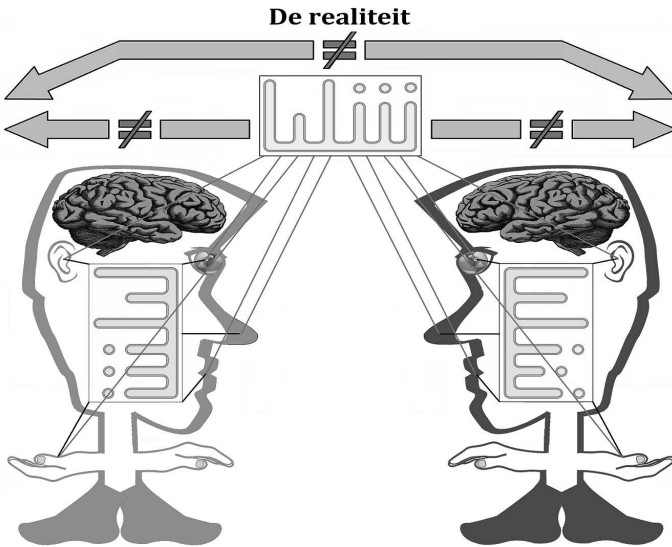


Introductie tot NLP

NLP als hulpmiddel in de communicatie!



Alex Peeters & Marleen Devisch

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Auteur: **Marleen Devisch & Alex Peeters**
Coverontwerp & samensteller: **Alex Peeters**
ISBN: **978-94-0370-326-8**
NUR: **Communicatiekunde algemeen – 810**
Uitgever: **GROEI ACADEMIE BV**
Drukwerk: **Printforce**
Druk: **Vijfde**
© 2011, 2017, 2019, 2021-2023 **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/verdienen op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid.

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.



www.groeiacademie.be

Inhoudsopgave

Dankwoord.....	7
Voorwoord.....	9
Inleiding.....	11
Alvorens je van start gaat.....	13
Een stukje geschiedenis.....	15
De fundamentele vooronderstellingen van NLP.....	19
Alles wat we waarnemen van onze omgeving, ons gedrag... gebeurt via onze vijf zintuigen.....	19
Er is geen falen. Er is alleen feedback.....	20
De betekenis van je communicatie is de respons die je krijgt.....	20
Achter elk gedrag zit een positieve intentie en elk gedrag is waardevol binnen een bepaalde context.....	20
Het al dan niet 'gepast' zijn van een gedrag kunnen we in vraag stellen, de positieve intentie niet.....	21
We beschikken over alle hulpbronnen die we nodig hebben om te kunnen groeien.....	21
Het is gemakkelijker om de vorm van onze ervaringen te veranderen dan de inhoud ervan.....	21
De kaart is niet het gebied.....	21
Hoe communiceren wij?.....	23
Hoe filteren wij?.....	23
We laten informatie weg.....	23
We vervormen informatie.....	23
We veralgemenen.....	24
Van waar komen die filters?.....	25
Invloed op onze gemoedstoestand.....	25
Invloed op ons gedrag.....	26
Invloed op het resultaat.....	26
Metaprogramma's.....	27
Soorten metaprogramma's.....	29
Weg van/naartoe.....	29
Overeenkomsten/verschillen.....	29
Proactief/reactief.....	30
Procedures/opties.....	30
Gericht op zichzelf/gericht op de anderen.....	30
Grote lijnen/details.....	31
Intern/extern.....	32
Denken/voelen/kiezen.....	32
Filters aan/filters uit.....	32
Geassocieerd/gedissocieerd.....	33
Hiërarchie van waarden.....	33
Hebben wat je niet wilt/willen wat je niet hebt.....	34
In de tijd/door de tijd.....	34
Modale operatoren: mogelijkheid/noodzakelijkheid.....	35
Representatiesystemen.....	37

Kenmerken van de representatiesystemen.....	39
Mensen met een visueel voorkeursrepresentatiesysteem.....	39
Auditieve mensen.....	40
Auditief digitale types.....	40
Kinesthetische mensen.....	40
Soorten representatiesystemen.....	41
Overlappende representatiesystemen.....	41
Vertalende representatiesystemen.....	41
Submodaliteiten.....	43
Soorten submodaliteiten.....	45
Digitale submodaliteiten.....	45
De driver-submodaliteit.....	45
Het NLP proces voor verandering.....	47
De gewenste toestand.....	47
Positief geformuleerd.....	47
Persoonlijk.....	47
Een win-win voor iedereen.....	48
Zintuiglijk testbaar.....	48
De huidige toestand.....	51
De tools om van de huidige naar de gewenste toestand te komen.....	51
Het NLP-coachingmodel.....	53
Rapport.....	55
Waarom is rapport belangrijk?.....	55
Op welke manier ga je in rapport?.....	56
Wat is het gevolg van een goed rapport?.....	57
Rapport verbreken.....	59
Oogsignalen.....	61
Welke oogbewegingen voor welk representatiesysteem?.....	61
Intonatiepatronen en ander stemgebruik.....	63
Ankeren.....	65
Waarom ankeren?.....	65
Hoe bouw je een anker op?.....	66
Verschillende wijzen van ankeren.....	68
Soorten ankers.....	68
Expliciet anker.....	68
Ankeren van een hulpbron of een hulp-gemoedstoestand.....	68
Glijdend anker.....	68
Opheffen van ankers.....	68
Stapelen van ankers.....	69
Ineenstortende ankers.....	69
Een ketting van ankers.....	69
Metamodel.....	71
Weglatingen.....	73
Eenvoudige weglating.....	73
Vergelijkende weglating.....	73
Ontbreken van de referentiële index.....	73
Ongespecificeerde werkwoorden.....	74
Vervormingen.....	75

Oorzaak & gevolg.....	75
Complexe equivalentie.....	75
Nominalisatie	75
Gedachtenlezen	76
Verloren performatief.....	76
Veralgemeningen (generalisaties).....	79
Universele kwantoren.....	79
Modale operatoren.....	79
Vooronderstellingen.....	80
Waarden.....	81
De inprentfase.....	83
Modelleren.....	83
Socialiseren.....	84
Werksocialiseren.....	84
Het ontstaan van waarden.....	85
Waarden en hun intentie.....	87
Waarden in kaart brengen.....	89
Waarden rangschikken volgens belangrijkheid.....	91
Milton model.....	93
Het omgekeerde Metamodel.....	95
Weglatingen.....	95
Vervormingen.....	95
Veralgemeningen.....	95
Vooronderstellingen.....	97
Ondergeschikte clauses in de tijd.....	97
Rangtelwoorden.....	97
Gebruik van 'of'.....	97
Bewustzijnspredikaten.....	97
Bijwoorden en bijvoeglijke naamwoorden.....	97
Veranderingen in tijd werkwoorden en bijwoorden.....	98
Commentaar bijvoeglijke naamwoorden en bijwoorden.....	98
Gebruik van 'hoe meer, hoe meer'.....	98
Vooronderstellingen stapelen.....	98
Indirecte onthullingspatronen.....	101
Ingesloten vragen.....	101
Ingesloten opdrachten.....	101
Analoog markeren.....	101
Negatieve opdrachten.....	101
Gesprekspostulaten.....	102
Indirecte ontlokkingspatronen.....	103
Dubbelzinnigheden.....	103
Metaforen.....	105
Wanneer gebruik je metaforen?.....	105
Patronen in metaforen.....	106
Schending van selectiebeperkingen.....	106
Citaten.....	106
Soorten metaforen.....	107
Chunken.....	109

Upchunken.....	109
Downchunken.....	109
Lateraal chunken.....	109
Trance.....	111
Kenmerken van trance.....	111
Vormen van trance.....	111
Strategieën.....	113
Modelleren.....	113
Wat zijn strategieën?.....	113
Wat kunnen we met strategieën?.....	113
Basisstrategieën.....	114
T.O.T.E. -model voor strategieën.....	114
Herkaderen.....	115
De structuur van een overtuiging.....	115
Oorzaak.....	115
Gevolg.....	115
Betekenis.....	115
Wat is herkaderen?.....	116
Types van herkaderen.....	116
Betekenis herkaderen.....	116
Context herkaderen.....	117
Inhoud herkaderen.....	117
Swish.....	119
Tijdslijnen.....	121
Wat is tijd?.....	121
Wat zijn tijdslijnen?.....	122
Soorten tijdslijnen.....	123
In de tijd.....	123
Door de tijd.....	123
Wanneer tijdslijnen gebruiken?.....	124
Hoe tijdslijnen gebruiken?.....	124
Veranderen persoonlijke levensgeschiedenis.....	125
Visual Squash.....	127
Fast Phobia Cure.....	129
Wat is een Fast Phobia Cure?.....	129
Samenvatting.....	133
Literatuurlijst.....	145
GROEI ACADEMIE.....	159
The Society of NLP.....	160

Dankwoord

Wij, Marleen Devisch en Alex Peeters, zijn dankbaar dat wij dit boek: 'Introductie tot NLP' hebben mogen schrijven.

Het is de vrucht van jarenlang training en coaching geven, van aanpassen, bijsturen, bijleren en terug aanpassen. Het is het resultaat van onze eigen leerervaringen, samen met die van al onze deelnemers.

We zijn alle mensen die rechtstreeks of onrechtstreeks hun steentje hebben bijgedragen aan dit werk, dankbaar. Elke inbreng was een stap vooruit naar dit eindresultaat.

'Last but not least' willen wij al onze leermeesters bedanken. Speciale dank gaat hierbij uit naar: **Dr. Richard Bandler, John & Kathleen La Valle**, Marco Valerio Ricci, Marc Innegraeve, Joost van der Leij, Ilkka Rajala, Igor van Kaam, Elisabeth Payea-Butler, Erik Willems...

Marleen Devisch en Alex Peeters

Voorwoord

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

Dit boek is een introductie, een overzicht van wat NLP is. Het brengt alle belangrijke items die je moet kennen om NLP te beoefenen, samen. Het is geschreven voor mensen die de voorkeur geven aan een globaal overzicht en verhalen. Bovendien kan je zelf je steentje bijdragen tot de kwaliteit van dit werk. De auteurs houden van de feedback van de lezer, waardoor het boek voortdurend groeit in kwaliteit. Een echte aanrader voor iedereen die meer wil weten over NLP!

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 over NLP. Voor velen die deze weg bewandelen blijft het enkel bij boekenkennis.

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 door erkende NLP-trainers, tijdens erkende NLP-trainingen. Zij die het wensen kunnen daarna tijdens oefenmomenten deze vaardigheden verder onderhouden, verder ontwikkelen, verder verfijnen, verder vervolmaken... Hier geven ze feedback, zodat je leermomenten, je leerpunten, je werkpunten... aan de oppervlakte komen, zodat je NLP leert toe te passen, op de correcte wijze, zodat jij dit ten volle kan toepassen in jouw privé en professioneel leven.

Marleen Devisch & Alex Peeters

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Inleiding

Ik heb altijd al een haat-liefdeverhouding gehad met NLP. Jaren geleden was ik sterk op zoek naar een manier om mensen sneller te kunnen helpen. Ik had te doen met diegenen die steeds weer opnieuw hun verdriet, hun pijn of welk moeilijk gevoel dan ook, herbeleefden, door er hoe groter de kans dat het ooit eens tot bevrijding zou leiden. En ja, dat gebeurde ook, bij velen in elk geval. Alsof de lading ineens verdwenen was. De pijn was eruit gehuild, geschreeuwd, gekotst, ge-...

Nu ben ik altijd al iemand geweest die graag tot op het bot gaat met mensen, om hun problemen bij de wortel aan te pakken. Maar toch vroeg ik mij af of ik die wortel wel echt beet had en als dat al het geval was, waarom het dan zo'n pijnlijke operatie moest zijn. Als je een pleister van je huid moet trekken, heb je de neiging om dat langzaam te doen, zodat het niet teveel pijn doet. Het gevolg is dat het dan een trage, langzame pijn is die eeuwig lijkt te duren. Geef je ineens een ruk aan die pleister, dan voel je een korte pijn, maar voor je het goed en wel beseft, is de klus geklaard en kan je met een goed gemoed verder. Wat is het beste? Ik weet het niet. Ik denk dat mensen dit zelf moeten kunnen kiezen, dat ze zelf hun methode moeten kunnen bepalen. Verschillende methodes leren kennen echter, kan nooit kwaad. Dan zijn er des te meer keuzemogelijkheden nadien en een grotere vrijheid om je koers te bepalen.

In elk geval, vanuit de zorg voor mijn cliënten, ging ik dus op zoek naar een snellere manier om hen te helpen. Ik kwam via allerlei omwegen met NLP in contact. Drie letters die mij aanvankelijk weinig vertelden, maar wel fascineerden. Kon het echt waar zijn dat iemands hersenen op een bevattelijke manier te 'herprogrammeren' waren? Het klonk gek en als nuchtere West-Vlaming had ik er van in het begin al veel bedenkingen bij. Doch, ik was voldoende getriggerd mij in te schrijven voor een basistraining. Ik kwam in een nieuwe wereld terecht, waar de mogelijkheden voor het grijpen lagen. Niet dat ik er veel van snapte. Maar ik was enorm geboeid door wat ik zag en hoorde. De resultaten bij de mensen waren verbluffend, op het eerste zicht. Mijn criticaster echter liet zich al snel horen: 'en op lange termijn? Blijft dit duren?' Ik wist het niet. Aan het einde van

de rit nam ik eruit mee wat ik op dat moment kon bevatten en deed er mijn eigen ding mee. Een aantal dingen liet ik los, omdat ik ze te raar vond, omdat ik ze niet begreep en totaal niet wist wat ik ermee moest. Nog andere zaken liet ik voor wat ze waren, omdat ik ze niet voelde passen bij mijn persoonlijke stijl van werken met mensen.

*Door de jaren geraakte NLP op de achtergrond. Het kwam af en toe even opduiken, om daarna weer te verdwijnen in mijn voorraadkast met hulpmiddelen voor noodgevallen. Het was geen vlees en bloed geworden. Toch merkte ik dat de drie letters 'NLP' mij bleven achtervolgen, of ik het nu wilde of niet. Ik kreeg een relatie met een man die al jaren met NLP bezig was en zich er enorm in verdiept en bekwaamd had. Het bleek veel meer mogelijkheden te hebben dan ik dacht. Mijn oude fascinatie herbegon. Ik was nog steeds op zoek naar middelen om mensen efficiënter te kunnen helpen, dus had ik geen bezwaar tegen nieuwe pistes. Ik volgde enkele trainingen bij **Dr. Richard Bandler**, één van de grondleggers van NLP en ontdekte dat er veel meer in zat dan ik dacht. Voilà, daar gingen we!*

Vandaag de dag ben ik volop bezig met het verder ontdekken en doorgronden van de mogelijkheden van NLP. Ik ben en blijf kritisch, maar zo ben ik nu eenmaal en dat vind ik best ok. Het verhindert mij niet om met deze methode steeds meer aan de slag te gaan en het te laten landen op alle ervaring die ik in de loop van de voorbije 25 jaar heb opgedaan in het werken met mensen.

Ik laat jou graag van nabij kennismaken met deze fascinerende manier om mensen te helpen op weg naar een leven van meer innerlijke vrijheid en geluk. Onrechtstreeks levert het een bijdrage tot een wereld die voor zoveel mogelijk mensen leefbaar en goed is.

Alvorens je van start gaat

“Als je niet weet waar de reis heen gaat, hoe weet je dan dat je aangekomen bent?”

Vele mensen dobberen rond in hun leven. Ze weten niet wat ze willen. Of ze weten wel wat ze willen, maar ze komen er niet toe om daar echt voor te gaan. Ik daag je uit om via dit boek werk te maken van jouw doelen en prioriteiten in je leven. Als ‘gezellig ronddobberen’ jouw doel is, dan is dat prima. Maak er dan werk van en geniet met volle teugen. Het maakt niet uit wat jouw doel is, als het anderen en de wereld maar geen schade berokkent.

Stel je eens voor hoe je zou willen dat je leven er pakweg binnen vijf jaar uitziet. Je mag kiezen wat je doet. Gebruik geen censuur. Laat je gaan. Teken jouw eigen lijnen uit, zonder je te laten leiden door angst of door ‘ik weet niet hoe’. Laat die bezwaren even los.

Wat doe je in je uitgetekende leven? Hoe zie je eruit? Wat voel je? Wie is er bij je? Waarin geloof je? Wat is belangrijk voor je? Wat is de zin van het leven dat je leidt? Beschrijf het zo gedetailleerd als je kunt. Hou het bij. Je zult het in de loop van dit boek nog kunnen gebruiken.

Een stukje geschiedenis

In de jaren zeventig zat wetenschapper en linguïst Gregory Bateson met een prangende vraag: 'hoe kwam het dat er therapeuten waren die op korte tijd zeer goeie resultaten behaalden met hun cliënten en anderen, die dat niet klaarspeelden, en dat voor eenzelfde probleem?'

Hij startte een onderzoek, samen met zijn assistent-professor John Grinder en de toenmalige doctoraatsstudent Richard Bandler. Ze onderzochten drie vragen:

- **Hoe komt het dat** bepaalde therapeuten in relatief korte tijd opzienbarende resultaten boeken en andere niet, en dat voor eenzelfde probleem?
- **Wat doen deze succesvolle therapeuten anders** dan hun collega's?
- **Hoe kunnen wij leren wat deze therapeuten doen?**

Voor dit onderzoek werden heel wat succesvolle therapeuten en wetenschappers geobserveerd: 'Fritz Perls (grondlegger van de gestalttherapie), Virginia Satir (beroemde gezinstherapeut), Milton H. Erickson (vernieuwer van de hypnotherapie), Moshé Feldenkrais (natuurkundige en neurofysioloog), Frank Farrelly (provocatie-therapeut), Gregory Bateson (antropoloog, cyberneticus, linguïst en psychiater). Door de vaardigheden van deze experts in kaart te brengen, hoopten ze antwoord te vinden op bovenstaande vragen.'

En ja, er waren overeenkomsten tussen deze experts. Bandler en Grinder ontdekten de kracht van het denken binnen ons suggestief taalgebruik. Ze zagen een wisselwerking tussen de taal die mensen gebruiken en het gedrag dat daarop volgt. Bandler en Grinder verwerkten de resultaten uit hun onderzoek in bepaalde modellen. Daar is NLP uit ontstaan.

Je zou NLP een 'eclectische psychologie' kunnen noemen: 'het is een geheel van modellen, technieken en hulpmiddelen dat elementen uit verschillende psychologische stromingen verenigt met elementen uit de linguïstiek en de communicatie.'

NLP is steeds in evolutie geweest en is dat nog. Bandler en Grinder zijn elk hun weg gegaan en hebben verschillende stromingen binnen NLP gecreëerd: 'Grinder staat voor de meer wetenschappelijke en theoretische benadering van NLP. De benadering van Bandler is praktisch, eenvoudig en ervaringsgericht.'

Hoe dan ook, **NLP is in de eerste plaats:**

- Een verzameling van de meest succesvolle technieken en hulpmiddelen om beter te leren communiceren met jezelf en met anderen;
- Een sinds veertig jaar beproefde methode die je in staat stelt om je eigen persoonlijkheid in kaart te brengen (jouw waarden en normen, jouw capaciteiten, jouw overtuigingen, stemmingen, strategieën...), bepaalde patronen af te leren en nieuwe aan te leren, zodat:
 - Je je eigen denken, je manier om met informatie uit de buitenwereld om te gaan, zo kunt beïnvloeden dat het jouw geluk ten goede komt;
 - Je ontdekt welke gedachten, overtuigingen, strategieën die je gebruikt... jou helpen of jou tegenwerken;
 - Je jouw doelen helder kunt omschrijven en er ook voor gaat;
 - Je jezelf en anderen beter leert begrijpen;
 - Je jezelf en anderen beter leert motiveren en inspireren;
 - Je anderen beter kunt helpen;
 - Je meer levensenergie hebt, meer plezier;
 - Je het allerbeste uit jezelf kunt halen;
 - Je sneller spanningen en conflicten oplost, op een opbouwende manier;
 - Je meer keuzevrijheid hebt in je leven en meer geluk ervaart;
 - Enzovoort.

Jaja, denk je nu misschien. Het zoveelste mooie praatje. De zoveelste methode die gouden bergen belooft. Eerlijk gezegd, dit dacht ik zelf toen ik NLP leerde kennen. Het klonk wel heel mooi allemaal. En het werd wel allemaal heel vlot voorgesteld, alsof het een fluitje van een cent was. Niet met mij hoor! Toch was ik gefascineerd om er meer over te weten te komen. Ik dacht: als iets al zoveel jaar standhoudt, dan kan het ook geen lege doos zijn. Als ik Bandler bezig zie, dan zie ik een meester in de communicatie bezig. Alles pikt die man op. Ongelofelijk. Trouwens, ik was heel nieuwsgierig naar wat ze eigenlijk in dat onderzoek naar die succesvolle therapeuten ontdekt hadden. Plus, de drie letters van NLP intrigeerden mij:

Neuro: *is het niet ongelofelijk dat wij via onze zintuigen informatie in onze hersenen laten toekomen en er daar dan bovendien nog in slagen om ze te verwerken en nota bene te stockeren? Dit vind ik wonder. En nog meer: we verwerken de binnengekomen informatie op zo'n manier dat we er een innerlijke voorstelling bij kunnen maken: we hebben in ons hoofd beelden, geluiden, geuren, smaken, gevoelens... die we kunnen oproepen. Onze zintuigen werken dus niet alleen naar de buitenkant, maar ook naar de binnenkant. Om stil van te worden, niet?*

Linguïstisch: *taal en communicatie geven handen en voeten aan de informatie die we in ons brein verwerken en opslaan. Zonder taal zouden we die informatie niet naar buiten kunnen brengen. Taal, of het nu verbaal of non-verbaal is, codeert en ordent de informatie in ons brein. Taal geeft betekenis aan heel die verzameling gedachten en overtuigingen, die onze 'kaart van de wereld' vormt. Taal stelt ons ook in staat om die kaart van de wereld bij te sturen, als we dit willen.*

Programmeren: *de informatie in ons brein zit er niet zomaar lukraak. We hebben onze eigen manier om ze op te slaan en te ordenen. Vanuit onze innerlijke programma's maken wij keuzes, denken wij, doen wij dingen, schieten wij in actie of niet, enzovoort. Sommige van onze programma's helpen ons verder groeien als mens. Andere remmen die groei af of blokkeren ze zelfs.*