

Rapport in leerdimensies: maatwerk

Hoe leer je makkelijker een taal met NLP?

Interview met Anneroos Kok door Sytse Tjallingii

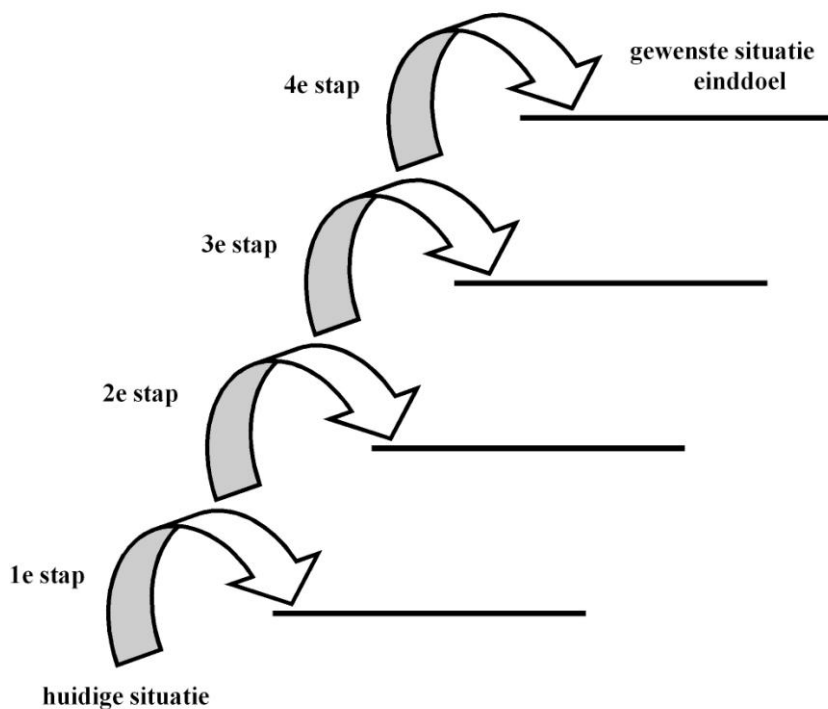
Der, des, dem, den... bij het vak Duits krijgen veel mensen direct de associatie met 'naamvallen' en 'rijtjes stampen'. Om Duits ook werkelijk te gaan spreken, moeten we vaak heel wat drempels overwinnen. De angst om fouten te maken bij het toepassen van al die regels is hierbij een groot obstakel. Anneroos Kok, trainer Duits en 'native speaker', legt daarom in trainingen de nadruk op 'doen'. Daarin zit voor haar ook het essentiële verschil tussen trainen en onderwijs geven. Met behulp van NLP traint zij zeer al enkele jaren succesvol 'Duits op maat'.



Anneroos Kok werd in Duitsland geboren en behaalde daar haar eerstegraads onderwijsbevoegdheid gymnastiek. Hoewel ze haar bevoegdheid voor gymnastiek in Nederland moest overdoen, gaat ze toch snel aan de slag op een middelbare school in Gouda. Later haalt ze haar eerstegraads bevoegdheid voor Duits en geeft ze Duits op een school in Arnhem. Twee jaar geleden is zij met NLP in aanraking gekomen door het volgen van een 'train de trainers' opleiding in Portugal van het Go Centrum te Amersfoort. Vervolgens doet ze ook nog een NLP Practitioner opleiding bij dit zelfde instituut. Dit heeft zo veel voor haar betekend dat ze twee jaar geleden heeft besloten uit het onderwijs te stappen en een eigen bedrijf te beginnen, 'Duits op maat' genaamd. Nu heeft ze zelfs enkele mensen in dienst die met haar formule werken. Anneroos verdient weer evenveel als in het onderwijs. Een succesformule dus. Hoe doet ze dat? Sytse Tjallingii, NLP-trainer en daarnaast in het onderwijs lerarenopleider, interviewt zijn collega.

Hoe ben je ertoe gekomen het veilige onderwijs te verlaten om een risicovol eigen bedrijf te beginnen?

"Toen ik nog in het voortgezet onderwijs werkte, ontwikkelde ik met het geleerde uit NLP een motivatietraining voor leerlingen. Ik ontdekte dat het me eigenlijk niet zo zeer ging om de motivatie van de leerlingen als wel om mijn eigen motivatie. Als ik leerlingen vroeg: 'Wat ga je dit weekend doen?' Dan zeiden ze vaak: 'niets'. Doelen stellen om leuke dingen te doen, dat heb ik bij NLP goed geleerd. Ik heb echter eerst maanden rondgelopen met het idee een eigen bedrijf te starten. Het is niet zo makkelijk om met Duits aan de weg te timmeren. Maar met NLP-technieken is het me gelukt."



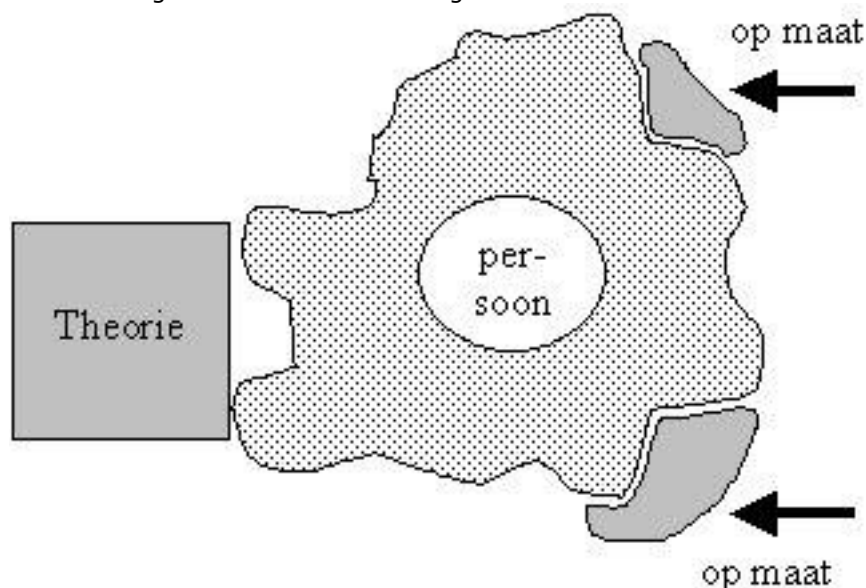
Welke NLP technieken hebben je geholpen bij het behalen van je succes?

"Allereerst: doelen stellen. Zo concreet mogelijk. In mijn geval was dat: 'Ik wil graag vier loyale klanten in de omgeving van Doetinchem.' Eén van de collega's die voor mij werkt, woont daar. Dus het gaat lukken! Ik begrijp nu langzamerhand hoe het universum werkt: waar je je energie op richt, dat groeit. In het begin dacht ik dat ik daarbij vooral moest denken aan mijn eindoel. Nu

denk ik meer aan de eerste stap en hoef de volgende stappen nog niet helemaal te weten. SMART dus, met de nadruk op realistisch en al doende leren. Mijn [NLP](#)-opleiding heb ik als heel intensief en leerzaam ervaren juist omdat we alle theorie ook in de praktijk brachten. Ik heb ontdekt dat ik een echte doener ben, leren door te doen. Ik werk bij mijn trainingen Duits op maat dan ook heel veel met oefeningen.”

Wat houdt het 'op maat' werken in jouw trainingen in?

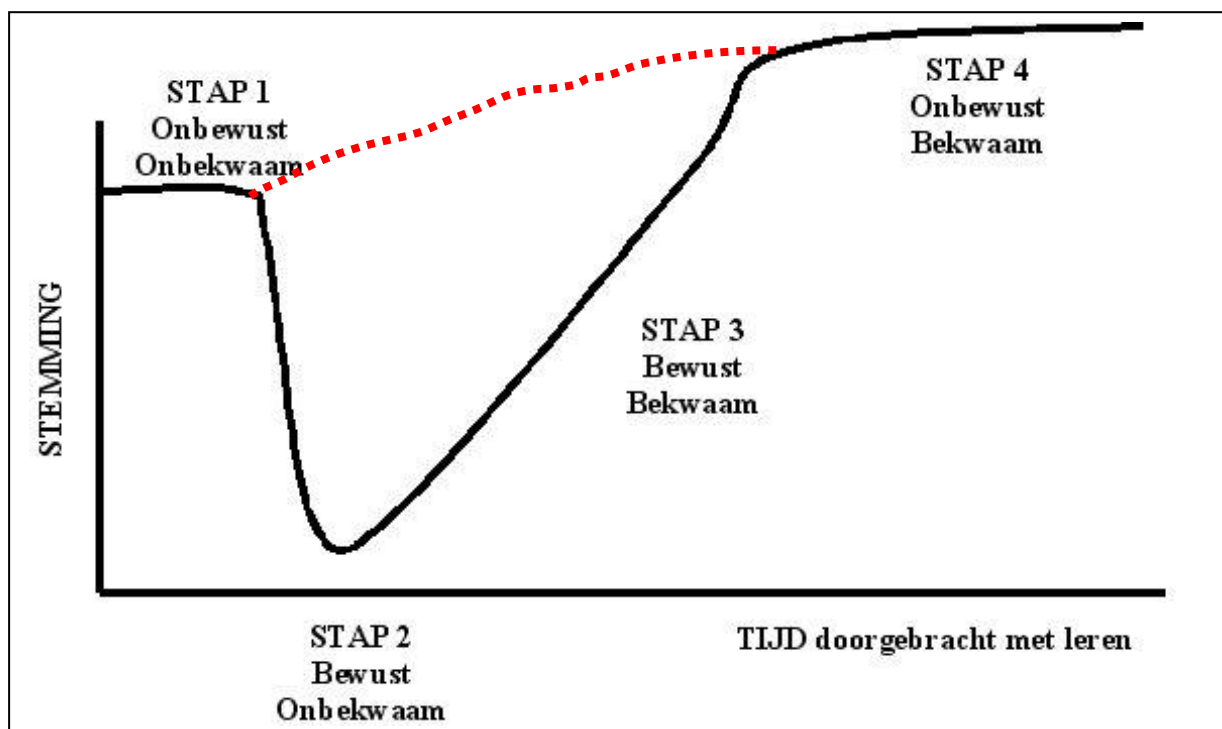
Anneroois legt dit aan de hand van figuur 2 uit:



“Een persoon heeft al veel geleerd in zijn leven. We stellen dit voor met deze grillige figuur. Ik kan natuurlijk een brok theorie aanbieden, zoals zo vaak gebeurt in het taalonderwijs. Maar dit sluit niet aan en motiveert niet. Het matcht niet: geen rapport met de leerlingen, geen maatwerk. Bieden we daarentegen iets aan dat aansluit bij wat de persoon al kan, dan voorziet dit in een behoefte. Dit werkt motiverend en de cursist pikt het veel sneller op. Dit geven we in de figuur aan met een pijl. Deze benadering sluit aan bij de persoon. Het gaat om aansluitende kennis en vaardigheden, waar de cursist dus meteen het nut van aanvoelt.”

Hoe zet je NLP in zodat het makkelijker wordt om Duits te leren?

“Allereerst besteed ik heel veel aandacht aan het scheppen van een goede sfeer. Een goede stemming is erg belangrijk bij het doorlopen van het vierstapsleerproces (zie figuur 3).



Als ik bijvoorbeeld zeven of acht uur met een groep cursisten heb gewerkt, dan creëer ik bewust meer energie door ze in een vrolijke stemming te brengen. Ook leg ik een duidelijke verbinding met hun eigen praktijksituatie en motivatie of ambitie.

Eén van de technieken die ik daarbij gebruik, is dat ik ze in hun eigen droom- en wenswereld breng. De submodaliteiten [bij elk van de representatiesystemen](#) spelen daarbij een belangrijke rol. Dat gaat bijvoorbeeld ongeveer als volgt:

'Stel je voor.....

..... je ontmoet volgende week een klant die voor jou mogelijk een belangrijke opdracht heeft. Die opdracht wil je heel graag binnen halen. Wat zie je, wat hoor je, wat zeg je, wat voel je? Wat ga je (in het Duits) aan hem vragen, wat ga je tegen hem zeggen?

.....je voert een telefoongesprek met een klant. Wat zie je etcetera.

.....je maakt een offerte (om schrijfvaardigheid te oefenen). Wat zie je etcetera.

... je bent directeur van jouw bedrijf. Wat zeg je tegen je mensen?'

Ook hier is weer ruimte voor alle submodaliteiten maar ook voor de ambitie van de cursisten. [Je versnelt dan het verbeteren van de stemming bij stap 3.](#) Over hun ambities praten ze – uiteraard in het Duits - heel gemotiveerd. Ik behandel bewust de vier representatiesystemen en laat ze ermee werken. Succes verzekerd!

De verbinding tussen dat wat je leert en je eigen praktijk werkt sterk motiverend. Taal, in dit geval Duits, moet direct toepasbaar zijn. Alle informatie die je geeft, moet voor honderd procent relevant zijn. Ik ga bewust op zoek naar praktijksituaties om van daaruit te werken."

Hoe organiseer je je eigen leerproces?

"Ook mijn eigen leerproces vind ik belangrijk. Ik zorg voor tussenevaluaties en eindevaluaties. Feedback is soms heel pijnlijk (stap 2 in figuur 2), maar daar kan ik mee vooruit. Het stelt mij in staat mijn training aan te passen en te verbeteren."

Pas je deze benadering ook op je cursisten toe?

"Hier kom ik op een belangrijke vooronderstelling van NLP: 'fouten bestaan niet, alleen feedback.' Of in mijn eigen woorden: 'fouten' zijn er om van te leren, elke 'fout' is een mogelijkheid om iets van te leren. Dat zeg ik vaak tegen mijn cursisten: Maak vooral fouten!

[Bij stap 2 en 3 moet de sfeer moet](#) daarvoor heel veilig zijn. Ik zorg dat er plezier is, dat er veel gelachen wordt. Zo laat ik bijvoorbeeld iedereen voortdurend van stoel verwisselen, zodat de cursisten zich bij iedereen op hun gemak voelen. Ik zeg vaak: 'Kies nu iemand met wie je nog niet hebt gewerkt.' Het laten wisselen van partners doe ik heel bewust zodat de cursisten zich snel thuis voelen in de hele groep. Veiligheid is bij het leerproces net zo belangrijk als de inhoud.

Om het leren zo optimaal mogelijk te maken, bied ik de stof bewust aan in de verschillende representatiesystemen (zien, horen, voelen/doen) en laat ze ermee werken."

Ik kan me voorstellen dat wat NLP aan taaltechnieken heeft, voor jou van extra betekenis is.

"Ik ben me heel erg bewust van het belang van taal in communicatie, hoewel taal er eigenlijk maar een klein deel van uitmaakt. [Tonaliteit en fysiologie](#) hebben een [veel groter aandeel](#). Elk woord heeft energie, dat laat ik de cursisten voelen. En deze energie speelt weer een essentiële rol bij het bereiken van rapport."

Motivatiekaart

Anneroos laat mij nu een kaart zien aan de hand waarvan zij duidelijk maakt hoeveel invloed de woordkeuze en de tonaliteit naast de fysiologie heeft. Op de kaart, die zij 'motivatiekaart noemt', is de vorm van een ruit afgebeeld met in het midden een dikke streep, alsof iemand die daar nonchalant geverfd heeft. Boven en onder de streep staan teksten in verschillende lettertypes, verschillende groottes en soms ook cursief of vet gedrukt.

"De twee teksten boven en onder de streep laat ik lezen met de bijbehorende tonaliteit en fysiologie, zodat de energie van de woorden gevoeld wordt, legt Anneroos uit. Ze vervolgt: "De onderste tekst is licht afgedrukt met grote letters en luidt:

*Meine Arbeit gerietet **Grosse Freude** und bringt gute Resultate. Das erfüllt mich.*

De cursisten voelen dan meteen dat je met de onderste tekst het beste in je energie zit. Je gaat daarmee aan de kant van de oorzaak staan.

De bovenste tekst is zwart, kleiner afgedrukt en luidt:

Nach all meinem Engagement **erwarte** ich van meinem Chef ein Zeichen des Dankes.

*** Linda let op lettertypes, vet enz. exact overnemen svp ivm beoogd gevoelseffect ***

Deze tekst geeft meteen minder energie omdat je daarmee aan de kant van het gevolg gaat staan, je maakt je afhankelijk van je chef.

Woorden worden gedachten en daarom is het zo belangrijk om positief taalgebruik te stimuleren. Ik besteed ook veel aandacht aan het stemgebruik. Als je te veel kracht in je stem legt, is dat vermoeiend en ineffectief. Als je de cursisten bewust maakt hoe je je voelt als je rustig rechtop zit, is dat veel aangener, veel meer ontspannen, ook voor mij."

Welke structuur gebruik je bij de opbouw van je trainingen?

"In elke training gebruik ik het zogenaamde M*A*S*T*E*R model van Colin Rose en Malcolm J. Nicholl:

M = Mentale Einstimmung, juiste sfeer, oefeningen om je veilig te voelen, bijvoorbeeld eerst in tweetallen dan pas in de groep.

A = Aufnahme van de inhoud, wat doen we?

S = Sinngebung, zingeving, Waarvoor doen we dit?

T = Treibstoff (benzine), kennis, cursusboek, voordracht.

E = Einüben, oefenen en nog eens oefenen. Een verkoopgesprek doe je bijvoorbeeld 5 x om het goed te beheersen.

R = Reflecteren."

Anneroos maakt bij elke stap een bijbehorend gebaar. "Meestal heb ik het concept in mijn hoofd, maar met deze gebaren heb ik het in mijn lichaam. Dit concept dat uit de cognitieve psychologie afkomstig is, is succesvol. Het maakt me nog bewuster van de trainingsopbouw."

Kun je nog een voorbeeld noemen van je taalgebruik als trainer?

"Vroeger gebruikte ik vaak opdrachten als: 'zouden jullie dit dan nu willen gaan doen?'. Maar nu gebruik ik een ingebed commando: 'doen we het, neem je schrift, doe dat'."

Metaforen lijken me ook ideaal voor je trainingen?

"Ik gebruik weinig cliffhangers, slechts een enkele keer. Meestal vertel ik voor- en achteraf een metafoor, om een goede onbewuste boodschap af te geven, bijvoorbeeld dat wat we doen makkelijk te leren is en dat kennis macht is, maar metaforen zijn ook belangrijk voor de sfeer. Bijvoorbeeld: Een schip is defect. Er komt een timmerman die één slag met de hamer geeft en een rekening van €1000,- stuurt. De rekening is als volgt opgebouwd: €5,- voor de klap en €995,- voor de kennis." Terwijl ze dit vertelt, slaat Anneroos met een pen op een bakje, alsof ze zelf de timmerman is en glimlacht...

Hoe verhoog je verder nog de motivatie van je cursisten?

"Ik werk heel veel met complimenten, door te wijzen op wat er allemaal goed ging en verbeterpunten te verpakken in de vorm van een generalisatie. Bijvoorbeeld: 'Nederlanders hebben moeite met de Duitse 'g' in ich, en nach'. Wat ook heel sterk helpt, is om van tevoren al energie naar de cursisten te sturen; een positieve interne representatie op te bouwen. Liefde, energie en plezier, zoals ook bij Reiki, werkt zo sterk. Wat ik uitstraal als ik binnen kom, komt ook meteen weer naar mij terug."

Hoe belangrijk zijn overtuigingen in je trainingen?

"Daar besteed ik veel aandacht aan. Bijvoorbeeld: ik kan letterlijk en figuurlijk heel snel de overtuiging 'ik ben dom' veranderen. Ik leg mijn handen op mijn buik en herhaal enkele malen deze overtuiging. De positieve tegenhanger komt dan vanzelf heel snel: van 'ik ben niet dom' naar 'ik ben een waardevol mens'. Het is een kwestie van goed luisteren naar mezelf, ik heb van tevoren geen idee wat er komt. De oude overtuiging is helemaal weg, ik ben helemaal een waardevol mens. Zo heb ik al heel veel omgeprogrammeerd en echt veranderd."

Wat is een belangrijk verschil met wat je vroeger deed?

"Tegenwoordig besteed ik tenminste een derde van de training aan stemmingsverbetering. We hebben doorgaans slecht in de gaten hoe belangrijk dit is. Ik heb hierover onlangs nog een workshop gegeven voor jonge collega's."

Anneroos loopt naar de kast en haalt er een hele ordner met leuke dingen, grappen en uitspraken uit. "Ik laat vaak een kaart trekken en er iets persoonlijks over zeggen om een veilige sfeer te creëren. Ik heb een 'Glück studie' gemaakt ("Mehr Zeit fürs Glück" van Lothar Seiwert)." Ze reikt me "Die 11 Glücktipps" uit.

De 10e gelukstip is:

"Achte auf deine Gedanken, deine Sprache und deine Physiologie und richte sie auf Glück aus."

Anneroos: "Je komt dan vanzelf bij NLP uit. Eén van de belangrijke principes die je dan tegenkomt, is: focus niet op het probleem, maar op de oplossing."

*Wil je nog in één zin beschrijven wat NLP met jou gedaan heeft?
"Ik ben een 'levensvreugdig' persoon geworden door NLP!"*

Anneroos Kok geeft trainingen Duits waarbij zij gebruikmaakt van NLP. Zij is Duitse en heeft zowel in Duitsland als in Nederland haar onderwijsbevoegdheid. Informatie: www.duits-op-maat.nl

Interview en tekst: Sytse Tjallingii, NLP-trainer en lerarenbegeleider aan de Hogeschool Windesheim te Zwolle.

Contact auteur: Sytsemarlies@home.nl