemaakte beperkende beslissing. Welke was dat? Wanneer en waarvoor heb je deze genomen? (**herkaderen – S**)

gedrag: zie 1^e vooronderstelling. Denk maar aan **compulsief gedrag**. Gepast voor wie?

- **compulsief gedrag:** ook '**dwangmatig gedrag**' genaamd. Vindt veelal zijn ontstaan in een repetitieve geestelijke of lichamelijke handeling die als doel heeft om een bepaalde interne spanning of angst te verminderen en niet in het verschaffen van plezier. Gaat veelal samen met een obses-

sieve gedachte. Voorbeelden: dwangmatig eten, drinken, gokken, aankopen, seks hebben, snuiven... Dwang is het gevolg. Wat houdt dit gedrag in stand?

leermodules: P & S

6. We beschikken in ons over alle hulpbronnen om verandering op gang te brengen.

Mezelf veranderen. Kan ik dat wel? Wat heb ik daar wel allemaal niet voor nodig? Wil ik dat wel?

Zo neen: 'tot de dag waarop dat jij jezelf wilt veranderen, en niet eerder!'

Zo ja: 'ja, ook jij kan jezelf veranderen. Jij hebt wellicht ook veel meer potentieel in jezelf dan dat waarvan jij je nu reeds bewust bent. Alleen zetten we dit potentieel al te dikwijls in voor de verkeerde dingen. Zij die zich enorm weten te verzetten tegen elke vorm van verandering, hebben heel veel doorzettingsvermogen, om hun wil om niet te willen groeien in stand te houden. Niet willen groeien, niet willen leren, niet willen veranderen, enz. Niet willen maakt gebruik van zeer veel vaardigheden enkel en alleen om dat niet willen in stand te houden. Dit wil zeggen dat je al deze vaardigheden i.p.v. te gebruiken ten nadele van jezelf dat je deze ook kan gebruiken ten voordele van jezelf.'

Help! Ook ik kan mezelf veranderen!

D.w.z. dat alles wat iemand nodig heeft om te veranderen, hij of zij reeds met zich meedraagt. De meesten onder ons hebben **leren** voelen, zien, horen, ruiken en proeven... Sommigen deden dit met plezier, anderen met (enorm veel) weerstand en weer anderen met (zeer veel) pijn.

hulpbronnen: onze waarden, overtuigingen, ervaringen, emoties, bekwaamheden, capaciteiten, vaardigheden, ons aanwezig potentieel, en onze **strategieën (R):**

- we kunnen leren,
- we kunnen onthouden (geheugen),
- we kunnen beslissingen nemen,
- we kunnen motiveren,
- we kunnen creatief zijn,
- we kunnen realistisch zijn,
- we kunnen overtuigen,
- we kunnen spellen.

verandering: is elke gewenste situatie.

leren: het leerproces (van 1...4):

1. Onbewust/Onbekwaam
2. Bewust/Onbekwaam
3. Bewust/Bekwaam
4. Onbewust/Bekwaam

leermodule: R

7. **Veelal is het waardevoller, zinvoller en gemakkelijker om het proces (de vorm) van onze ervaringen te veranderen dan de inhoud van onze ervaringen.**

We staan soms met de mond vol tanden, met de tranen in de ogen, met de... van al datgene wat ons allemaal overkomt. We kunnen nu eenmaal de tijd niet terugdraaien. We kunnen nu eenmaal wat ons is overkomen niet ongedaan maken of doen alsof het ons niet is overkomen. We kunnen wel op een waardevollere en zinvollere wijze leren om op een andere wijze te kijken naar wat ons is overkomen door er een andere betekenis aan te geven. Een betekenis die ons kan vooruithelpen in het leven. Een betekenis die ons leven meer levenskwaliteit weet te brengen door het proces van wat ons is overkomen te veranderen i.p.v. de inhoud ervan.

D.w.z. dat het gemakkelijker is om het proces, waarmee we de realiteit ervaren, te veranderen dan de realiteit zelf.

proces:

Even vooruitblikken:

Het NLP proces voor verandering (I)

H.T. → techniek → G.T

H.T. – huidige toestand

- **Metamodel (O)**
- **Milton model (Q)**
- **metaprogramma (F)**

techniek:

ankeren, herkaderen, swish, tijdslijnen, veranderen persoonlijke levensgeschiedenis, visual squash, fast phobia cure (N, S, T, U, V, W & X)

G.T – gewenste toestand → welgevormd resultaat

Het NLP-coachingmodel (J)

inhoud: de woordelijke beschrijving van al datgene wat we hebben beleefd, meegemaakt, doorstaan... en wat ons is overkomen.

ervaringen: is eerder opgedane kennis waarover we beschikken, verkregen tijdens de observatie en de betrokkenheid bij bepaalde processen van al datgene wat we hebben beleefd, meegemaakt, doorstaan... en van wat ons is overkomen.

De kwaliteit van onze ervaringen is het logisch gevolg van de kwaliteit van ons denken hieromtrent, niet van de kwantiteit van onze (doem)gedachten hieromtrent.

Ook 'kennis', 'inzichten', 'knowhow' en 'weten' genaamd en wordt aan den lijve, door ondervinding aangeleerd. Het aangeleerde wordt hierbij aanzien als een geheel, bestaande uit zowel theorie als uit de opgedane ervaring.

leermodules: F, I, J, N, O, Q, S, T, U, V, W & X

8. De kaart is niet het gebied.

Er zijn zo van die dagen dat het lijkt alsof anderen mij het gevoel willen geven dat ze me beter kennen dan dat ik mezelf ken. Dat ze me eigenschappen toe-eigenen die ik in mezelf zelfs nog niet in de verte weet te herkennen. Dat hoe ik naar de wereld kijk van geen enkele tel is. Dat m.a.w. de wijze hoe dat zij naar de wereld kijken de enige echte, de enige juiste... is. Dat wat zij waarnemen via hun vijf zintuigen de enige mogelijke kopie van die wereld is? De wereld zoals die zich echt voor doet, door iedereen gelijk gezien en ervaren wordt!

Awel. Ik ben uniek! En omdat ik uniek ben, ziet mijn kopie van de wereld er anders uit dan die van gelijk welk ander uniek individu. De wijze hoe ik mijn kopie van de wereld ervaar is net zo uniek. De manier waarop ik via mijn vijf zintuigen weglaat, vervormen en veralgemeen, maakt mijn kopie van de wereld net zo uniek als mijn beleving ervan.

D.w.z. dat mijn toch zo unieke perceptie van de wereld niet de jouwe moet zijn om allebei gelijk te hebben... De wereld waarin we leven is uniek, de kopieën van deze wereld verschillen, waardoor ze ieder op zich weer uniek zijn.

D.w.z. dat jouw **perceptie** niet de mijne moet zijn om allebei gelijk te hebben. Onze kaarten verschillen.



M.a.w. abstractie (de kaart) en werkelijkheid (het gebied) zijn niet hetzelfde. Dit komt omdat we de eigenlijke wereld niet op een passieve wijze ervaren. Wanneer we ervaren doen we dit als actieve bewerkers die op alle informatie, die via onze vijf zintuigen op ons afkomt, meerdere dingen gaan verwijderen, vervormen en zelfs vergeten. Daarnaast is het zo dat we gaan handelen op basis van de door onszelf gevormde gekleurde abstracties (onze kaarten) en niet op basis van de eigenlijke wereld, de enige echte werkelijkheid (het gebied). We gaan hier uitgebreid op in tijdens de **relatie tussen taal, communicatie & gedrag (E)**.

kaart: wordt waargenomen door onze vijf zintuigen. Is een inexacte kopie van het origineel (het gebied). Is onze interne voorstelling van alle externe gebeurtenissen. Is hoe wij de eigenlijke wereld ervaren. Is persoonlijk en wordt door iedereen anders gezien en ervaren (**herkaderen – S**).

gebied: is de eigenlijke wereld zelf, zoals deze zich echt voordoet, maar door iedereen anders gezien en ervaren.

Het belang van **perceptie & kalibratie**.

- **perceptie:** zien, horen, voelen, proeven, ruiken en andere woorden (modaliteiten) elk met hun verschillende betekenis.

Even vooruitblikken:

- gevormd door onze **perceptuele waarnemingsfilters** op basis van onze zintuiglijke modaliteiten:
 - **submodaliteiten (G)**,
 - **relatie tussen taal, communicatie & gedrag (E)**.
- Bijvoorbeeld: kijk jij nu eens heel even naar de voorflap van dit boek, terwijl ik de achterkant van dit boek bekijk. We kijken wel degelijk naar hetzelfde boek, doch we zien iets totaal anders, niet?

- **kalibratie:** zien, horen, voelen, proeven, ruiken en andere woorden hun betekenis in overeenstemming brengen.

Even vooruitblikken:

gevoelens ~ emotie:

- auditief:
 - **intonatiepatronen (M)**
- visueel:
 - **oogsignalen (L)**

leermodules: E, G, L, M & S

Leermodule: E

Hoe communiceren wij?



NLP-communicatiemodel

