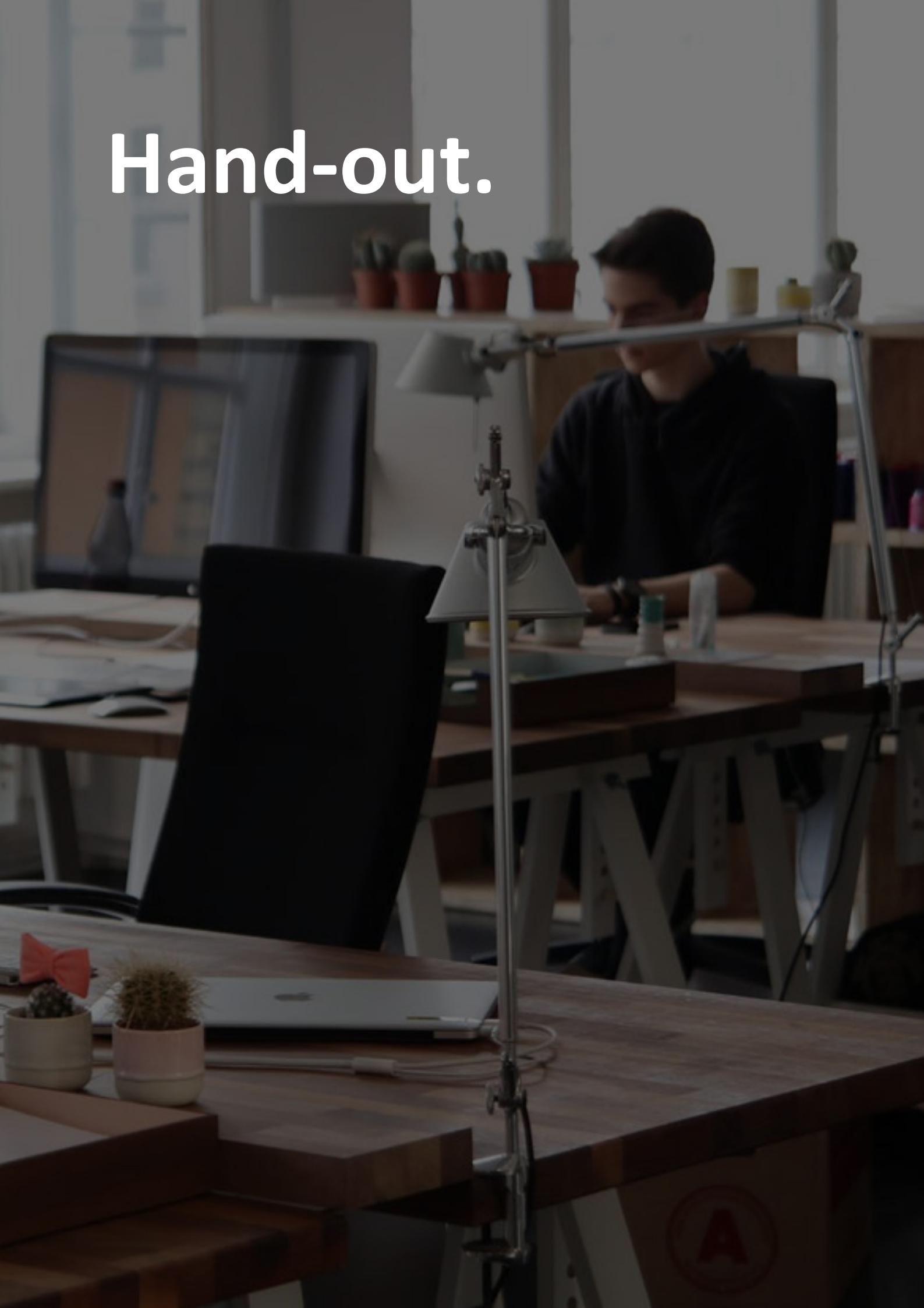


Hand-out.



Hand-out.

NLP

NLP staat voor Neuro Linguistisch Programmeren. *Neuro* verwijst naar de koppeling tussen je zintuigen en je hersenen. *Linguistisch* verwijst naar de betekenis die je geeft aan hetgeen wat je via je zintuigen waarneemt. Zowel verbaal als non-verbaal. *Programmeren* verwijst naar onze automatische denk- en gedragspatronen en het vermogen om de negatieve patronen te veranderen.

Oorsprong

De oorsprong van NLP ligt in Amerika. De grondleggers zijn John Grinder en Richard Bandler. In de beginjaren zeventig bestudeerden zij mensen met uitzonderlijke kwaliteiten en bekwaamheden. Waarbij zij zich afvroegen: Hoe komt het dat deze mensen veel beter in bepaalde zaken / vaardigheden zijn dan anderen. Is dit alleen talent? Wat denken en doen deze mensen anders dan vergelijkbare mensen?

Er werd dus op een praktische manier gekeken naar gedachtepatronen en emoties voor succesvol gedrag zorgen en welke juist niet. John Grinder en Richard Bandler onderzochten de strategieën die die:

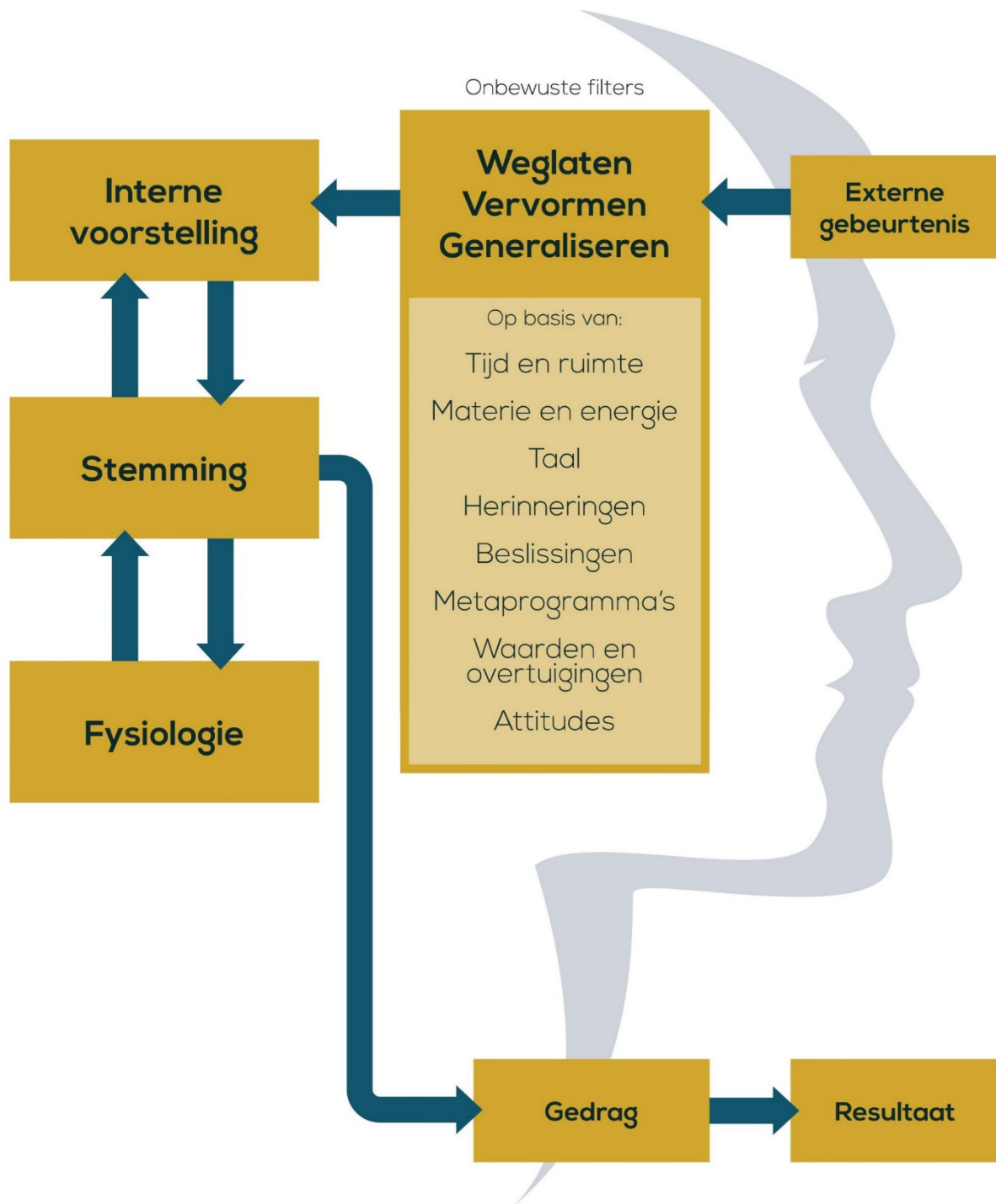
- je (op onbewust niveau) motiveren
- je creativiteit stimuleert
- je in mogelijkheden laat denken
- je afremmen of tegenhouden

De “Hoe-vraag”

De “Hoe-vraag” staat centraal bij NLP. Met de methodieken van NLP krijg je inzicht in *hoe* je de dingen doet die je doet en *hoe* je deze kunt veranderen om een succesvoller, vrijer en zelfverzekerder persoon te worden. NLP geeft je inzicht in de manier *hoe* je reageert op dat wat je waarneemt en *hoe* je dat effectiever kunt doen.

Wij leren het beste door te doen. Dat wil niet zeggen dat een theoretisch kader niet belangrijk is. NLP gaat zowel over de theoretische kant als over de praktische toepassing van de NLP technieken

NLP COMMUNICATIEMODEL



NLP COMMUNICATIEMODEL

Wij nemen de wereld waar via onze zintuigen. Via een intern proces worden de zintuiglijke waarnemingen omgezet in externe gedragingen. Dit proces (van waarneming tot gedrag) wordt weergegeven in het *NLP communicatiemodel*.

Per seconde komen er miljoenen bits aan data aan informatie op ons af. Ons brein filtert deze data door 3 onbewuste processen, namelijk:

- Weglaten
- Vervormen
- Generaliseren

Op basis van onze waarneming en de onbewuste filtering van deze informatie vormen we een *interne representatie*. Deze interne representatie is opgebouwd uit:

- Beelden
- Geluiden
- Gevoelens
- Geur
- Smaak
- Interne dialoog

De *interne representatie* en de *fysiologie* (onder andere houding en biochemische processen) hebben een belangrijke wisselwerking met elkaar, hieruit ontstaat namelijk de *stemming*. En de stemming stuurt uiteindelijk het *gedrag* en het *resultaat*.

Vanuit dit model heeft ieder mens dus een unieke waarneming (perceptie) van de wereld. De werkelijkheid (het gebied) bestaat uit veel meer informatie dan we bewust waarnemen. Onze interne representatie kan onmogelijk de werkelijkheid bevatten.

De psycholoog George Miller heeft in zijn onderzoek aangetoond dat wij in staat zijn 5 tot 9 eenheden per seconde aan informatie bewust te verwerken. Deze informatie eenheden variëren in grootte en bevatten vele bits aan data. Een mooi voorbeeld hiervan is het proces van leren autorijden. In het begin zijn gas geven, schakelen, over schouder kijken etc allemaal verschillende eenheden en in de loop van de tijd is het allemaal geïntegreerd als een eenheid.



NLP COMMUNICATIEMODEL – Werking van de filters

Voordat de interne representatie tot stand komt wordt de informatie vanuit de buitenwereld gefilterd.

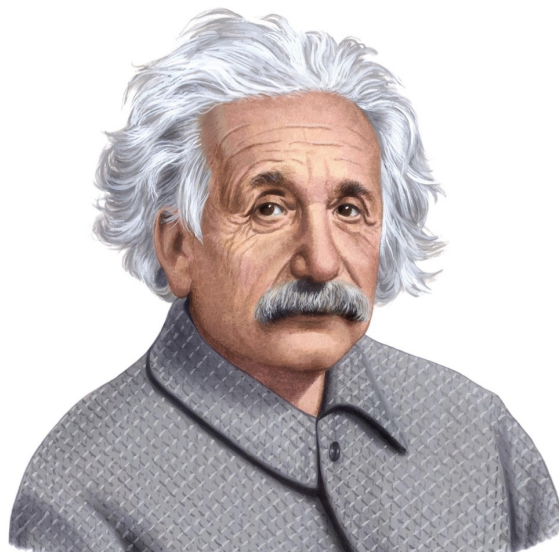
Op onbewust niveau wordt een keuze gemaakt welke informatie doordringt tot de interne representatie en welke niet. We filteren de informatie op basis van ons begrip van tijd en ruimte, materie en energie, ons taalvermogen, onze herinneringen, beslissingen, metaprogramma's, waarden, overtuigingen en attitudes.



Filter: Tijd & ruimte, materie & energie

De filters tijd & ruimte en materie & energie zijn een van de meest onbewuste filters. Einstein heeft in zijn speciale relativiteitstheorie (*) aangetoond dat deze begrippen zeer relatief zijn en dus per situatie wisselende waarden hebben.

Een voorbeeld die deze theorie inzichtelijk maakt, is het voorbeeld van een trein die 100 km per uur voorbij een perron rijdt waarop een persoon stil staat. Deze persoon ervaart de trein als een zeer snel bewegend voorwerp. Voor een tweede waarnemer die in een andere trein zit die gelijktijdig over een ander spoor met dezelfde snelheid met deze trein meerijdt, zal het lijken of de andere trein stilstaat. Voor deze waarnemer zal het lijken alsof de persoon op het perron, het perron en de rest van de omgeving zich met een snelheid van 100 kilometer in tegenovergestelde richting verplaatsen. Met deze theorie toonde Einstein de betrekkelijkheid van de zintuiglijke waarneming aan en gaf



hiermee antwoord op de vraag of de voorstellingen en gedachten die door de zintuiglijke waarnemingen worden opgeroepen wel een volledig en getrouw beeld vormen van de werkelijkheid.

Ondanks dat we de begrippen als tijd, ruimte, materie en energie in meetbare eenheden kunnen weergeven zal de échte beleving hiervan steeds per persoon verschillen. Slechts om het meetbaar te maken heeft de mens er logische eenheden van gemaakt, waarna veel mensen ervan uitgaan dat de beleving van deze begrippen per persoon dus ook dezelfde zouden moeten zijn. Niets is minder waar.

Zo kan het zijn dat verschillende personen een verschillende beleving hebben van bijvoorbeeld een uur. Ook is het mogelijk dat als we verschillende mensen in dezelfde ruimte plaatsen dat zij deze ruimte op een andere manier ervaren.

Ditzelfde geldt natuurlijk voor materie. Als voorbeeld kunnen verschillende mensen op een verschillende manier de structuur van een stof ervaren.

Veel mensen ervaren dat zij op een verschillende manier energie voelen. Energie is bijvoorbeeld het gevoel dat we krijgen bij stralingsenergie (kou/warmte), voortstuwingsenergie (snelheid), zwaartekracht energie (springen/vallen), Bio Geometrie^(*), etc.

Filter: Taal

Met taal bedoelen we het vermogen om externe gebeurtenissen te structureren en er betekenis aan te geven. Net als de andere filters helpt taal ons om structuur te geven aan de veelheid aan informatie die op ons afkomt. We kunnen betekenis geven aan de wereld omdat we het vermogen hebben taal te gebruiken. Feitelijk stuurt onze taal onze waarneming. Hoe groter het taalvermogen, hoe meer nuanceringen iemand kan aanbrengen in de structurering van de buitenwereld.

Zo zal een kind dat net leert praten alle soorten auto's weergeven met het woord *auto* of iets wat daar op lijkt. Pas later leert het kind het begrip auto onder te verdelen in meerdere variëteiten als vrachtauto, raceauto, etc.

Het is bekend dat indianen meer dan 70 woorden hebben om de kleur groen te definiëren. Ze kunnen daardoor meer verschillende kleuren groen onderscheiden dan de gemiddelde westerse mens.

Hoe belangrijker verschijnselen in een bepaalde cultuur zijn, hoe meer verschillende woorden er zijn om deze zaken weer te geven en hoe meer onderverdelingen van deze zaak er in woorden kunnen worden gemaakt.

Filter: Herinneringen en beslissingen

Je gedrag in het nu wordt o.a. bepaald door je herinneringen en beslissingen uit het verleden. Om betekenis te geven aan alle informatie die op ons afkomt, koppelen we deze informatie aan datgene wat we eerder hebben ervaren. Bovendien houden we ons wereldmodel (onze waarheid) in stand door de besluiten die we over onszelf en de wereld hebben genomen aan de hand van die ervaringen. Zo kan bijvoorbeeld regen (de ervaring) gemakkelijk worden tot slecht weer (beslissing) en zon tot goed weer.

Ieder persoon filtert dus op zijn eigen manier informatie, onder andere op basis van herinneringen en beslissingen. Daardoor zullen 2 mensen een verschillende voorstelling van zaken geven terwijl ze precies hetzelfde hebben meegemaakt. Ze laten ieder voor zich dingen weg en ze vervormen en generaliseren de situatie op basis van de eigen, unieke herinnering en beslissingen.

Filter: Metaprogramma's

Metaprogramma's zijn stijlen van waarnemen en vormen een van de meest onbewuste filters. Ze zorgen er net als de andere filters voor waar we aandacht aan besteden.

Metaprogramma's zijn inhoudsvrij en worden ook wel sorteerstijlen genoemd omdat ze ervoor zorgen hoe we informatie sorteren.

Filter: Waarden en overtuigingen

Waarden zijn die zaken die je belangrijk vindt in het leven. Ze motiveren je vooraf om te doen wat je doet en achteraf evalueren ze hoe tevreden je bent met het resultaat.

Waarden sturen waar jij in je waarneming aandacht aan besteedt. Ze sturen ieder moment van de dag op onbewust niveau en je kunt je er bewust van worden. Zo zal iemand die de waarde *respect* in zijn (onbewuste) waardenhiërarchie heeft staan, het eerder opvallen dat hij niet respectvol behandeld wordt dan iemand die deze waarde niet heeft of minder belangrijk vindt. En zo zal iemand die *gezondheid* in zijn waardenhiërarchie heeft staan eerder bereid zijn om gezond te eten en te bewegen dan iemand die deze waarde niet heeft of minder belangrijk vindt.

Overtuigingen zijn conclusies die we onder andere uit ervaringen en gebeurtenissen trekken. Het zijn generalisaties waarvan we geloven dat ze waar zijn. Het zijn krachtige werkingsmechanismen die onze waarneming over onszelf en de wereld ieder moment van de dag sturen en ons model van de wereld in stand houden. Onze overtuigingen kunnen ons bekrachtigen maar ook beperken.

Iemand die bijvoorbeeld herinneringen heeft van momenten dat hij niet zo goed uit zijn woorden kwam tijdens het spreken in het openbaar en daarover (beperkende) overtuigingen heeft gecreëerd, zal zich waarschijnlijk niet zo gemakkelijk als eerste melden voor het doen van een toespraak. Iemand die zich een aantal momenten herinnert dat hij succesvol was in het spreken in het openbaar zal het in het hier en nu makkelijker vinden om een toespraak te houden.

De beslissingen die we ooit hebben genomen, hebben vaak niet eens zoveel met de eigenlijke gebeurtenis te maken maar veel meer met de manier waarop we die gebeurtenis aan onszelf hebben weergegeven en er betekenis aan gegeven hebben.

Filter: Attitudes

Attitude is een ander woord voor houding. Een (onbewuste) manier waarop je op situaties reageert. Attitudes zijn gekoppeld aan waarden en overtuigingen. Een attitude is een geheel aan waarden en overtuigingen in een bepaalde context.