

*Je ongekende vermogens  
nog beter ontwikkelen*

# Vervolgcurcus 2 Neuro Linguïstisch Programmeren

*Respect voor het model van de wereld van de ander en dat van mijzelf*



## Trainers:

**Marlies Tjallingii** Master NLP-Practitioner Cocounsel teacher, en geeft trainingen in Geweldloos Communiceren tel 038-4608461 mobiel 06-23869715, e-mail [marliestjallingii@home.nl](mailto:marliestjallingii@home.nl)

**Sytse Tjallingii** gecertificeerd en internationaal NLP-Website: [www.jeongekendevermogens.nl](http://www.jeongekendevermogens.nl), tel 038-4608461 mobiel 06-40030923, e-mail [sytsemarlies@home.nl](mailto:sytsemarlies@home.nl)



najaar 2021

rmogens nog beter ontwikkelen, Vervolgcurcus NLP - 1 -

# Inhoud

<b>Week 1</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Welke doelen stel je voor deze vervolgcursus?</b> .....	<b>6</b>
1. Oefening: Beschrijf welke technieken uit de vorige cursus je het meest hebben aangesproken. ....	6
2. Oefening: Hoe ontwikkel je een goed doel? .....	6
3. Oefening: Wat zijn jouw doelen met de NLP vervolgcursus “Je vermogens nog beter ontwikkelen”? .....	7
<b>2. Je ongekende vermogens nog beter ontwikkelen</b> .....	<b>8</b>
4. Oefening: Hoe ontwikkel je jouw ongekende vermogens? Welke voorbeelden heb je hier zelf van?.....	9
5. Oefening Leermeesters .....	10
<b>3 De Vooronderstellingen van NLP</b> .....	<b>11</b>
6. Oefening: Vooronderstellingen .....	11
7. Oefening Vooronderstelling 17 van NLP .....	12
8. Oefening met het toepassen van de vooronderstellingen op een casus: .....	13
9. Oefening: Drie levensvragen .....	13
<b>3. Het NLP Communicatiemodel</b> .....	<b>14</b>
10. Oefening Communicatiemodel .....	14
<b>Week 2</b> .....	<b>15</b>
<b>4. Neurologische Niveaus in schema</b> .....	<b>15</b>
11. Oefening herkennen van de neurologische niveaus in communicatie .....	17
12. Oefening met praktijkvoorbeelden uit het onderwijs: .....	18
13. Oefening verheldering van de neurologische niveaus .....	19
14. Oefening vanuit jouw bronnen de Neurologische Niveaus op één lijn brengen vanuit je bronnen .....	20
<b>Week 3</b> .....	<b>21</b>
<b>5. Waarden</b> .....	<b>21</b>
15. Oefening: waar komen jouw waarden van daan?.....	22
16. Oefening: nominalisaties als waarden?.....	23
18. Oefening Jouw Waarden en Overtuigingen matchen:.....	24
19. Oefening Wanneer ontwikkelde welke waarden?.....	26
20. Oefening: Het nog meer bewust worden van waarden .....	27
21. Oefening: Motivatie waarden .....	27
<b>Week 4</b> .....	<b>29</b>
<b>6. Tijdlijn</b> .....	<b>29</b>
22. Oefening: Het opsporen van de tijdlijn .....	30
23. Oefening: Zweven boven de tijdlijn (visualisatie).....	30
24. Oefening Opsporen van een Gestalt en eerste SEG .....	31
25. Oefening: Helen met de tijdlijn.....	31
<b>Week 5</b> .....	<b>33</b>
<b>7. Geweldloos Communiceren</b> .....	<b>34</b>
26. Opdracht: Eigen Voorbeelden Ga naar binnen en vraag jezelf af welke voorbeelden je hebt van momenten waarop je vanuit je echt hart hebt geleefd? .....	35
27. Oefening: Onszelf bewust maken van gevoelens in ons lichaam .....	36
28. Oefening: Waarnemen van gedachten .....	36
29. Oefening: Bewust worden van je behoeften. ....	36
30. Oefening: Jakhals café .....	38
31. Oefening: Stappen van Geweldloze Communicatie. ....	39
32. Oefening Ga na bij een conflictsituatie waarbij jezelf betrokken was welke behoeftes niet vervuld waren?.....	41
33. Oefeningen 1 – 4 Herken de stappen van Geweldloos Communiceren .....	41
34. Oefening: Zet bij de volgende 10 uitspraken of het een gevoel of een schijngevoel is. ....	42
35. Oefening: Zet bij de volgende 10 uitspraken of het een concreet verzoek (CV) of een eis (E) of een onduidelijk verzoek is (OV) .....	42
36. Oefening: Zet bij de volgende 10 uitspraken of het een concreet verzoek (CV) of een eis (E) of een onduidelijk verzoek is (OV) .....	42
37. Oefening: hoe reageer je op een aanvallende uiting?.....	43
38. Oefening: Met welk lichaamsdeel wordt welke stap gezet bij de Giraffetaal? .....	44
39. Oefening ‘Het licht inademen’ .....	45

<b>Week 6</b> .....	<b>46</b>
<b>8. Video techniek</b> .....	<b>46</b>
40. Oefening Associëren en Dissociëren .....	47
41. Oefening: Een onverwerkte gebeurtenis verwerken met de 'videotechniek' .....	47
<b>Week 7</b> .....	<b>50</b>
<b>9. Veranderen van Overtuigingen</b> .....	<b>50</b>
42. Oefening: Visualisatie Negatieve beelden vervangen door positieve beelden.....	511
44. Oefening: 'Het veranderen van een standaardinstelling' .....	52
44. Oefening Lach je angsten weg.....	53
45. Oefening vlinder-Qigong.....	54
<b>Week 8</b> .....	<b>55</b>
<b>10. Strategieën</b> .....	<b>55</b>
46. Oefening: Installeer een nieuwe motivatiestrategie .....	588
47. Oefening: Creëer jouw successtrategie!.....	59
<b>Week 9</b> .....	<b>60</b>
<b>11. Oplossingsgericht werken</b> .....	<b>60</b>
48. Oefening de schaalvraag .....	62
49. Oefening De wondervraag .....	63
<b>Week 10</b> .....	<b>655</b>
<b>12. Ho'o Pono Pono</b> .....	<b>655</b>
50. Oefening: Het proces van Ho'oponopono. Visualisatie:.....	666
51. Oefening in tweetallen .....	677
52. Oefening Welke doelen heb je bereikt? Wat zijn je nieuwe doelen? .....	688

## *Programma overzicht*

<b>Week</b>	<b>Onderwerp</b>
1	Doelen voor de vervolgcursus: je vermogens nog verder ontwikkelen Hoe ontwikkel je jouw vermogens nog verder? De vooronderstellingen van NLP Accepteren, hoe doe je dat? Het NLP communicatie model
2	Neurologische niveaus: hoe kun je daarmee werken Herkennen van de niveaus in communicatie Neurologische niveaus op een lijn brengen
3	Waarden Werken met delen
4	Tijdlijn: het ontdekken van jouw tijdlijn Zoeken van een gebeurtenis op de tijdlijn Verwerken van negatieve gebeurtenissen met behulp van de tijdlijn Neem de tijd
5	Geweldloos communiceren
6	Video techniek als mogelijke techniek voor het verwerken van een onverwerkte gebeurtenis
7	Verandering van overtuigingen
8	Strategieën: wat zijn dat? Welke strategieën heb je? Opvragen van een strategie Veranderen van strategieën die niet effectief zijn
9	Oplossingsgericht werken
10	Ho'oponopono: het goed maken van een situatie die je nog niet zo goed vindt.

# "Je ongekeende vermogens nog beter ontwikkelen!"

Een speciale NLP vervolgcursus, van tien avonden van 3 uur, in totaal 30 uur, georganiseerd door de Volksuniversiteit Zwolle.

## Waarom?

Vind je het wellicht nog niet zo makkelijk om nog meer op positieve gedachten te concentreren en negatieve gedachten los te laten? Sta je nog wel eens meer aan de kant van het gevolg dan je eigenlijk zou willen? Ontdek je dat je nog niet zo snel ziet wat jezelf kunt doen om een probleem op te lossen? Heb je wel eens dat een bepaalde herinnering uit het verleden je tot de overtuiging brengt dat er geen opening is voor wat jij het liefste zou willen?

Hoe zou het zijn om nog helderder je talenten te ontwikkelen, dat zijn immers je ongekeende vermogens? Wil je nog meer leven volgens jouw eigen waarden van respect voor het wereldmodel van de ander en dat van jezelf? Lijkt het je goed om nog net iets meer rust en zelfvertrouwen in je privé, in je werk, in contact met de mensen om je heen te creëren? Wil je meer zicht krijgen op je doelen die voor jou belangrijk zijn en merken hoeveel dit voor je betekent? Heb je dat in je relaties en/of in je communicatie met collega's, het gevoel dat je nog sneller oplossingen van problemen in beeld zou willen krijgen. Zou je willen weten hoe je je vermogens met NLP nog beter kunt ontwikkelen en integreren in je hele communicatie?



*Hoe ontwikkel je de sprong die je leven kan veranderen?*

## Voor wie?

Heb je de NLP basiscursus "Je ongekeende vermogens" en/of één of twee vervolgcursussen gevolgd, dan biedt deze vervolgcursus je nog meer mogelijkheden om met NLP je leven te verrijken.

Tijdens de basiscursus heb je veel ongekeende vermogens leren kennen. In deze vervolgcursus leer je deze nog beter ontwikkelen en toepassen. Bovendien leer je er nog nieuwe bij. Je wordt je nog meer bewust van de succesfactoren die jezelf al gebruikt.

We oefenen in deze vervolgcursus om nog meer te focussen op het geven van een zinvolle betekenis aan wat je tegen komt in je leven. Je oefent dus andere en al bekende methodes nog effectiever in te zetten in de praktijk, zodat je iets substantieels toevoegt aan je leven.

In de basiscursus heb je al ervaren dat je veel meer vermogens hebt dan je wellicht eerst dacht. Eventueel heb je in de vervolgcursus in het voorjaar al een verdere ontwikkeling doorgemaakt. Je kunt toch nog veel meer ongekeende vermogens ontwikkelen.

## Doel

Met deze NLP vervolgcursus ontwikkel je een nog groter aantal ongekeende vermogens die we ook wel talenten noemen. Wat mooi om te ontdekken hoe je nog meer op je onbewuste ongekeende vermogens kunt vertrouwen. Dit wordt weer een echte praktijkcursus, waarbij je met de nieuwe methoden meteen de kwaliteit van je eigen leven kunt verbeteren. Zoals jullie ook in de NLP basiscursus en de andere NLP vervolgcursus al hebben ervaren heb je volop gelegenheid om voorbeelden van jezelf in te brengen in het 'open frame' en bij het samen delen van ervaringen na de oefeningen in een veilige omgeving.



NLP biedt je meer psychische vrijheid en het verruimt je keuzemogelijkheden.

### **Inhoud van deze vervolgcursus**

Onderwerpen die we in deze vervolgcursus gaan doen zijn: o.a. opfrissen en nog dieper in gaan op de onderwerpen uit de basiscursus: zoals het effectief communiceren, ankeren, rapport, taal, metaforen, herkaderen. Daarnaast gaan we ook nieuwe technieken leren zoals het veranderen van overtuigingen met submodaliteiten (videotechniek), strategieën, oplossingsgericht werken, tijdlijn, waarden, kleine (familie)opstellingen, NLP in conflict-situaties, werken met delen. Je oefent weer naar keuze met eigen praktijk ervaringen in een vertrouwelijke en ontspannen omgeving. Je verdere persoonlijke groei staat hierbij weer voorop. Het handboek bevat een ruime keus aan oefeningen, technieken en eenvoudige theorie. Van de cursisten wordt verwacht dat zij tenminste een basiscursus NLP bij de Volksuniversiteit of een soortgelijke cursus hebben gehad.

### **Structuur van de cursussen**

Wie de basiscursus (30 uur) en drie vervolgcursussen (3 x 30 = 90) heeft gedaan krijgt het recht om een examen NLP-Practitioner (130 uur) te doen.

### **Trainers**

Sytse Tjallingii is gecertificeerd internationaal NLP-trainer en heeft ruime ervaring met NLP-trainingen. Website: [www.jeongekendevermogens.nl](http://www.jeongekendevermogens.nl), contact telefoon 038-4608461 en mobiel 06-40030923, e-mail [sytsemarlies@home.nl](mailto:sytsemarlies@home.nl)

Marlies Tjallingii-van der Werf is Master NLP-Practitioner en heeft een eigen 'ruzieleerschool', zij geeft cursussen cocounselen, geweldloos communiceren en NLP. Website: [www.ruzieleerschool.nl](http://www.ruzieleerschool.nl)  
Contact per telefoon 038-4608461 en mobiel 06-23869715, e-mail [marlietjallingii@home.nl](mailto:marlietjallingii@home.nl)



# Week 1

## 1. Welke doelen stel je voor deze vervolgcursus?

Voorstellen: iedereen stelt zich voor en noemt zijn/haar positieve eigenschappen.

We bepalen ons individuele doel voor deze vervolgcursus.

Eerst individueel dan groepjes van twee, 10 minuten.

### 1. **Oefening: Beschrijf welke technieken uit de vorige cursus je het meest hebben aangesproken.**

individueel

### 2. **Oefening: Hoe ontwikkel je een goed doel?**

1. Gebruik positieve termen (vermijd 'niet', 'geen' of 'ont-')

bijv. niet: Ik wil na de cursus niet meer piekeren. maar: Ik wil beter leren aan de positieve kanten van een gebeurtenis te denken.

2. Stel je voor dat je het nu al bereikt hebt.

bijv. Ik kan mij focussen op de waardevolle kanten van het ouder worden.

3. Op eigen initiatief ondernomen en gehandhaafd (ik wil, ik ga ervoor)

bijv. Ik doe dit door mij te oefenen met aanwijzingen uit de cursus.

4. Specifieke zintuiglijk waarneembare beschrijving van de doelstelling en de stappen die nodig zijn om er te komen

bijv. Als ik langer dan 10 minuten wakker lig, dan ga ik bewust de drie levensvragen methode uit de cursus toepassen.

5. Ecologisch, ook voor mijn omgeving moet dit goed zijn

bijv. Doordat ik rustiger slaap, kan ook mijn partner beter slapen

6. Meer dan één manier om het doel te bereiken

bijv. Ik kan een goede training volgen, een boek lezen en zelf oefenen, of hulpzoeken bij een therapeut.

7. Eerste stap is specifiek en haalbaar

bijv. Ik schrijf me in voor een training, schaf een boek aan en ga het eerste hoofdstuk lezen en een week elke dag 10 min. lang oefenen

8. Verruimt het keuzemogelijkheden (formuleer positief, wat jezelf (beter) wilt leren).

bijv. Als ik meer aan de positieve kanten van een gebeurtenis kan denken worden deze belangrijker en kan ik kiezen wat ik ga doen om deze verder te versterken.

9. Welke middelen/tijdsplanning, omstandigheden ga je organiseren?

bijv. De prijs van de cursus is x euro, ik ga er datum mee beginnen en volhouden tot datum, ik ga met de trein en fiets etc.

3. **Oefening: Wat zijn jouw doelen met de NLP vervolgcursus “Je vermogens nog beter ontwikkelen”?**

Eerst individueel, dan in tweetallen/groep.

**Hoe wil jij je beter ontwikkelen?**

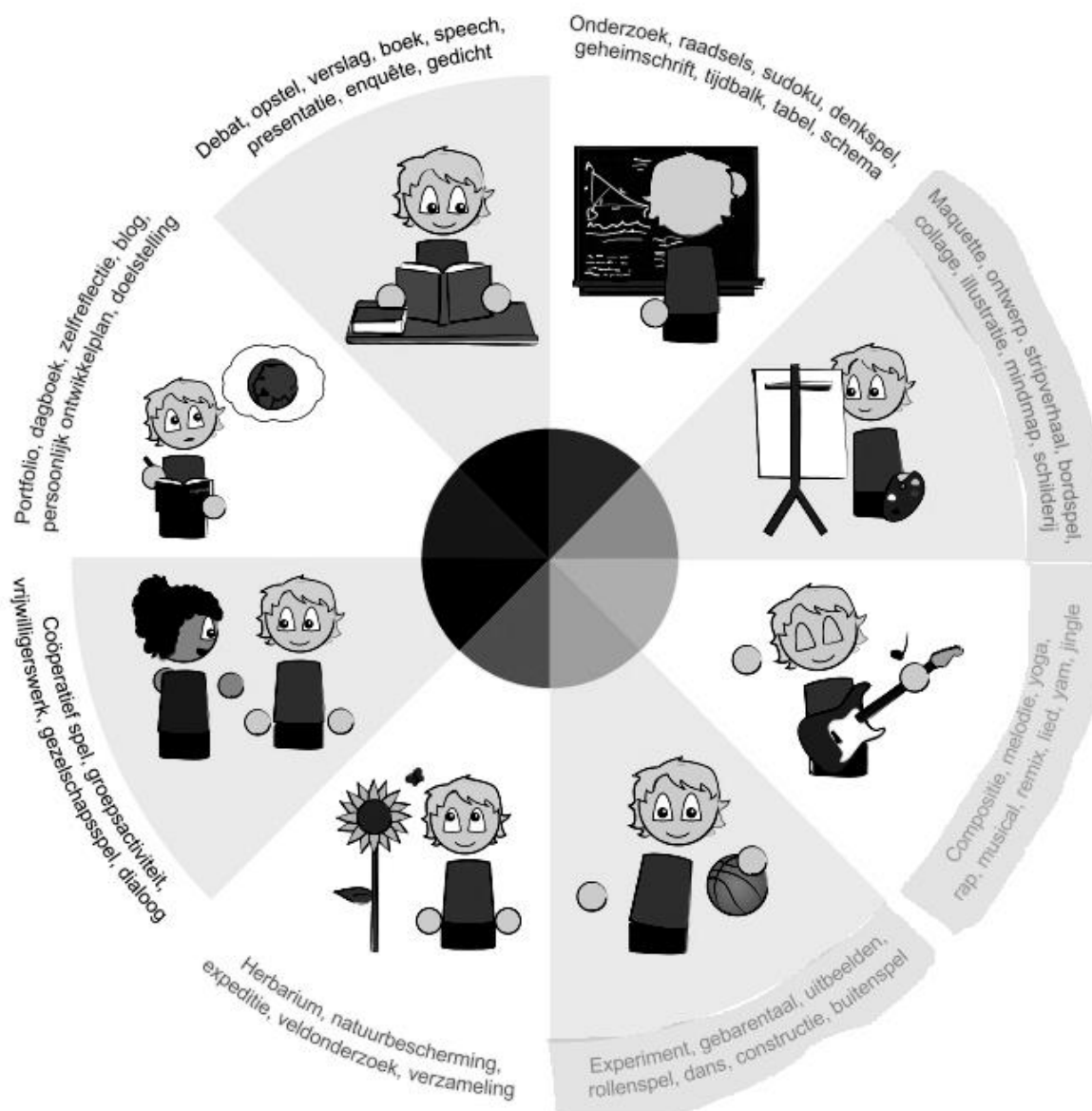


**Welke van deze vermogens wil jij verder ontwikkelen?**

## 2. Je ongekende vermogens nog beter ontwikkelen

### Wat zijn je ongekende vermogens?

Welke talenten ken je nog niet van jezelf?



Bekijk

bovenstaande figuur en benoem enkele voor jouw waardevolle talenten die je nog verder zou willen ontwikkelen.

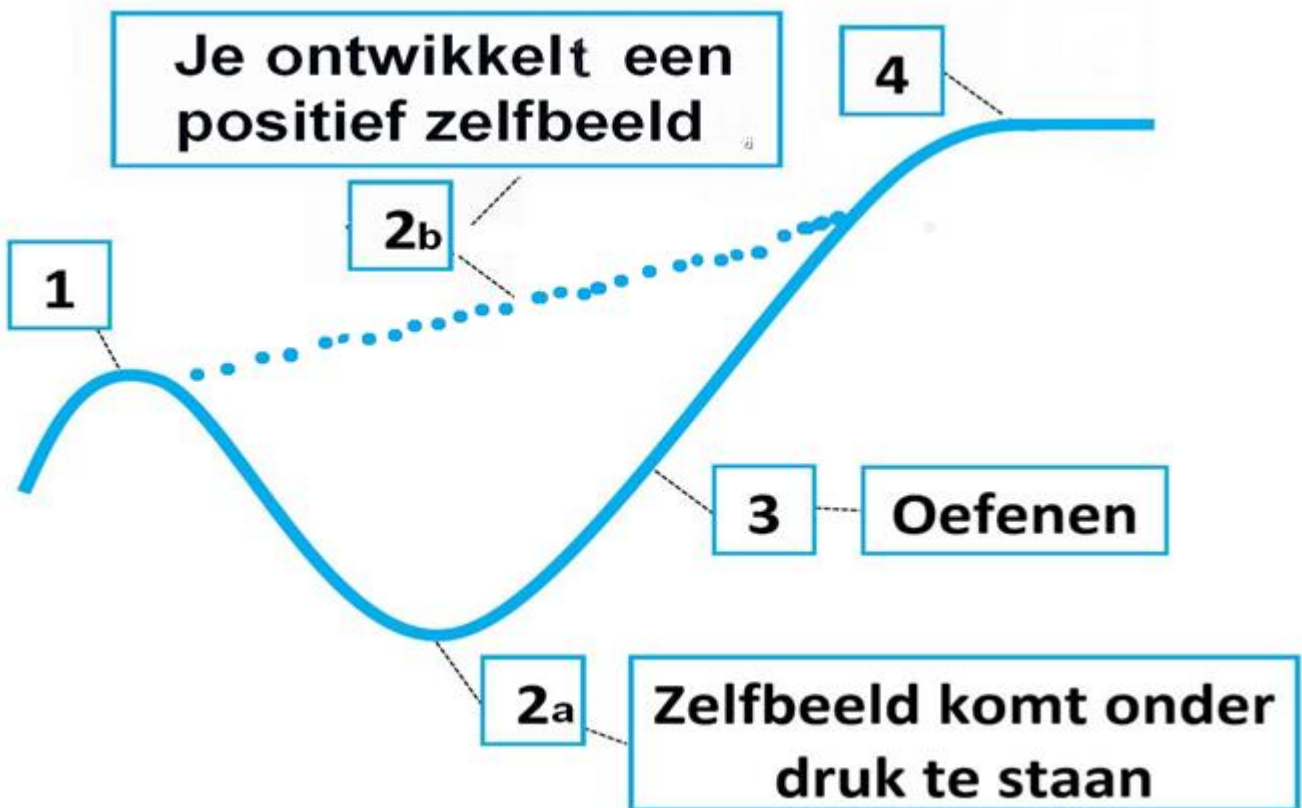


# Hoe ontwikkel je jouw vermogens?

Ontwikkelen doe je door te leren. Wat weet je nog van het 4 stappen leerproces dat we in de basiscursus hebben geoefend.?



emoties die je bij de vier stappen vaak voelt zie je in deze grafiek:

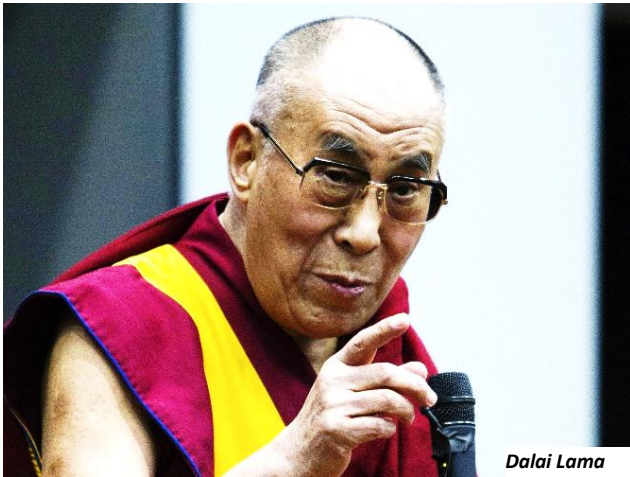


## 4. Oefening: Welke voorbeelden heb je hier zelf van?

## 5. Oefening Leermeesters

A vertelt aan B van welke drie mensen je het meest hebt geleerd (leermeesters). A beantwoordt de volgende vragen:

- Welke kwaliteiten hadden zij waardoor je van hen leerde?
- Welke context (voorwaarden) creëerden, zodat jij kon leren?
- Hoe motiveerden zij jou?
- Als je je leermeesters nu zou kunnen spreken, wat zou je ze willen vragen, willen laten weten?



*Dalai Lama*



*Tony Robbins*



*Nelson Mandela*



*Mother Teresa*



*Carlijn Achterbeekte, goud op de 30000 meter*

### 3 De Vooronderstellingen van NLP

1. *Respect voor andermans model van de wereld en voor je eigen wereldmodel!.*
2. *De betekenis van je communicatie is de respons die je krijgt.*
3. *Lichaam en geest beïnvloeden elkaar.*
4. *De woorden die wij gebruiken zijn NIET de gebeurtenis of de zaak die zij weergeven (De kaart is niet het gebied).*
5. *De belangrijkste informatie over iemand is zijn gedrag.*
6. *Gedrag is aanpasbaar en het huidige gedrag is de beste keus die er is*
7. *Ga er van uit dat alle gedrag een positieve bedoeling heeft.*
8. *Iemands gedrag staat niet voor de persoon die hij is (accepteer de persoon, verander het gedrag).*
9. *De mens heeft alle bekwaamheden die nodig zijn om te slagen (er zijn geen mensen zonder hulpbronnen, alleen mensen die hun hulpbronnen niet gebruiken).*
10. *Ik ben de baas over mijn geest en daarom over mijn resultaten.*
11. *De persoon met het meest flexibele gedrag zal het systeem beheersen.*
12. *Mislukking bestaat niet, alleen feedback.*
13. *Weerstand bij iemand waarmee je communiceert is een teken van gebrek aan "rapport" .*
14. *Alle procedures dienen de keuze te verruimen.*
15. *Gedrag en verandering dienen geëvalueerd te worden in termen van context en ecologie.*
16. *Alles is erop gericht om opnieuw één en volledig te worden met jezelf.*
17. *Het is zoals het is, accepteer dat de situatie is zoals hij is.*

#### 6. Oefening: Vooronderstellingen

Kruis tenminste drie vooronderstellingen aan die je het meeste aanspreken en ga voor jezelf na in welke situaties uit jouw leven je deze toepasselijk vindt. Schrijf je bevindingen op. Bespreek ze in tweetallen.

## Vooronderstelling 17:

*Het is zoals het is, accepteer dat de situatie is zoals hij is.*

### 7. Oefening Vooronderstelling 17 van NLP:

(Tekst geïnspireerd door Luise Hay)

(Om beurten een alinea voorlezen.)

*Ik accepteer bewust de situatie zoals ik die aantref. Pas als ik aanvaard dat de dingen zijn zoals ze zijn, kan ik de volle werkelijkheid beseffen.*

*Als ikzelf geaccepteerd wil worden zoals ik ben, wil ik ook bereid zijn anderen te accepteren zoals zij zijn.*

*We willen altijd dat onze ouders ons volledig accepteren. We weten hoe belangrijk dit is! Toch vinden we het niet zo makkelijk om hen te accepteren zoals zij zijn. Het helpt ons er van uit te gaan dat zij hebben gedaan wat voor hen op dat moment voor hen de beste keus was.*

*Als we onze eigen behoeften aan acceptatie erkennen kunnen we ons verder ontwikkelen tot warme en liefdevolle personen die de wereld om ons heen waardevoller maken.*

*Hoe vaak valt het ons niet zo makkelijk om tegenslagen te accepteren? Hoe goed lukt het om onze eigen schaduwkanten te accepteren?*

*Accepteren is onszelf en anderen de mogelijkheid geven om er helemaal te zijn. Hoe meer we onszelf accepteren, hoe makkelijker we kunnen leren dat mislukken niet bestaat alleen feedback voor ons leerproces.*

*Pas na het accepteren van de situatie zoals die is, kunnen we beginnen met onze invloed uit te oefenen om deze te veranderen naar een meer wenselijke situatie. Accepteren is dus niet je er bij neer leggen, maar weten waar je uitgangspunt is om te veranderen als je dat wilt.*

*Hoe meer we zelfacceptatie in praktijk weten te brengen, hoe makkelijker het wordt gewoonten te veranderen, die ons in de weg staan van onze ontwikkeling.*

*In een sfeer van acceptatie en tolerantie en liefdevol begrip valt het ons makkelijk te groeien en te veranderen.*

*Als we een ander volledig accepteren, kunnen we ook respect hebben voor de manier waarop hij/zij denkt en naar de wereld kijkt, juist omdat we zelf een ander model van de wereld hebben.*

*Na het accepteren, komt respecteren en daarna komt liefdevol omgaan met elkaar.*

*Accept-eren is 'accept' (aanvaarding) en 'eren'.*

**Welke ervaring heb jij met accepteren?**

**Hoe heeft die ervaring je geholpen?**

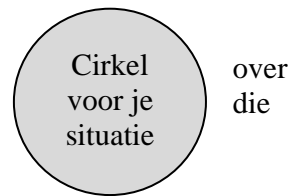
**Hoe ontwikkel je jouw vermogen om te accepteren?**



*Wanneer ik mijzelf accepteer, hoef ik niet meer af te wachten of anderen mij accepteren*

## 8. Oefening met het toepassen van de vooronderstellingen op een casus:

De volgende oefening geeft je de mogelijkheid om de belangrijkste vooronderstellingen van NLP toe te passen op een situatie die je kiest uit je eigen leven. De oefening geeft je de mogelijkheid om iedere vooronderstelling die je kiest te brengen naar je eigen context en te zien en te ervaren hoe die voor je werkt in situatie.



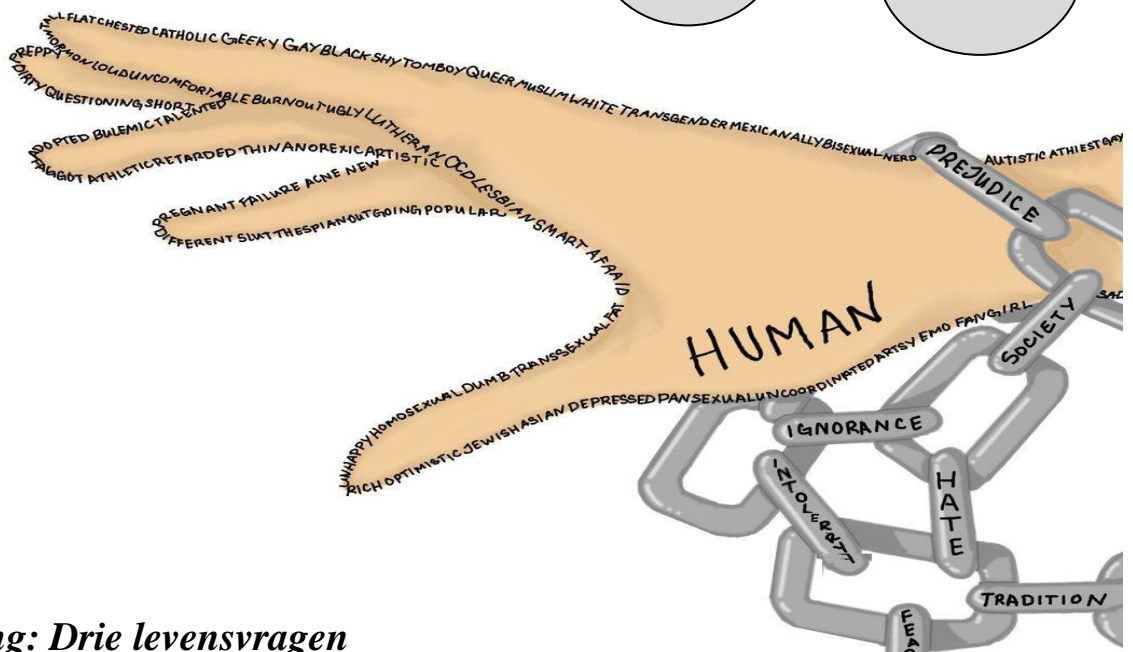
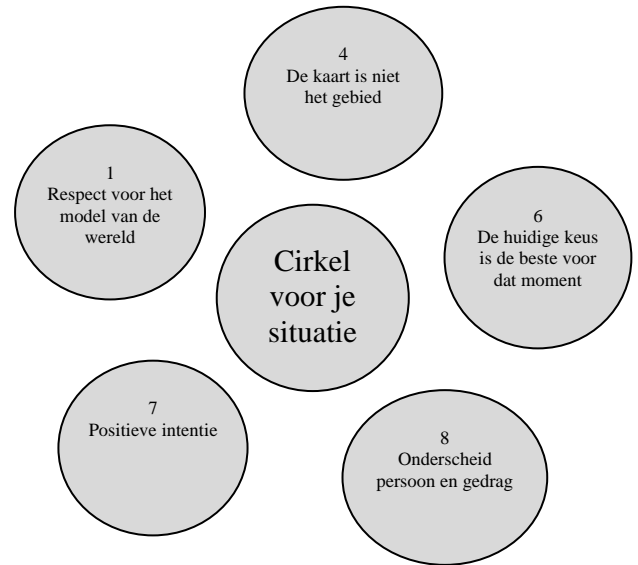
Stap 1: maak een cirkel op een leeg papier, met daarom heen 3 uitgekozen lege cirkels. Schrijf in de eerste cirkel de situatie waar je het over gaat hebben. Schrijf op andere papieren andere cirkels steeds één vooronderstelling die je kan helpen.

Stap 2. Stap letterlijk in de binnenste cirkel en associeer je met de situatie, zie, voel, hoor, proef ruik wat je in die situatie ervaart en creëer een anker.

Stap 3 Stap in iedere cirkel van de verschillende vooronderstellingen en ervaar wat die doen in jouw situatie. Kijk naar jezelf (gedissocieerd) in de situatie door de filters van deze vooronderstelling.

Stap 4 Neem de vooronderstelling helemaal in je op en stap daarmee weer in de binnenste cirkel geassocieerd in jezelf en integreer de vooronderstelling.

Stap 5. Ga zo door totdat je alle (in ieder geval drie) vooronderstellingen hebt geïntegreerd



## 9. Oefening: Drie levensvragen

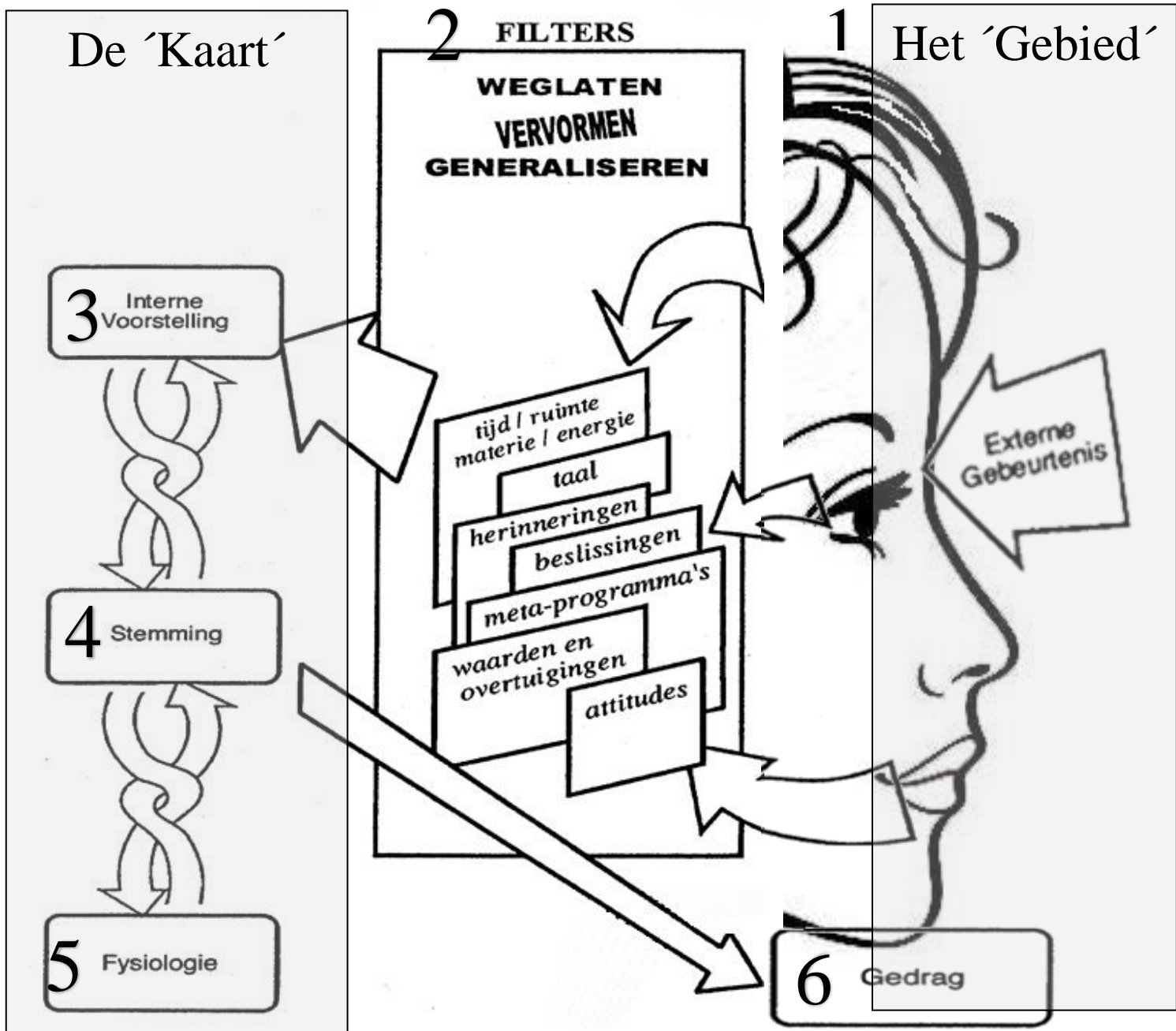
In deze cursus willen we de drie levensvragen ook weer aan bod laten komen in verschillende vormen. We beginnen de les met Goed en Nieuw, een oefening waarin we ons concentreren op de kleine en grote dingen die goed gaan. Verder willen we jullie stimuleren om de vragen door de hele cursus mee te nemen en ook om ze in je leven van alle dag te gebruiken.

1. Waar focus ik op?
2. Welke betekenis geef ik er aan?
3. Wat doe ik ermee?

### 3. Het NLP Communicatiemodel

Compleet NLP-Communicatiemodel

De 4e vooronderstelling van NLP:



4. De woorden die wij gebruiken zijn NIET de gebeurtenis of de zaak die zij weergeven (De kaart is niet het gebied)

#### 10. Oefening Communicatiemodel

Welk negatief oordeel over een ander of over een situatie heb je zelf wel eens gegeven?

Deze oefening gaat er over hoe je je kunt leren om het ook anders te zien.

Je hebt de volgende Kaarten: 1 Het Gebied, 2 Filters A: Weglaten, B: Vervormen, C: Generaliseren, 3 De Kaart, 4 De Stemming, 5 De Fysiologie, 6 Het Gedrag

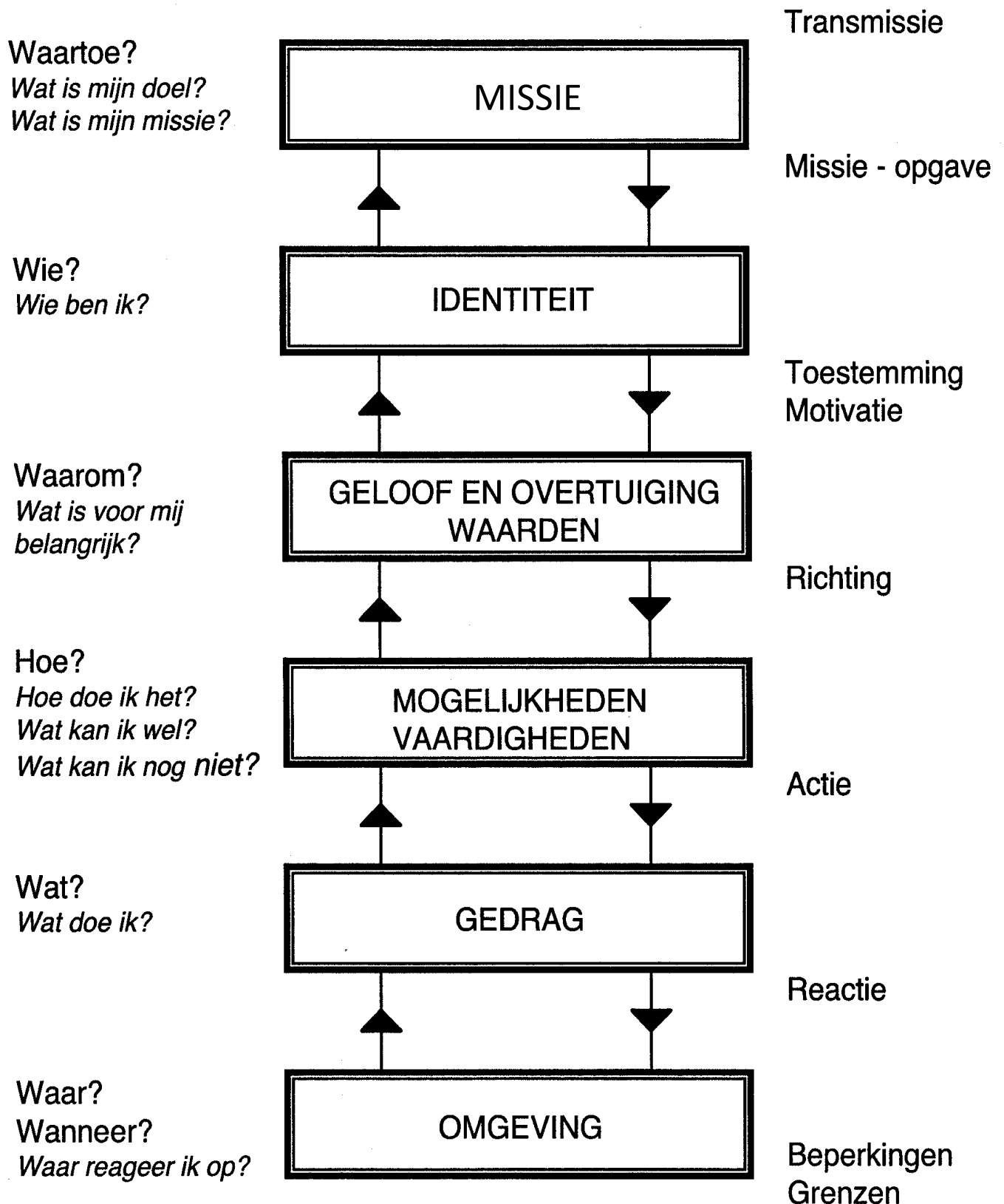
Ga op de kaarten 1 t/m 6 staan en word je bewust wat je op elk van deze kaarten met dit oordeel hebt gedaan.

Ga nogmaals op elke kaart staan en besluit nu hoe je ook tot een positievere Kaart, Stemming, Fysiologie en uiteindelijk gedrag kunt komen.

# Week 2

## 4. Neurologische Niveaus in schema

(Interactief langs zelfgemaakte kaartjes lopen)



# Uitleg over de Neurologische Niveaus

Als je vermogens, je gedrag (en -voor zover van toepassing -de omgeving die je kiest!) in congruentie zijn met hetgeen je op de hoogste niveaus nastreeft, spreken we van 'alignment': alle niveaus werken samen en ondersteunen elkaar.

Robert Dilts heeft het model van de Logische Niveaus ontwikkeld op grond van Gregory Bateson's 'Steps to an Ecology of Mind.' Bateson, bekend antropoloog en auteur op het gebied van communicatie en systeemtheorie, leverde aldus de basis voor een van de mooiste -en 'simpelste' -modellen die NLP te bieden heeft. Het model biedt structuur bij het analyseren van situaties en relaties, het verkrijgen van inzicht in eigen en andermans model van de wereld.

## De niveaus:

**Omgeving** : Alles wat om je heen is, de context en de tijd.

**Gedrag**: Alles wat je kunt zien en horen van de ander, wat je op film vast kunt leggen.

**Vermogens / Vaardigheden**: hulpbronnen, kwaliteiten, wat je kunt en wat je in potentie kunt.

**Overtuigingen en Waarden**: ideeën, die belangrijk zijn voor jou.

**Identiteit / Persoonlijkheid**: wie ik ben.

**Missie / spiritualiteit**: zingeving. Dat wat richting geeft aan ons leven:

MISSIE wat draag ik uit, wat is mijn uiteindelijke doel

SPIRITUALITEIT over wat er nog meer is, wat onszelf overstijgt

Vanuit het hoogste niveau kunnen we doelen formuleren volgens de vormvoorwaarden voor doelen zie bladzijde 6

**Bijvoorbeeld:** (iedereen geeft een eigen voorbeeld)

De leraar put zijn kracht uit de gedachte dat hij door zijn eigen manier van lesgeven het onderwijs verrijkt

Een leraar vindt zichzelf een goede leraar).

Hij gelooft dat het belangrijk is dat de leerlingen op een speelse wijze te leren spellen en rekenen.

Hij kan dat vooral doen met humor.

Je kunt hem dan ook vaak grapjes horen maken, waarbij hij naar de betrokken leerling lacht

In zijn klas hangen allerlei posters, vind je allerlei geinige educatieve dingen die de ruimte vrolijk en gezellig maken.

## De neurologische niveaus als analyse model

Wanneer zich een vraagstuk voordoet, kun je met behulp van het model uitzoeken op welk niveau het probleem speelt, maar ook welk niveau niet in de overweging betrokken is en op welke niveaus allereerst veranderingen gewenst zijn.

Gregory Bateson beschrijft de logische niveaus als volgt:

1. Een hoger logisch niveau organiseert de informatie op onderliggende niveaus.
2. Verandering op een lager niveau kan verandering op een hoger niveau teweeg brengen
3. Verandering op een hoger niveau zal verandering op alle lagere niveaus teweeg brengen.

Als je vermogens, je gedrag (en -voor zover van toepassing -de omgeving die je kiest!) in congruentie zijn met hetgeen je op de hoogste niveaus nastreeft, spreken we van 'alignment': alle niveaus werken samen en ondersteunen elkaar.



## Top down: van Missie naar Omgeving

Op basis van je Missie en je Identiteit kies je je doelen (Overtuigingen), kies/ontwikkel je kwaliteiten (Vermogens), die je in concrete handelingen (Gedrag) omzet en uitvoert (Omgeving).

Naarmate je lager in het model komt, worden de niveaus concreter en ook bewuster.

De hoogste drie zijn abstract en 'intern', de lagere niveaus worden steeds duidelijker waarneembaar, drukken zich in handelen uit.

De hoogste niveaus, je gevoel van Zingeving en Identiteit, je waarden en normen, bepalen hetgeen op de lagere niveaus gebeurt (keuzen) en hoe je je concrete gedrag en dat van anderen evalueert.

Waarden en normen zijn de drijfveren van onze motivatie: om iets te bereiken of juist om iets te vermijden.

Het model maakt mogelijk te achterhalen door welke (onbewuste) waarden en normen bepaald gedrag wordt gestuurd.

Het model helpt om als je nieuwe mogelijkheden ziet op de hoogste niveaus om verder "logisch" door te denken over de consequenties en uitvoering op de lagere niveaus.

## Bottom up: van omgeving naar zingeving (je missie goed voelen)

Komt je concrete situatie (Gedrag, Omgeving) niet overeen met je Overtuigingen (en Zingeving), dan zijn er verschillende mogelijkheden:

- Je interpreteert je Omgeving zodanig dat je niet in conflict komt met jezelf: je generaliseert zaken, vervormt ze of laat ze niet tot je bewustzijn toe (deleten).
- Je maakt aanpassingen op de lagere niveaus zodat je niet in conflict komt met je omgeving, terwijl je Overtuigingen, Zingeving of Missie onaangetast blijven.
- Je stelt je Overtuigingen bij, hetgeen wellicht invloed heeft op je Identiteit. In dat geval krijgen we vervolgens weer een Top Down-effect: de waarden en normen die je veranderd hebt leiden tot aanpassingen in je opvattingen over hetgeen je vermogens zouden moeten zijn. Dit leidt ook tot verandering in je gedrag en wellicht tot een verandering van je omgeving, zoals bijvoorbeeld bij de keuze voor een ander beroep, opleiding, of bij een echtscheiding.

### Let op:

Een oplossing ligt nooit op het niveau waar het probleem wordt geconstateerd,

### ***11. Oefening herkennen van de neurologische niveaus in communicatie***

Geef van onderstaande uitspraken aan op welk neurologisch niveau ze liggen.

Sommige uitspraken liggen op meerdere niveaus tegelijk.

1. In een ander bedrijf zou ik niet zo snel aan de top gekomen zijn als hier.
2. Hij zit een paar dagen voor zijn werk in Parijs en vliegt van daar naar Brussel.
3. Zij is zo iemand die alles voor anderen over heeft.
4. Wie naar deze film kijkt schiet al snel in de lach.
5. Meisjes hebben nu eenmaal geen aanleg voor wiskunde.
6. Ze zijn volkomen a-technisch.
7. Waar is de WC?
8. Het gaat bij topsport tenslotte om de mentaliteit.
9. Ik zou het wel willen doen, maar ik weet dat het me nooit zal lukken.
10. Zit de deur op slot en is het gas uit?

### Huiswerk:

11. Het is niet goed voor die jonge kinderen om nog zo laat op straat te hangen.
12. Als we dit jaar net zoveel winst maken als vorig jaar, veroveren we een goede plaats in de markt.
13. Wat ga je er aan doen?
14. In ons team kunnen we iemand gebruiken die heldere lijnen uit kan zetten en goed leiding kan geven.
15. Klantvriendelijkheid en snelle dienstverlening zijn van belang in ons bedrijf .
16. Kinderen hebben rust en regelmaat nodig.
17. Ik heb moeite met het vasthouden van de rode draad.
18. Misschien ben je gewoon een angsthaas?
19. Ik ben een eigenwijze druktemaker.
20. Deze beslissing levert ons beslist succes op.
21. Voor ze naar haar werk gaat, fietst ze eerst een rondje om de stad.
22. Dit is heerlijk werk, die vrijheid en uitdaging zijn precies wat ik wil.
23. Uiteindelijk moeten niet alleen wij en onze afnemers er beter van worden, maar we beogen ook winst voor de mensen die onze grondstoffen produceren.

## Communicatie 'op niveau'

In het taalgebruik komen de Logische Niveaus tot uitdrukking

Niveau	Vraag	Negatieve reactie	Positieve reactie
MISSIE:	Waarom?	Wat moet ik met mijn leven?	Wat wil ik in mijn leven?
IDENTITEIT	Wie?	Ik ben niets waard.	Ik ben waardevol.
OVERTUIGINGEN	Waarom?	Omdat ik in de VUT zit	Ik lever een goede bijdrage
VERMOGENS	Hoe?	Ik kan hier niets aan doen	Ik kan cursussen volgen
GEDRAG	Wat?	Ik zit alleen maar	Ik ga een training volgen.
OMGEVING	Waar, wanneer?	Mijn huis is te klein.	Op de Volksuniversiteit!

### ***12. Oefening met praktijkvoorbeelden uit het onderwijs:***

Maak van de negatieve opmerkingen van de docent motiverende opmerkingen in vraagvorm.

(in tweetallen één voorbeeld uitwerken en delen in de groep)

De docent heeft de leerling heeft een vier voor zijn proefwerk gegeven. (Waarneming)

#### ***Voorbeeld:***

Docent: "Het was ook zo onrustig in de klas"

Effect:

De oorzaak wordt in de Omgeving gelegd, de leerling voelt zich niet aangesproken op Vermogens, Gedrag of Overtuiging (motivatie?).

*Beter: Hoe zou het zijn als je apart rustig op een kamertje het proefwerk zou kunnen maken?*

1. Docent: "Je hebt het veel te snel gemaakt"  
Effect: De oorzaak wordt bij het Gedrag gelegd (en Gedrag kun je veranderen).
2. Docent: "Je hebt nog niet zoveel inzicht in die sommen, is het wel?"  
Effect: De opmerking betreft de Vermogens. Ook op het verbeteren van je Vermogens heb je zelf invloed.
3. Docent: "Maak je er maar niet al te druk om. Een heleboel meisjes haken uiteindelijk toch af bij wiskunde."  
Effect: Er wordt een Overtuiging uitgesproken of bekrachtigd die invloed heeft op het zelfbeeld, ook op het hele leerproces: van 'willen' via 'kunnen' tot 'doen'.
4. Docent: "Je bent nu eenmaal zwak in wiskunde." (of: je bent dyslectisch).  
Effect: Zo'n opmerking raakt iemand in zijn Identiteit en de leerling zal niet gemakkelijk iets veranderen.
5. Docent: "Als je dokter wilt worden, mag je wel wat meer aandacht aan wiskunde besteden".  
Effect: De docent doet een appel op de missie van de leerling, die zal denken: wat wil ik uiteindelijk?.

**HET LEUKSTE  
LEVEN**

**LEEF JE ZELF**

*Loesje*

### **13. Oefening verheldering van de neurologische niveaus**

In ons taalgebruik verwarren we gemakkelijk (negatieve oordeel over) Vermogens en Gedrag met Identiteit. Het helpt ons om ze te verhelderen, door terug te gaan naar observeerbaar gedrag.  
Downchunken en meer feitelijk gedrag verwoorden

**"Je bent gek" zeggen we, terwijl de juist omschrijving zou zijn "Je doet gek".  
Of: "Ik zie je voor mij onverwacht gedrag doen."**

Het is veel effectiever om een uitspraak op observeerbaar gedragsniveau te doen, omdat de aangesprokene specifiek hoort wat hij kan verbeteren in plaats van zich als persoon slecht te voelen.  
Wie een tijdje op dit type uitspraken let, zal ze vaak tegenkomen.

Van "*Je bent een sufferd*" (identiteit) naar "*Je gedraagt je als een sufferd*" (oordeel over gedrag) naar "*Ik zag je bij het koken twee dingen verwisselen*" (observeerbaar gedrag)

Van "*Je bent ongemotiveerd*" naar "*Je gedraagt je ongemotiveerd*" naar "*Je gaf geen antwoord toen ik vroeg of je mee wilde gaan*"

Van "*Zij is een zwakke speller*" naar "*Ze spelt zwak*" naar "*Ze heeft in 7 van de 10 woorden een vergissing geschreven.*"

Van "*Hij is stiekem*" naar "*Hij vertoont stiekem gedrag*" naar "*Ik zag je tijdens de vergadering fluisteren.*"

Verwarren van Gedrag of Vermogens met Identiteit is beschadigend voor het zelfbeeld van de aangesprokene.

Wanneer we dit doen als we over een ander spreken, zal de luisteraar onwillekeurig aannemen dat je gelijk hebt (in het gunstigste geval: dat je je onzorgvuldig uitdrukt).

En natuurlijk:

Om het zelfbeeld/de identiteit van anderen/leerlingen te versterken kan het geen kwaad wanneer je zegt "Je bent goed!" in plaats van "Van deze 10 sommen heb je er 7 goed gemaakt".

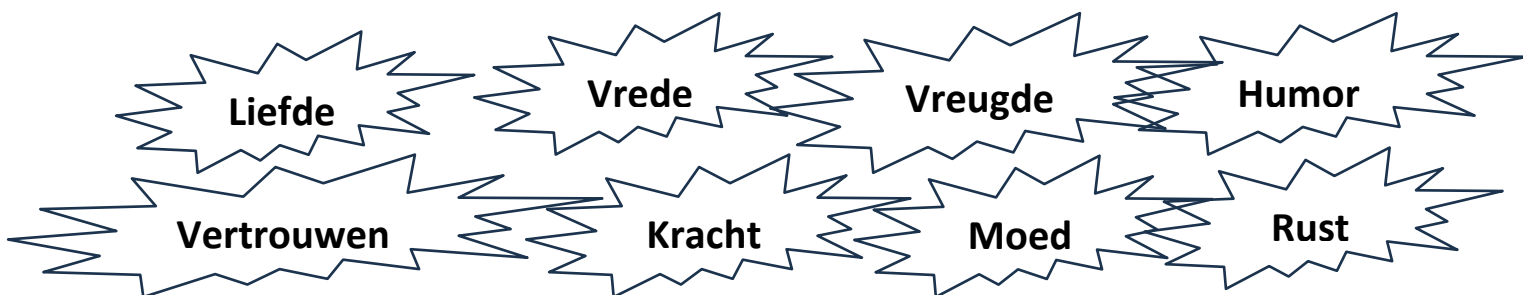
#### **Oefening in tweetallen:**

A luistert naar wat B zegt en ervaar het verschil.

Zoek naar enkele voorbeelden waar je zelf deze verwarring herkent in je eigen taal of in die van anderen.

## 14. Oefening vanuit jouw bronnen de Neurologische Niveaus op één lijn brengen vanuit je bronnen

Oefening in tweetallen: de werker A stapt langs de kaartjes van de niveaus, neemt de tijd om naar binnen te gaan en vertelt aan de begeleider B wat er in hem/haar op komt. B schrijft dit op voor A.



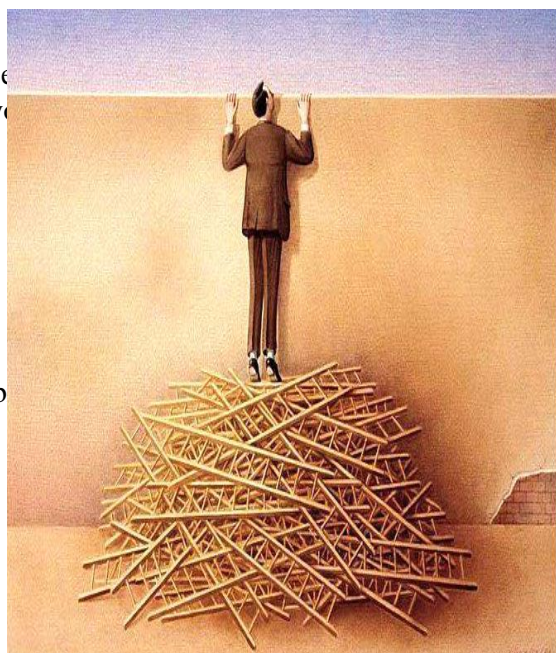
1. **Zoek een bron:** Denk aan een situatie waarbij je een bron zou kunnen gebruiken. Welke bron zou je in die situatie kiezen?

**voorbeelden van bronnen: Liefde, Vrede, Vreugde, Vertrouwen, Humor, Kracht, Moed, Rust.**

2. Leg de kaartjes met de neurologische niveaus op de grond met ruime afstand.
3. Focus op elk niveau afzonderlijk en ga na hoe jouw bron op dit niveau kan bijdragen aan jouw levenslijn.
  - a. Omgeving: Wanneer en waar ervaar je je bron het beste?
  - b. Gedrag: Welk gedrag zal je helpen om je bron nog meer tot uitdrukking te brengen op dit tijdstip en op deze plaats?
  - c. Vaardigheden: Welke vaardigheden helpen je om je bron in dit gedrag te voelen?
  - d. Waarden en overtuigingen: Welke van jouw waarden en jouw overtuigingen helpen je om deze mogelijkheden te benutten vanuit je bronnen?
  - e. Identiteit: Wat voor een soort persoon ben jij als je deze waarden en overtuigingen vanuit je bronnen benut? Wat voor soort mens ben je als je uit deze bronnen energie put?
  - f. Missie: Wat is het belangrijkste en diepere doel van jouw leven? Wat is jouw levensmissie? Hoe helpt jouw bron daarbij?
4. Neem de tijd om alle niveaus te ervaren en op elkaar af te stemmen. Merk elke nieuwe gedachte op en laat B deze opschrijven. Houd een open focus zo dat deze gedachten kunnen stromen (dus in plaats van ja, maar : ...ja, en dat ook ...) Ervaar de nieuwe situatie.
5. Kijk in de toekomst van je leven met deze nieuwe situatie, merk op dat je in deze nieuwe toekomstscenario's meer op één lijn met je waarden, overtuigingen identiteit en missie bent en een zinvoller en hoopvoller leven leidt.
6. Test: ga de komende dagen telkens na hoeveel zinvoller je je doelen te stellen waarbij je je bronnen nog sterker kunt v

Doelen:	Bronnen:

7. Denk aan een situatie waarbij je een bron zou kunnen gebruiken. Stap dan in de situatie.
  - 1 Noem de omgeving en ervaar je bron
  - 2 Noem je gedrag in die situatie en ervaar je bron hierbij. Hoe verandert jouw gedrag?



*Hoe gebruik je jouw bronnen? Als deze ladders?*

# Week 3

## 5. Waarden

Waarden vormen voor een groot deel de belangrijkste bronnen (motivators) in ons leven. Samen met de overtuigingen die bij elke waarde horen bepalen zij welke beslissingen we in ons leven nemen.

Waarden zoals respect, acceptatie van jezelf en van anderen zorgen voor je levenshouding.

Waarden van een samenleving, een cultuur of een groep zijn idealen en motieven die als nastrevenswaardig worden beschouwd. Waarden zijn opvattingen over wat wenselijk is. Er bestaan twee soorten waarden, die elkaar deels overlappen:

**Collectieve waarden:** een betekenis die door concrete personen of groepen feitelijk wordt verleend aan personen, zaken of gebeurtenissen. Waarden zijn veelal collectief, maar kunnen zeer persoonlijk worden beleefd. Het sociaalwetenschappelijke mentality-onderzoek is een waarden- en leefstijlonderzoek dat uitgaat van een onderverdeling van de maatschappij in traditionele waarden (Behouden), moderne waarden (Bezitten, Verwennen) en postmoderne waarden (Ontplooien, Beleven)

**Persoonlijke waarden:** waarden die nagestreefd behoren te worden vanuit de gedachte dat het goede gedaan behoort te worden. Ethische waarden blijven hun betekenis en geldigheid behouden, ook als ze feitelijk niet gedragen worden door mensen en groepen. Voorbeelden van ethische waarden zijn gerechtigheid, liefde, respect, vrijheid en gelijkheid. Het zijn de motieven en idealen waarop de concrete normen zijn gebaseerd. Het zijn ook de grootheden die met de normen bereikt willen worden. Er zijn normen en regels om deze waarden te bereiken.

Persoonlijke waarden kunnen ook juist de motor van je gedrag zijn om negatieve waarden als wantrouwen, afkeuring, uitsluiting etc. te vermijden.

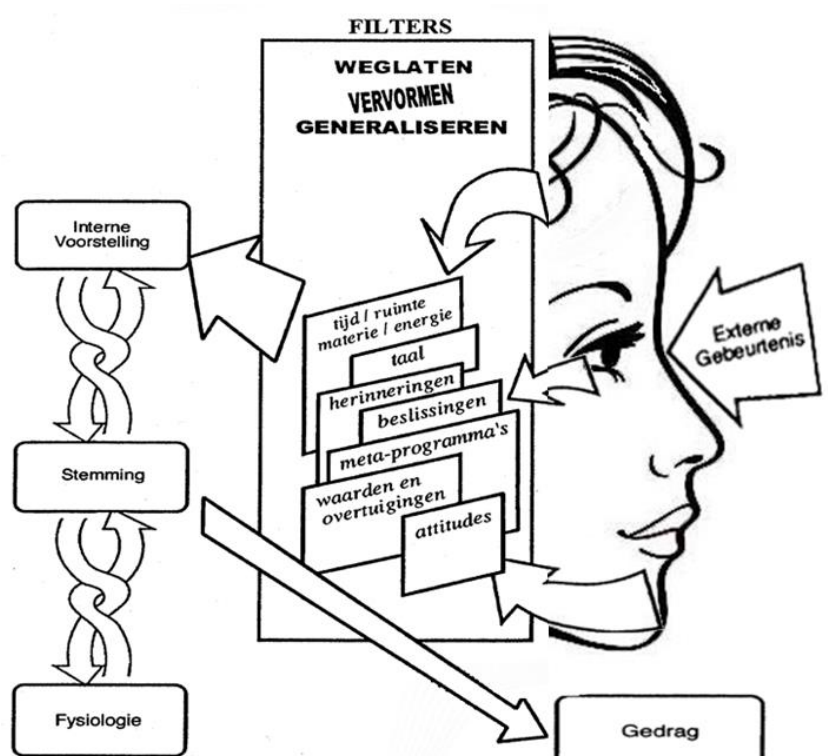
Het is interessant om je bewust te worden hoeveel vermijden en hoeveel benaderen je hebt ten opzichte van waarden. Waar voel je meer energie bij het benaderen of bij het vermijden?

Waarden gebruik je ook na een gebeurtenis om na te gaan hoe je oordeelt over datgene dat jij gedaan hebt. Heb je het goede gedaan? Was dit in overeenstemming met jouw waarde? Was het waardevol of zou je een volgende keer toch iets meer op andere waarden aansturen? Waarden geven richting aan alles wat je doet. Zij hebben een grote invloed op de manier waarop je leeft en je tijd besteedt.

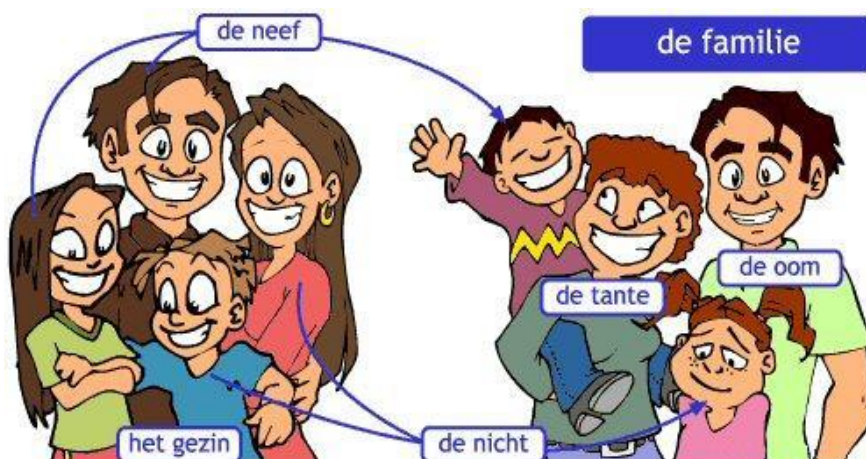
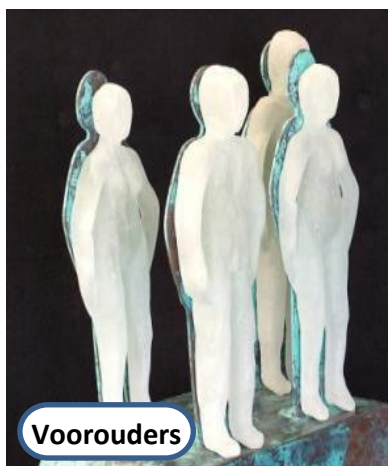
In hoeverre ben je je bewust van jouw waarden?

Kijk nog eens naar het NLP-communicatiemodel. Waar bevinden zich jouw waarden? Samen met overtuigingen, metaprogramma's staan de waarden in de filters op (diep) onbewust niveau. Ben je soms niet tevreden over wat je met je tijd doet? Ga je dan eens verdiepen in welke waarden jouw gedrag aansturen. Dit kun je veranderen en dat kan je veel voldoening opleveren.

Dit is een belangrijk onderdeel van NLP. Vandaar dat we in twee vervolgcursussen er aandacht aan besteden. Het zal je inzicht geven in jouw eigen waarden in verschillende contexten.



# Waar komen waarden vandaan?



(Voor)ouders  
Genen  
Opvoeding  
Cultuur

Milieu  
Familie  
School

Werk  
Staat  
en land

Stad  
Taal  
Religie en..

Eigen zoektocht en verder .....????

## 15. Oefening: Waar komen jouw waarden vandaan?

Ga bij jezelf de volgende vragen na. Individueel, enkel voorbeelden delen in de groep.

1. Wat zijn jouw belangrijkste waarden?
2. Welke waarden zou je meer aandacht willen geven?
3. Hoe doe je dat dan?
4. Zoek een tegeltje uit en zet jouw belangrijkste waarde er op.



Als je nog niet weet hoe te veranderen, dan kun je dat in deze NLP-vervolgkursus leren. Durf je nog niet te veranderen, dan ben je met een grotere motivatie meestal wel bereid om er toch aan te beginnen. Deze training geeft je inzicht in wat waarden zijn, hoe ze ontstaan en zich ontwikkelen en hoe je hierin veranderingen kunt aanbrengen.

Je kunt jouw waarden eliciteren (bewust worden, opvragen) en in een bepaalde hiërarchie zetten. Dan ga je na hoe je jouw waarden meer in overeenstemming met elkaar kunt brengen en daarna kun je kiezen voor de waarden die jou nu het meeste aanspreken.

Dit is een stukje persoonlijke ontwikkeling, en dit zal je veel inzicht geven in je doen en laten.

Hoe kun je dankbaar zijn voor de waarden die je kreeg?

## Nominalisaties als Waarden.....

Zijn waar we ons naar toe begeven of vanaf gaan.

Zijn meestal uitgedrukt door middel van nominalisaties.

Het zijn zelfstandige naamwoorden die niet in een kruiwagen kunnen.



### 16. Oefening: nominalisaties als waarden?

Waarden zijn nominalisaties; denk bijvoorbeeld aan voldoening, zekerheid, vreugde, uitdaging, eerlijkheid.

1. Voldoening is de nominalisatie van : .....
2. Zekerheid is de nominalisatie van:.....
3. Vreugde is de nominalisatie van :.....
4. Uitdaging is de nominalisatie van :.....
5. Eerlijkheid is de nominalisatie van: .....



#### Voorbeeld:

Respect (=waarde) is een nominalisatie van respecteren (hoe die waarde vorm geeft).

Waarden zijn die zaken waarvoor we bereid zijn om middelen (geld), aandacht en tijd aan te besteden.

(geld is zelf geen waarde, maar kan soms wel in een waarde omgezet worden). Hoe doe je dat?

Sturen al het menselijke gedrag. Allereerst zorgen ze voor de push of kinesthetische drijfkracht met betrekking tot ons handelen.



Ten tweede functioneren ze als criteria voor de evaluatie achteraf .

Met waarden kunnen we beoordelen of iets goed of verkeerd is, geschikt of ongeschikt, enz.

**Welke waarden kun je met geld realiseren?**

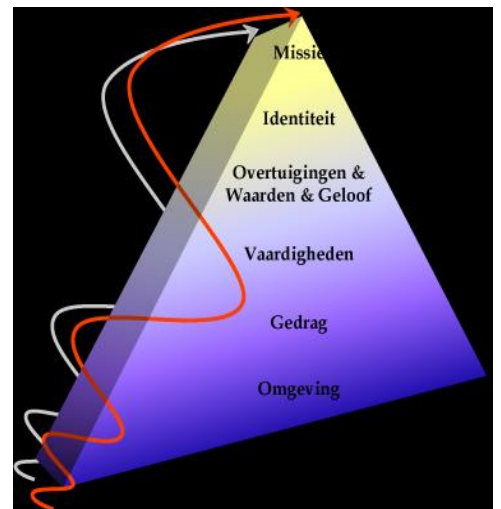
**Welke niet?**



# Waarden en de neurologische niveaus

Waarden zijn we ons grotendeels onbewust en op het diepste niveau zijn ze de drijfveren van onze fundamentele doel als mens.

Van onze Omgeving en ons Gedrag zijn we ons over het algemeen meer bewust dan van de hogere niveaus, zoals Waarden en Overtuigingen.



## 17. Oefening: Op welke neurologische niveaus bevinden zich jouw Waarden?:

In tweetallen 5 min elk. Met kaartjes en tegeltje.  
 Kijk naar de waarden die je hebt opgeschreven.  
 Hoe werken de waarden op de verschillende neurologische niveaus?  
 Gebruik daarvoor je tegeltje.

## Hooggewaardeerde waarden

Onze waarden zijn ook criteria, waarmee we toetsen of iets voldoet of niet voldoet of in hoeverre iets voldoet aan deze waarden

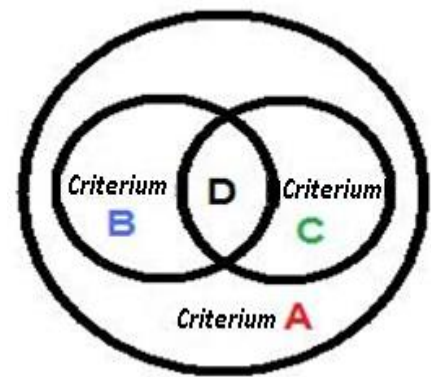
Met waarden die we als criteria gebruiken, bepalen we wat we vinden van iets en wat we willen doen.

Welke is de waarde die als hoogst gewaardeerd criterium gebruikt wordt? A, B of C?

Voorbeelden van A, B en C zouden kunnen zijn: .....

.....

.....

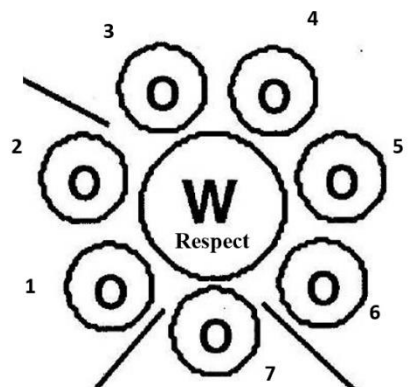


## Waarden en Overtuigingen

Om de belangrijkste waarden van ons (W) organiseren we overtuigingen (O) die er bij horen. Zie het als een soort mokkenrek waar de overtuigingen aan opgehangen worden.

Voorbeeld: Om de Waarde "Respect" zou je de volgende overtuigingen kunnen organiseren:

- 1 Ik kan mensen van een andere cultuur respecteren.
- 2 Mijn respect voor iemand is onafhankelijk van de maatschappelijke positie die deze persoon heeft
- 3 Ik kan mezelf respecteren net als de mensen om mij heen.
- 4 Ik heb respect voor dieren.
- 5 Ik heb respect voor de natuur
- 6 Ik heb respect voor andere geloofsopvattingen
- 7 Ik heb respect voor mensen van alle leeftijden



## 18. Oefening Jouw Waarden en Overtuigingen matchen:

Neem de voor jou belangrijke waarde die je op je tegeltje hebt geschreven en kijk welke overtuigingen er bij horen.

## Overtuigingen

- Over overtuigingen hebben we al veel werk gedaan. Bijvoorbeeld het veranderen van overtuigingen of het creëren van een belangrijke overtuiging.



- Zijn gekoppeld of gerelateerd aan waarden. Elke overtuiging is op de een of andere manier gekoppeld aan een bepaalde waarde, die waarschijnlijk onbewust is.
- Zijn meer bewust aanwezig dan waarden.
- Zijn generalisaties met betrekking tot onze handelingen en met betrekking tot wat we doen of wat we moeten doen.
- Zijn beweringen over hoe we menen dat de wereld in elkaar zit. ,

## Overtuigingensystemen

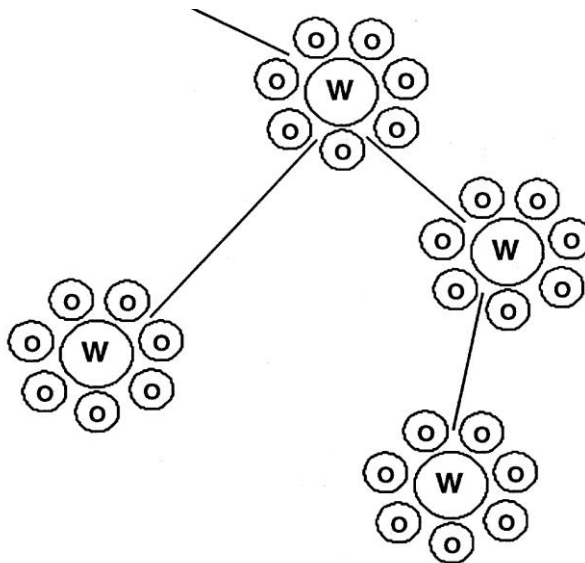
Een overtuigingensysteem is een serie overtuigingen geordend rond een bepaald hooggewaardeerde waarde.

## Attitudes

Zijn gebaseerd op groepen van overtuigingen.  
Zijn het totaal aan waarden en overtuigingen met betrekking tot een bepaald onderwerp.

## Kernovertuigingen en -waarden

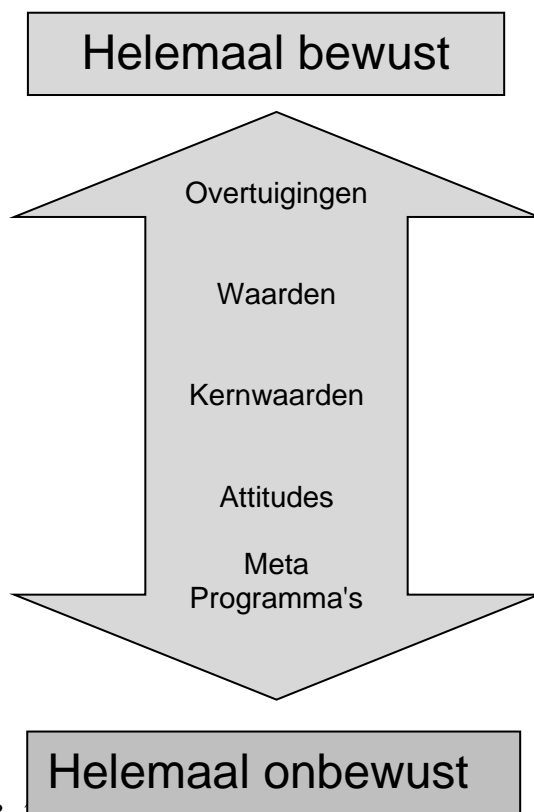
- Zijn heel belangrijk;
- Ze hebben te maken met onze identiteit
- Ze zijn vaak al onbewust gecreëerd door eenvoudig te kijken naar hoe onze ouders met elkaar omgaan in onze eerste zeven levensjaren.
- Zijn het meest doordringend. Het meest van invloed zijn die kernovertuigingen waarvan we ons niet bewust zijn.
- Kernovertuigingen en -waarden zijn het meest onbewust van alle waarden
- Ze zijn waarschijnlijk het belangrijkste als we onze persoonlijkheid definiëren.



## Hoe is dit alles in ons geordend?

## Welke structuur heeft dit?

Je zou kunnen zeggen dat er een soort ordening is van bewust naar onbewust



**Herinneringen en beslissingen kunnen zich op elke willekeurige plek in deze ordening bevinden.**

## 19. Oefening Wanneer ontwikkelde welke waarden?

(Samen Je waarden creëer je in grote lijnen in drie fasen van je leven:

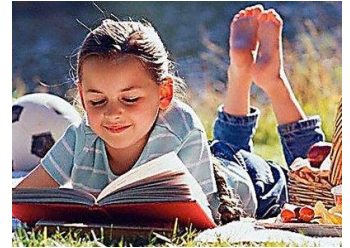


1. De inprentingsperiode loopt vanaf je geboorte tot dat je ongeveer zeven jaar oud bent. Gedurende deze tijd leer je grotendeels onbewust van je ouders.

0 jaar

### inprentingsperiode

7 jaar



Welke waarden werden bij jou in deze periode vastgelegd?



2. De modelleerperiode loopt van je achtste tot je dertiende jaar; je leert dan je vrienden bewust en onbewust te kopiëren. Sommige van je belangrijkste waarden, de kernwaarden, worden gevormd wanneer je ongeveer tien jaar oud bent.

8 jaar

### modelleerperiode

13 jaar



Welke waarden werden bij jou in deze periode vastgelegd?

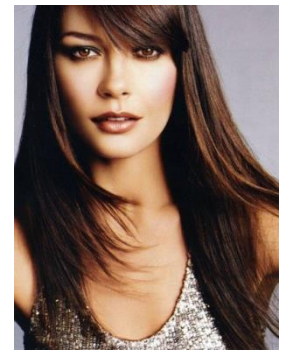


3. De socialisatieperiode ligt tussen je veertiende en eenentwintigste jaar. Tijdens deze periode leer je de waarden aan die op je relaties invloed hebben.

14 jaar

### socialisatieperiode

21 jaar



Welke waarden werden bij jou in deze periode vastgelegd?

## Wat je alleen niet kunt.....

Jimmy Durante was in zijn tijd een bekende entertainer. Iedereen wilde hem in een show hebben. Toen hem gevraagd werd op te treden in een show voor veteranen van de tweede wereldoorlog nam hij de uitnodiging aan maar liet meteen weten dat hij slechts tijd had voor een kort optreden.

Blij met zijn toezegging gingen de organisatoren akkoord. En Jimmy trad op, deed zijn sketch en bleef en bleef en bleef optreden, 15, 20 en zelfs 30 minuten lang. Toen hij eindelijk het podium verliet, vroeg iemand hem: "Ik dacht dat je alleen maar enkele minuten zou optreden, wat is er gebeurd?"

Zijn antwoord was: "Zag je die twee mannen op de voorste rij? De een had alleen maar een linker arm en de ander een rechtse."

Samen konden zij toch klappen en dat is precies wat zij al die tijd deden, hard en vrolijk".



Welke waarden had Jimmy Durante?

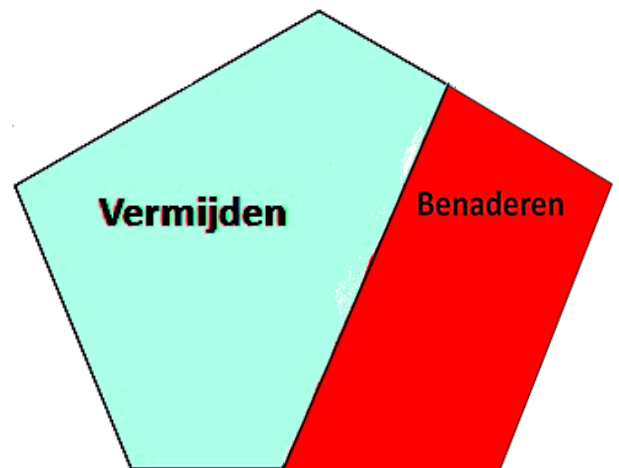
## 20. Oefening: Het nog meer bewust worden van waarden

In tweetallen 15 min. pp

1. Zoek uit het overzicht op bladzijde 28.de vijf voor jou belangrijkste waarden. Ze werden vroeger ook wel 'deugden' genoemd.
2. Vraag naar specifieke informatie m.b.t. elke afzonderlijke waarde en kalibreer goed. (Non-verbaal wordt er zeer veel gecommuniceerd)
  - a. **In welke situatie is deze waarde belangrijk voor je?**
  - b. Wat maakt dat deze waarde zo belangrijk is voor je?
  - c. Waarom nog meer?
  - d. Waarom nog meer?
  - e. Waarom nog meer?
3. Let op benaderen / vermijden in taal; eventuele ontkenningen!
4. Welke interne voorstelling heb je bij deze waarde? Vraag naar de submodaliteiten.
5. Wat is voor jou de flipside/het tegengestelde van deze waarde? (bijv. de flipside van liefde kan zijn haat, maar ook eenzaamheid)
  - a. Waar en wanneer heb je voor het eerst deze flipside ervaren? (ontdek of er nog onverwerkte negatieve emotie aan verbonden is)
6. Ontdek hoe de waarde gestuurd wordt. Vraag bijvoorbeeld: voor hoeveel procent wordt het gestuurd door benaderen en voor hoeveel procent door vermijden (oftewel, hoeveel onverwerkte emotie zit er nog achter?)

Dit kun je op verschillende manieren aangeven:

  - a. Percentages (bijv. 80/20- 40/60- etc.)
  - b. Hoofdletters en kleine letters (bijv. B/v –b/V, B=Benaderen, V=Vermijden)
  - c. Ruimtelijk:
7. Wat zou je meer willen benaderen



## 21. Oefening: Motivatie waarden

In tweetallen of plenair als een visualisatie.

1. Ga terug naar een moment (in deze specifiek context)
2. Stap er in,
3. Zie wat je zag,
4. Hoor wat je hoorde,
5. Voel wat je voelde.
6. Welke waarde zorgde er voor dat jij zo gemotiveerd



**Afronding: Wat is jouw belangrijkste waarde?**

Welke waarden herken je in deze figuur?

## *100 Positieve waarden om je te inspireren*

Aanvaarding	Inlevingsvermogen	Schoonheid
Assertiviteit	Integriteit	Tact
Attentheid	Inzet	Tevredenheid
Barmhartigheid	Inzicht	Toegeeflijkheid
Bedachtzaamheid	Kracht	Toerekenbaarheid
Begrip	Lankmoedigheid	Toewijding
Behulpzaamheid	Liefde	Trouw
Bescheidenheid	Loyaliteit	Uithoudingsvermogen
Besluitvaardigheid	Matigheid	Vastberadenheid
Betrokkenheid	Mededogen	Veerkracht
Betrouwbaarheid	Menselijkheid	Veiligheid
Billijkheid	Menslievendheid	Verantwoordelijkheid
Concentratie	Mildheid	Verdraagzaamheid
Creativiteit	Moed	Vergevingsgezindheid
Dankbaarheid	Nadenkendheid	Vertrouwen
Dienstbaarheid	Nederigheid	Verwondering
Doelgerichtheid	Netwerken	Volharding
Duurzaamheid	Nuchterheid	Voortreffelijkheid
Edelmoedigheid	Onafhankelijkheid	Vreedzaamheid
Eenheid	Ondernemingszin	Vrede
Eenvoud	Ondersteuning	Vreugde
Eer	Onthechting	Vriendschappelijkheid
Eerbied	Onwankelbaarheid	Vrijgevigheid
Eerlijkheid	Ontzag	Waardering
Enthousiasme	Openheid	Waardigheid
Flexibiliteit	Opgewektheid	Waarheidsliefde
Geduld	Opoffering	Wijsheid
Geloof	Oprechtheid	IJver
Geloofwaardigheid	Optimisme	Zachtmoedigheid
Gemoedsrust	Ordelijkheid	Zelfbeheersing
Getrouwheid	Rechtvaardigheid	Zelfrespect
Gezondheid	Reinheid	Zelfvertrouwen
Gratie	Respect	Zekerheid
Hoffelijkheid	Rust	Zorgzaamheid
Hoop	Samenwerking	Zuiverheid
Idealisme	Scherpzinnigheid	

# Week 4

## 6. Tijdlijn

Wat is de tijdlijn?

De 'Tijd Lijn' is één van de technieken uit wat men ook wel "de NLP gereedschapskist" noemt.

Tijdlijn houdt zich bezig met de vraag hoe een persoon zijn ervaringen opslaat in zijn onbewuste (op de tijdlijn), en hoe deze ervaringen hun weerslag hebben op het huidige gedrag en het emotionele welzijn.



Negatieve gebeurtenissen uit het verleden kunnen op een zodanige manier intern zijn gecodeerd dat zij een persoon in het heden nog steeds dwars zitten. Men heeft dan vaak last van de onprettige emoties die vastgekoppeld zitten aan een herinnering.

De Tijdlijn biedt de mogelijkheid om negatieve emoties los te koppelen van de opgeslagen herinnering, waardoor de herinnering neutraal wordt. Hierbij wordt je verleden dus niet veranderd, maar wel het idee, of de interpretatie die je erover hebt. Je krijgt een nieuwe perspectief erop. Deze verandering zal ook gedragsmatig gevolgen hebben, omdat je jouw omgeving nu niet langer vanuit beslissingen, overtuigingen, conclusies of angsten uit het verleden tegemoet hoeft te treden.

Gebleken is dat degenen die hebben gewerkt met de tijdlijn vrij snel positieve veranderingen in hun welbevinden en gedrag hebben ervaren.

*De 'tijdlijn' van een mens. Waar ben je nu?*

### ***Hoe Loopt jouw tijdlijn?***

Als je aan jouw onbewuste zou vragen, waar je verleden is en waar je toekomst, zou je kunnen zeggen: "Dat is van rechts naar links, of van voor naar achter of van boven naar beneden" of in wat voor richting dan ook in relatie tot je lichaam. En het is niet je bewuste concept wat belangrijk is maar het is je onbewuste.

Dus als je aan je onbewuste zou vragen waar je verleden is, in welke richting zou je dan wijzen? En je toekomst, in welke richting zou je wijzen als je gevraagd zou worden waar je toekomst is?

Als je je tijdlijn er uithaalt, zorg er dan voor dat je begrijpt dat op welke wijze je het verleden en de toekomst organiseert, dat die wijze prima is voor jou. Geef hier geen waardeoordeel over hoe je de tijdlijn organiseert, totdat je uitgevonden hebt of het op die wijze werkt voor jou.



0 jaar > 20 jaar > 40 jaar > 60 jaar > 80 jaar >

*Je vermogens nog beter ontwikkelen, Vervolgcurcus NLP - 29 -*

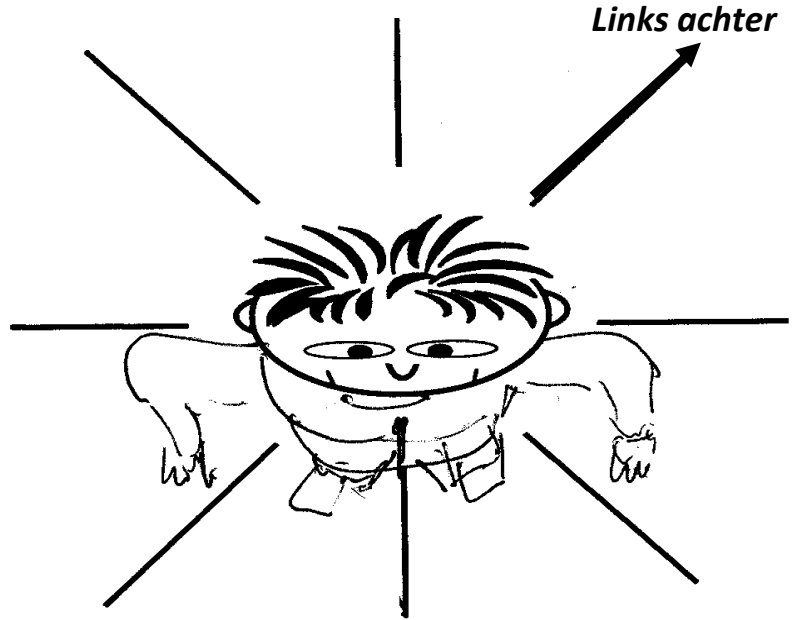
## 22. Oefening: Het opsporen van de tijdlijn

Oefening in tweetallen (2 x 10 min.):

### 1e deel Oefening

Houd contact met het onbewuste om er achter te komen hoe de onbewuste opslag/opberging en organisatie is.

1. Herinner je iets dat een week geleden gebeurde.
2. Merk op waar het vandaan komt (bijv. links achter je). Geef met je handen aan waar het plaats vindt.
3. Herhaal stap 1. en 2. met iets dat 1 maand, 1 jaar, 5 jaar en 10 jaar geleden gebeurde.
4. Herhaal stap 1. en 2. met iets dat je je in de toekomst voorstelt over 1 week, 1 maand, 1 jaar.
5. 'Kun je nu opmerken dat deze ordening een lijn impliceert, of een bepaalde lineair gevormde schikking van jouw herinneringen?



De manier waarop de gebeurtenissen zijn geordend hoeft niet lineair te zijn. Let erop dat je de tijdlijn ontdekt en niet zelf met je bewuste geest bedenkt.

### 2e deel: Test

6. "Welnu, als je nu nog eens denkt aan de richtingen waarin je net wees (of je herinneringen uit het verleden en de toekomst die je opriep), valt het je dan op dat het lijkt op een lijn?"
7. Zo niet: "Zou je het je kunnen voorstellen?"
8. Als nog niet: "Is je verleden geordend/gerangschikt d.m.v. plaats/locatie, bijv. waar je woonde?"
9. Zo ja: "Hoe zou het, in het kader van dit proces, eruitzien als het was uitgestrekt in een lijn? En hoe zou het zijn om deze horizontaal te laten zijn?"

## 23. Oefening: Zweven boven de tijdlijn (visualisatie)

"Goed, als ik het heb over een lijn, bedoel ik niet alleen een visuele lijn, want ik ga je zo vragen om boven die lijn te zweven, en met zweven bedoel ik naast visueel ook zoals geluiden door de wind gedragen worden (auditief) en zoals drijven in het water (kinesthetisch). Hoe je het ook doet, het is uitstekend.

Zo, dan kun je nu omhoog zweven boven je tijdlijn, en zweef dan je verleden in. (bij 2 heb je hiervoor de richting al gevonden).

Als je merkt dat je dreigt in een emotie te worden gezogen, dan vlieg je hoger boven de tijdlijn, net zo hoog tot het gevoel verdwenen is.

Als het je niet lukt om omhoog te zweven, bijvoorbeeld omdat je hry rmg vindt, dan kun je ook de tijdlijn laten zakken.

(Pauze)

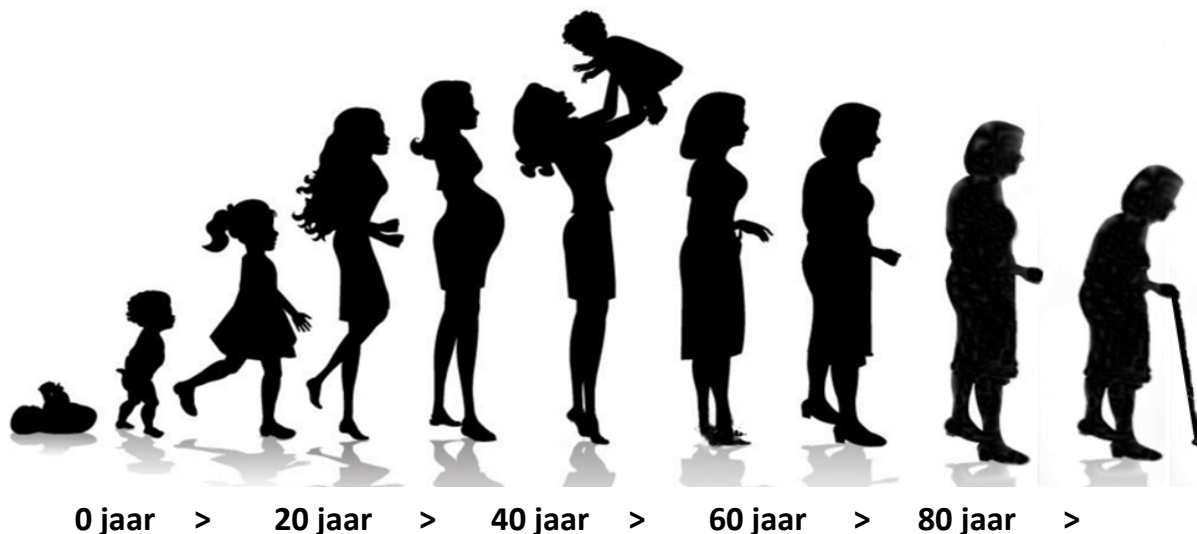
Ben je er?" "En nu, zweef je toekomst in. (bij 4 heb je hier de richting al voor gevonden)

(Pauze)

Ben je er?" "Oké, vlieg nu hoger en hoger, zo hoog dat je tijdelijk kleiner en kleiner wordt, tot een streepje. Heel goed."

"Goed, en zweef dan terug naar het nu, en zweef naar beneden in het heden en kom terug in deze ruimte."  
(Pauze)

"Hoe was dat?"



## Negatieve emoties: *verleden-nu-toekomst*

De reis over de tijdlijn

### 24. Oefening Opsporen van een Gestalt en eerste SEG

In tweetallen (2 x 7 minuten). De werker loopt achteruit op de tijdlijn. De medewerker kan momenten opschrijven in het schrift van de werker.

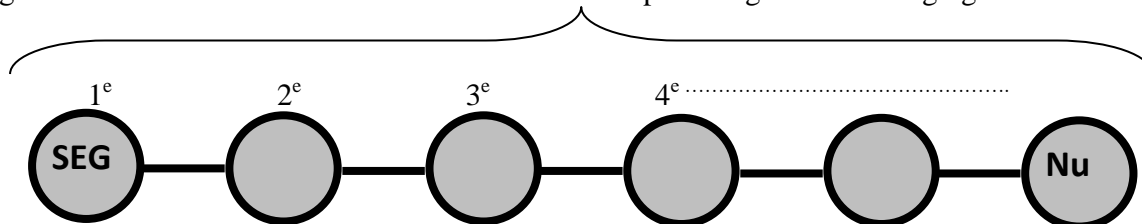
Wat zou je willen verbeteren aan je huidige leven?

Waar in het verleden heb je dat nog meer gevoeld? (niet beschrijven, geef het moment een titel))

Loop met dit gevoel in je lichaam terug op je tijdlijn en benoem het moment, plaats en tijd. Word je bewust van de Significant Emotionele Gebeurtenis (SEG). Onthoud de titel.

Tekening van een 'Gestalt':

zelfde patroon/gevoel/overtuiging Gestalt



SEG = Significant Emotionele Gebeurtenis.

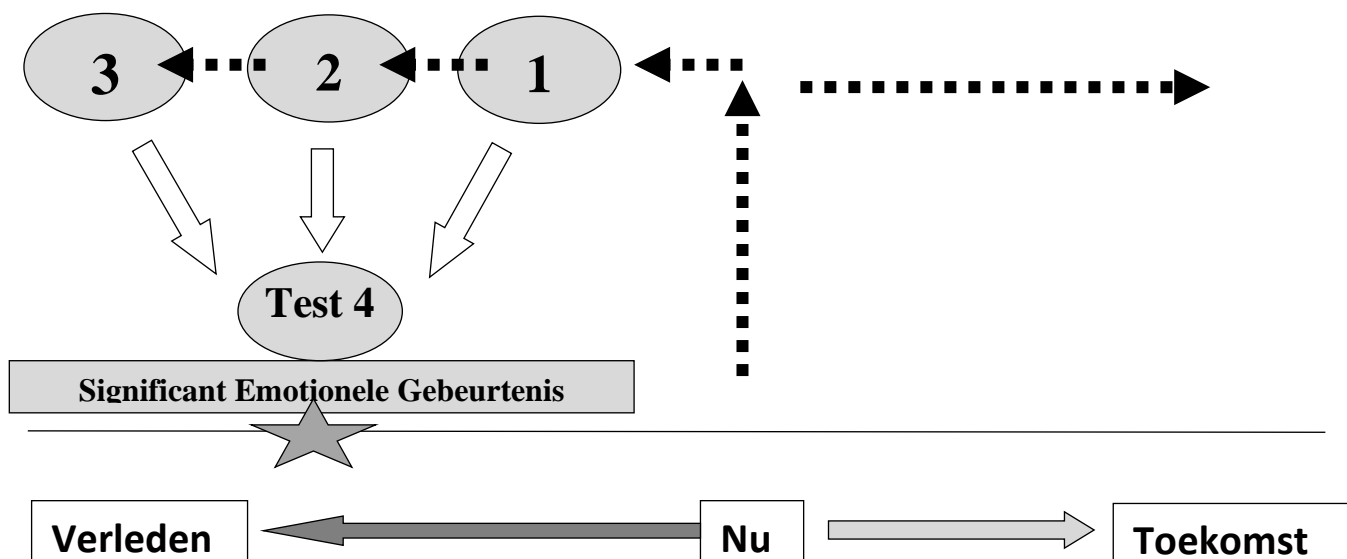
### 25. Oefening: *Helen met de tijdlijn*

Hoe?

Visualisatie, centraal.

1. "Stel je voor dat je boven je tijdlijn omhoog zweeft. Je merkt dat je dit, al vrij makkelijk afgaat. Je zweeft hoger en hoger, en alles wat onder je ligt wordt heel onbeduidend en heel onbetekenend. Zweef dan het verleden in naar de allereerste Significant Emotionele Gebeurtenis (SEG). Vraag aan je onbewuste of je de allereerste Gebeurtenis gevonden hebt. Of is er nog een gebeurtenis met deze emotie die eerder plaats vond? Ga terug naar de allereerste gebeurtenis die je je kunt herinneren. Neem daarin positie 1 in. Je kijkt naar het verleden en bevindt je schuin boven en na deze gebeurtenis, en merk op waar de emoties zijn."

2. "Zweef nu verder naar positie 2, recht boven de gebeurtenis, zodat je erop neerkijkt. Merk op waar de emoties zijn, en bewaar de positieve leerervaringen, al datgene wat belangrijk is om van deze gebeurtenis te hebben geleerd en bewaar die op dat speciale plekje wat je hebt gereserveerd voor al dit soort leermomenten en soms leer je bewust, en soms leer je onbewust, en dat is allebei prima. Want jij weet dat je erop kunt vertrouwen dat je onbewuste alles wat belangrijk was om ervan geleerd te hebben nu perfect heeft opgeslagen op die speciale plek, zodat je weet dat het er is als je het in de toekomst nodig mocht hebben."



3. "Als je zover bent, zweef dan naar positie 3, zo'n 15 tot 20 minuten voordat de gebeurtenis plaatsvond, en je draait je om, de gebeurtenis ligt schuin voor je en onder je, en je kijkt in de richting van het Nu, en de toekomst. Waar zijn de emoties? Wees kritisch zijn de emoties echt helemaal verdwenen?"  
Misschien is de emotie nog niet helemaal verdwenen. Weet dan dat er een deel van jou is dat denkt dat je iets geleerd zou moeten hebben van deze gebeurtenis. Zik ben het ermee eens dat het belangrijk is om al die positieve leerervaringen te bewaren. Daarvoor heb je dat speciale plekje wat je hebt gereserveerd voor al dat soort leerervaringen. Dan zou het toch nu in orde/oké zijn om de emotie(s) nu te laten gaan, nietwaar?"
4. Stel je voor dat je boven je hoofd een oneindige bron van liefde en heling hebt. Nu, laat het binnenkomen via een opening in je hoofd van je hoger Zelf en laat je lichaam helemaal volstromen, nu. En laat die stroom van liefde en heling via je hart naar buiten komen en vul hiermee jouw (kleinere) zelf in de tijdlijn, net zolang totdat hij/zij weer helemaal een en geheel is.
5. "Laat je in de gebeurtenis zakken, in positie 4, stap in jezelf, kijk door je ogen en check de emotie(s). Is/zijn die er? Of zijn ze Nu verdwenen. Goed, ga terug naar positie 3."
6. "Kom nu terug over je tijdlijn. Neem de tijd die je nodig hebt. Ga van de 1<sup>e</sup> gebeurtenis naar de tweede gebeurtenis, en dan naar de 3<sup>e</sup> en de 4<sup>e</sup> tot je bij het nu komt. Merk op dat je de emoties van elke gebeurtenis kunt laten gaan. Neem steeds positie 3 in bij elke daaropvolgende gebeurtenis, bewaar de leerervaringen, en laat de emoties gaan, de hele weg terug naar het nu, met de bron van liefde en heling en misschien merk je dat de emoties al zijn verdwenen."  
Als je klaar bent, laat je je naar beneden zakken in het nu en kom terug in deze kamer/ruimte."

### (Break State)

7. Test (Je bent terug in het nu) "Kun je je een gebeurtenis uit het verleden herinneren waar je in staat was om die oude emotie te voelen en ga daar naar terug en merk op of je het kunt voelen of misschien ontdek je wel dat je het niet kunt."
8. Goed, kom terug naar het nu.
9. Stap in de toekomst (Je komt vanuit het nu)



“Ga je toekomst in naar een onbepaald moment waarin je, als dit in het verleden was gebeurd je deze emotie zou hebben gevoeld en merk op of je die oude emotie kunt vinden of misschien ontdek je wel dat je het niet kunt. Oké?”

10. Goed, kom terug naar het nu.

## Hoe het werkt?

### Drie redenen waarom de emoties verdwijnen

#### 1. Psychologisch

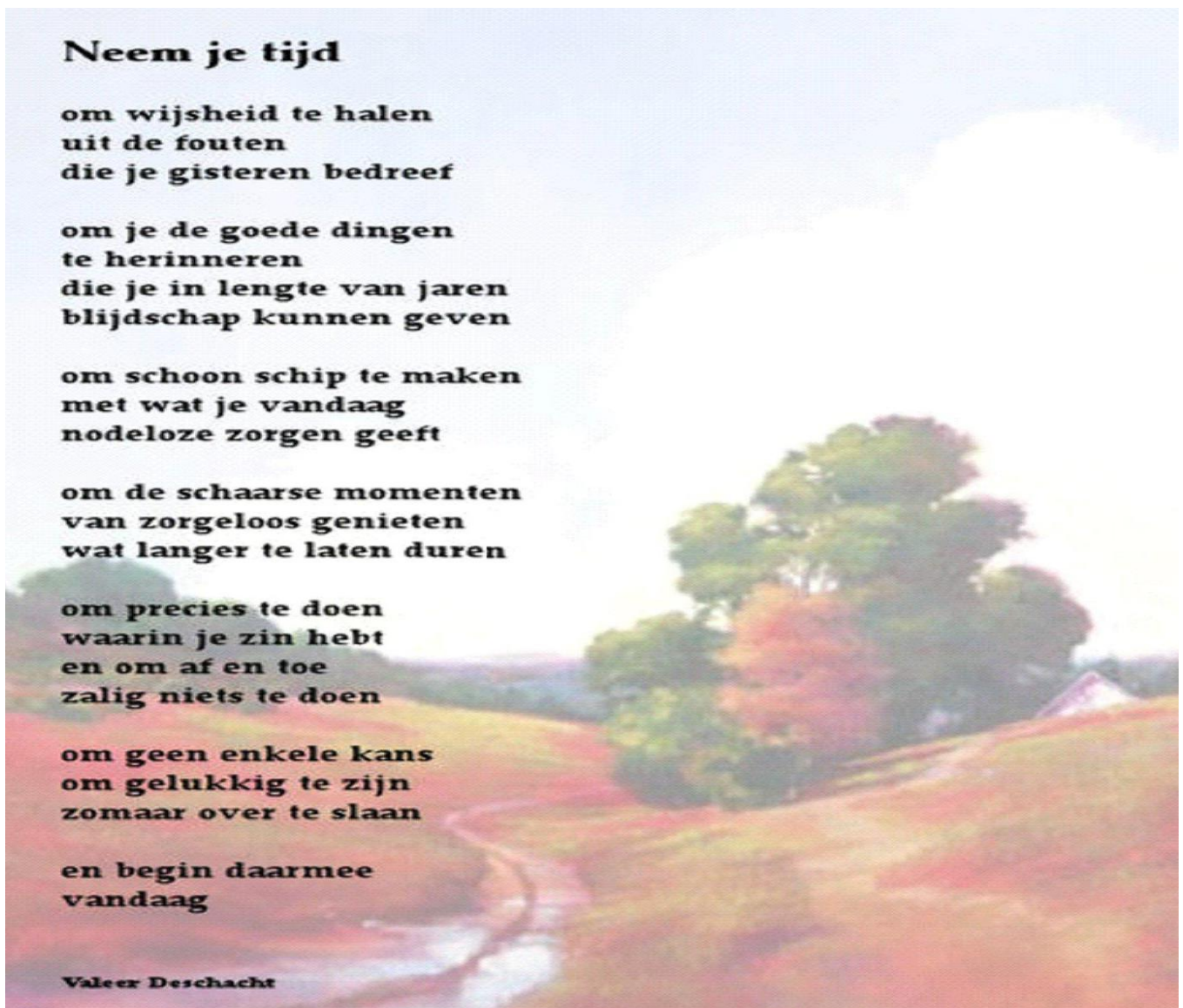
Gebaseerd op het werk van Leslie Cameron-Bandler in 'Emotional Hostage', 1987 en Alfred Korzybski, 'Science and Sanity', 1933, hebben alle emoties het tijdselement nodig om hun betekenis uit te drukken. Dus een verandering in het tijdsperspectief herkadert de emotie, en het verdwijnt.

#### 2. Metafysisch

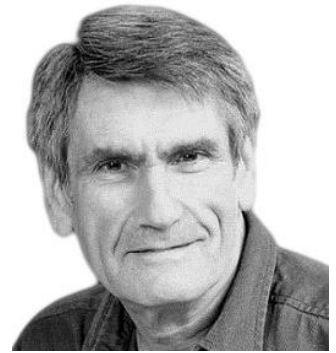
Gebaseerd op het boek 'A Course in Miracles' (een cursus in wonderen); er is maar een echte emotie op de planeet, namelijk Liefde. Alle negatieve emoties zijn afgeleiden van angst en zijn een illusie. Dus een verandering in tijdsperspectief laat zien dat de emotie een illusie is en die illusie verdwijnt.

#### 3. Quantum Fysica

Ook in de quantum fysica kun je aanwijzingen vinden dat je op deze manier met emoties kunt werken. Dit is gebaseerd op het werk van de Quantum Fysica en de berekeningen, die hierin gedaan worden.

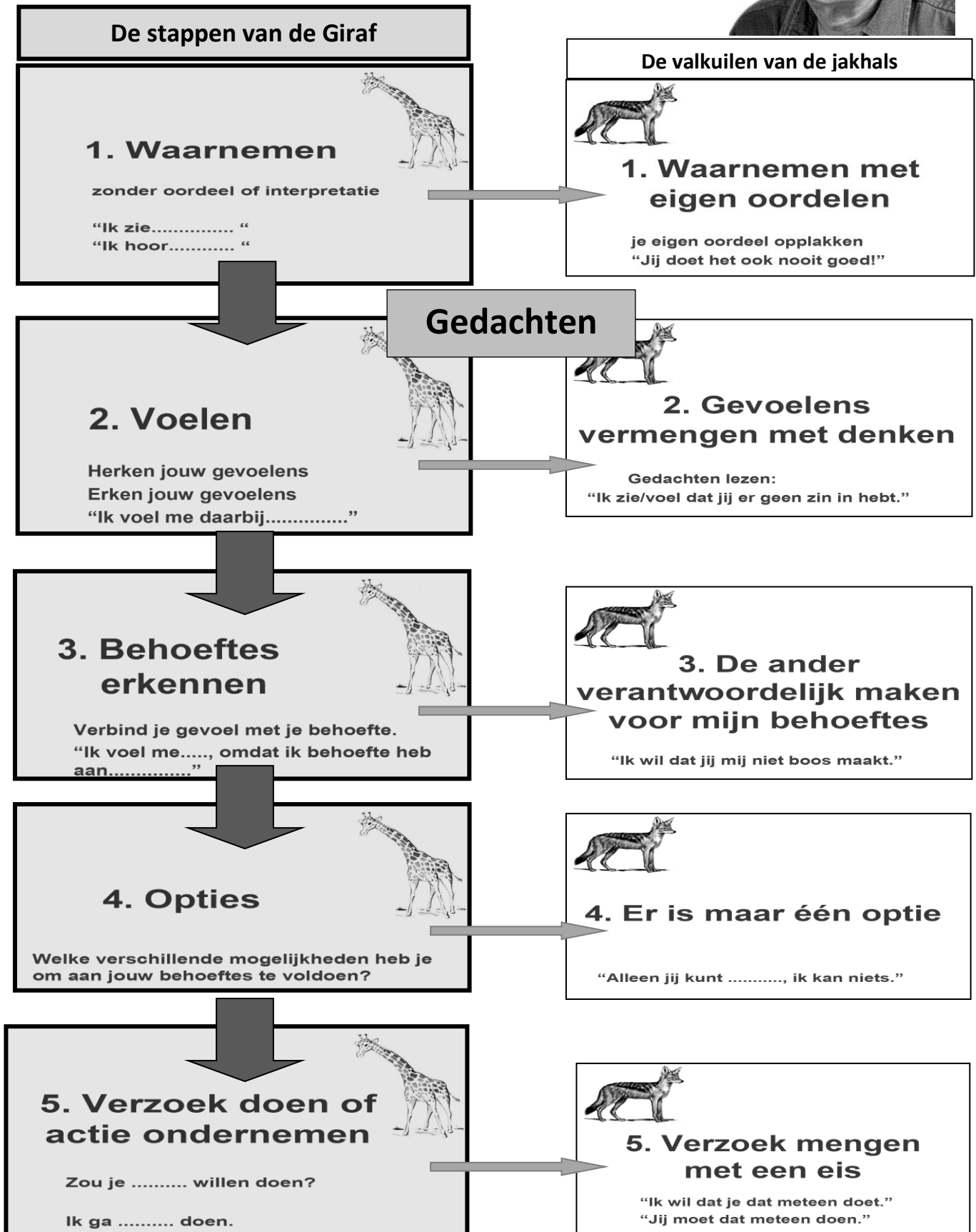


# Week 5



## 7. Geweldloos Communiceren

naar Marshall B. Rosenberg



# De kern van geweldloos communiceren

Marshall Rosenberg vertelt het volgende verhaal om te illustreren wat de kern van Geweldloze Communicatie is.

## Waarneming

Terwijl ik op het Greyhound-busstation in San Francisco op de bus stond te wachten, zag ik dat op een bord aan de muur stond:

'Tieners, spreek niet met onbekenden.'

## Gedachten

Dit bord was duidelijk bedoeld om van huis weggelopen tieners te waarschuwen voor de gevaren van de grote stad. Zo zijn er bijvoorbeeld pooiers die het gemunt hebben op eenzame, bange tieners op busstations. Met geveinsde belangstelling bieden ze vriendschap, eten, onderdak en misschien drugs aan. En vervolgens weten ze tieners te strikken om voor hen in de prostitutie te gaan werken.

## Gevoelens

Zo werd ik er op een zeer onaangename manier aan herinnerd hoe sommige mensen anderen misbruiken. Maar toen ik de wachtruimte binnenstapte, werd ik meteen een stuk vrolijker

## Verdere Waarneming

Ik zag een wat oudere seizoenarbeider zitten met een sinaasappel op zijn schoot, blijkbaar het restant van zijn lunch die hij in een bruin papier zak had meegenomen. Aan de andere kant van de wachtruimte zat een vrouw, met op haar schoot een peuter die met grote ogen naar de sinaasappel keek. Toen de man de blik van het jongetje zag, stond hij meteen op en liep op hem af. Dichterbij gekomen, keek hij de moeder aan en vroeg haar door middel van een gebaar of hij de sinaasappel aan het kind mocht geven. De moeder glimlachte. Maar vlak voordat hij bij het kind was, bleef de man staan en kuste de sinaasappel terwijl hij die in de kom van zijn beide handen hield. Toen gaf hij hem aan het kind.

## Behoeftes aan verbinding

Ik ging naast de man zitten en vertelde hem dat ik geroerd was door wat ik hem had zien doen. Hij glimlachte en blijkbaar vond hij het fijn dat ik zijn daad had gewaardeerd. 'Wat me vooral raakte was dat u de sinaasappel een kus gaf voordat u hem aan het jongetje gaf,' voegde ik eraan toe. Hij keek ernstig en het bleef even stil.

## Waardering uitspreken

Toen zei hij: 'Ik ben nu vijftenzestig jaar, en als er iets is dat ik heb geleerd, dan is het: geef alleen als het vanuit je hart komt.'

*“doe alleen die dingen die je met het plezier kunt doen van een kind dat eendies voert”*

**"I'm interested in learning that's motivated by reverence for life, that's motivated by a desire to learn skills, to learn new things that help us to better contribute to our own well-being and the well-being of others."**

*Marshall Rosenberg*



## 26. Opdracht: Eigen Voorbeelden

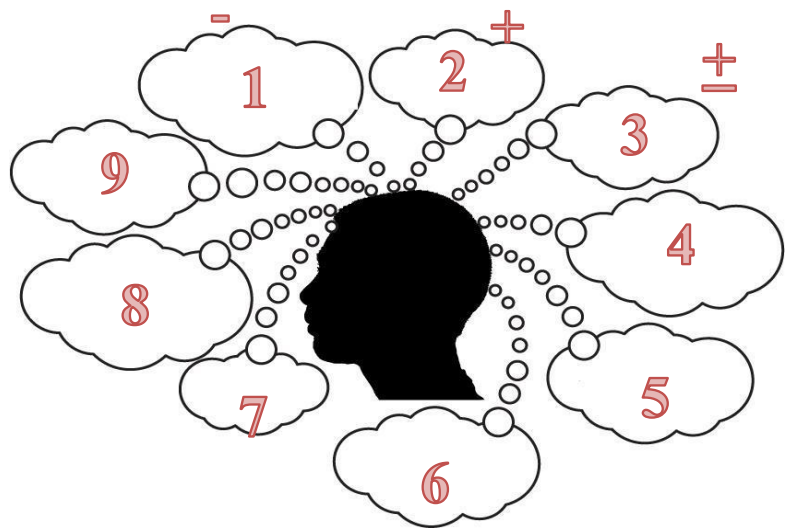
***Ga naar binnen en vraag jezelf af welke voorbeelden je hebt van momenten waarop je vanuit je echt hart hebt geleefd?***

## 27. Oefening: Waarnemen van gedachten

(in tweetallen na demo)

**Gedachten waarnemen:** A gaat in gedachten 3 minuten door met rustig ademen en vertelt aan B welke gedachten er bij hem/haar opkomen. B noteert deze. A en B wisselen van rol

Ga nu na welke van de gedachten je energie geven, noteer hier een **+** plus  
Noteer ook welke gedachten je energie wegnemen, noteer hier een **-** min.  
Of heb je neutrale gedachten of observaties, noteer hier een **±** plusminus



Aan welke gedachte zou je meer aandacht willen geven?

**Herhaal deze gedachte en ervaar hoe dat je versterkt.**

## 28. Oefening: Onszelf bewust maken van gevoelens in ons lichaam

Oefening in de groep, Visualisatie:

Ga naar binnen, komt tot rust, sluit je ogen, merk op hoe je ademt.

**Waarnemen:** Richt je aandacht op je lichaam: neem waar wat je ervaart in je lichaam.

Ga nu eerst na wat je ervaart in je lichaam.

Is er spanning in je gezicht, schouders, rug, linker kleine teen. ...?

**Voelen:** Welke emoties roepen de waarnemingen op? En in welke delen van je lijf?

Hoe is je ademhaling? Snel langzaam?

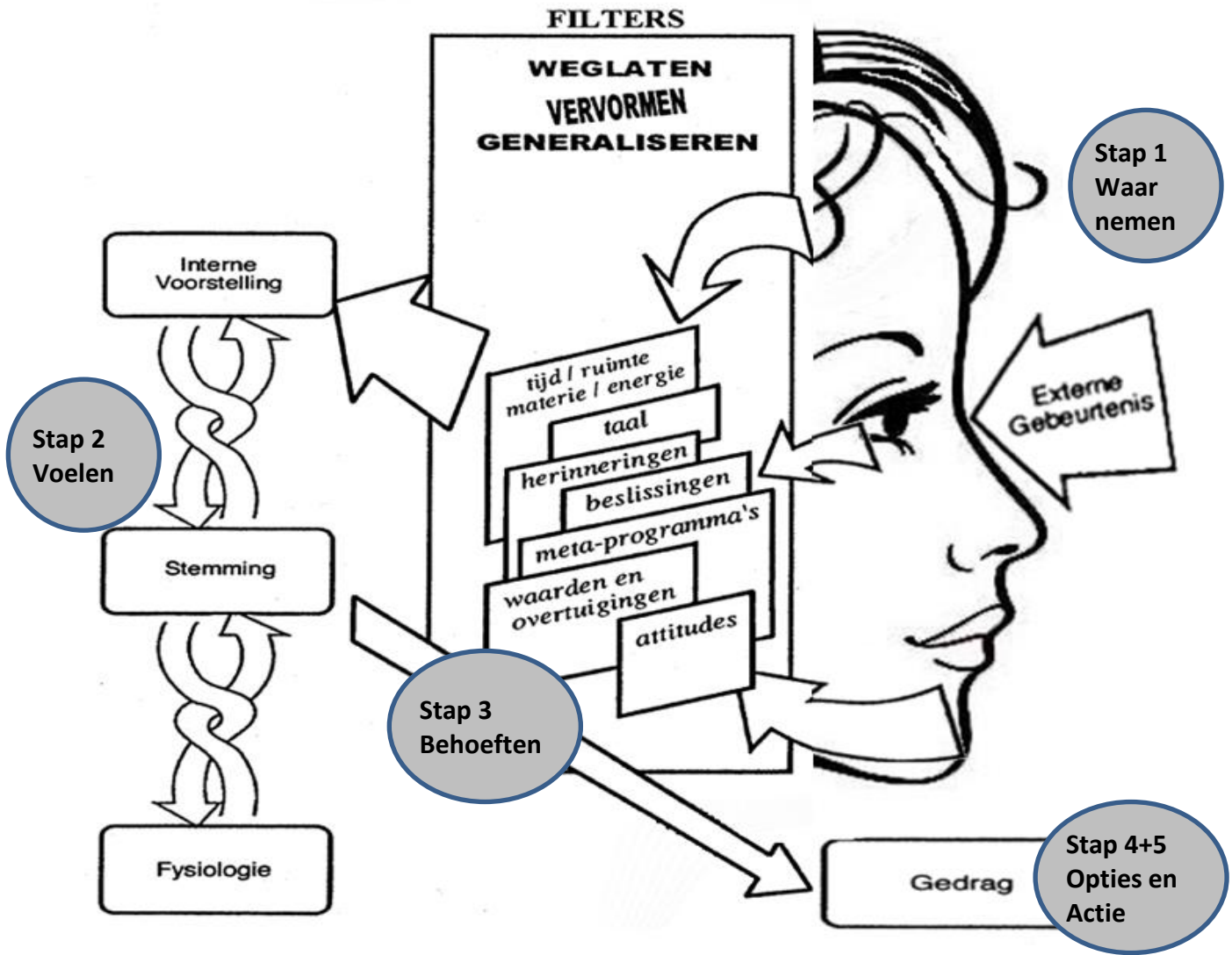
Kom langzaam terug en noteer je ervaring.



## 29. Oefening: Bewust worden van je behoeften. (visualisatie)

1. Wat verlang je ten diepste voor je eigen leven, in deze wereld. Houd dit verlangen, deze behoefte, enige ogenblikken vast. Laat deze behoefte boven komen en wordt jervan bewust.
2. Welke momenten uit je jeugd of uit een recenter verleden herinner je je waarop je je bewust was van deze behoeften of verlangens?  
Hoe en wanneer uiteten die behoeften zich nu in je leven?
3. Wanneer je zo je geest de vrije loop laat om herinneringen naar boven te halen, dingen te overpeinzen enz., is het goed om af en toe te stoppen, een paar keer bewust adem te halen en terug te gaan naar je lichaam, zodat je in contact blijft met alle fysieke gewaarwordingen of gevoelens die eventueel bij je opkomen. Laat dan je geest weer de vrije loop.
4. Wees attent op het moment waarop je voelt opkomen dat je de oefening wilt beëindigen. Neem nogmaals even pauze en haal bewust adem.
5. Hoe voel je je nu?
6. Ben je je bewust van vervulde of onvervulde behoeften?
7. Neem een ogenblik de tijd om je aandacht op je omgeving te richten op wat je ziet, hoort, ruikt of aanraakt. Schrijf iets op over welke behoeftes boven zijn gekomen..

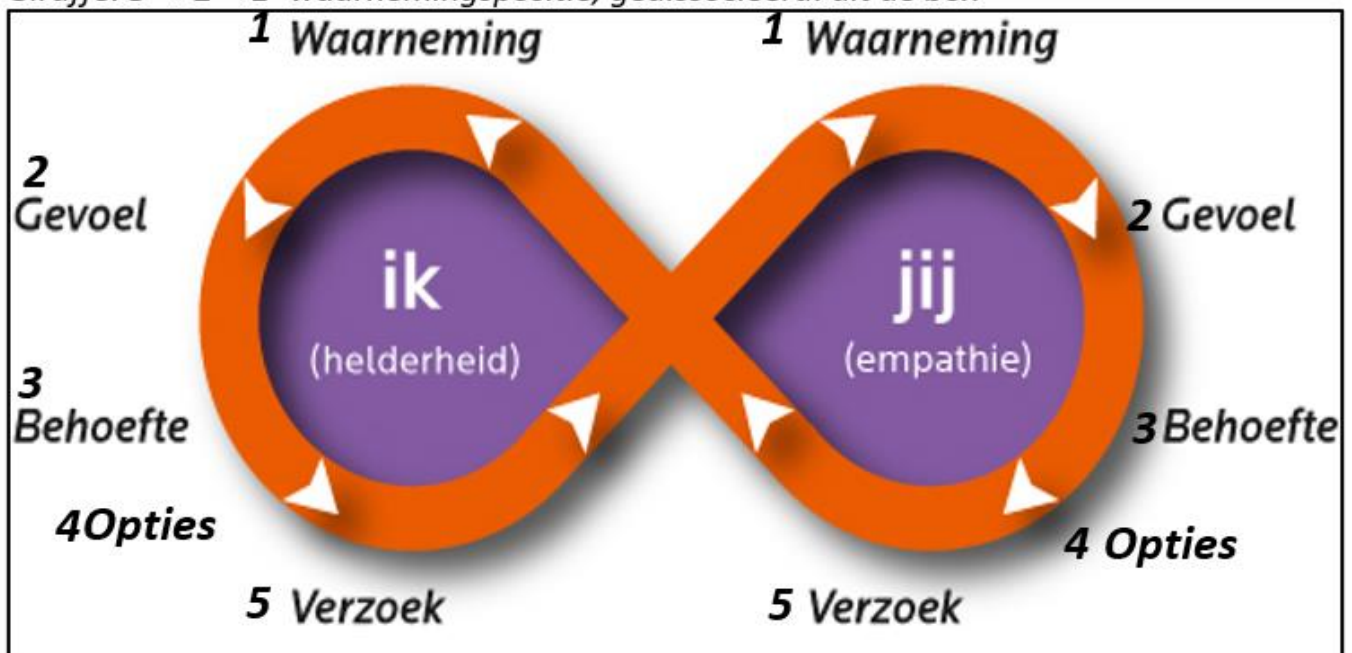
# Wat gebeurt er bij ruzie?



## Jackhals en giraffe waarnemingsposities

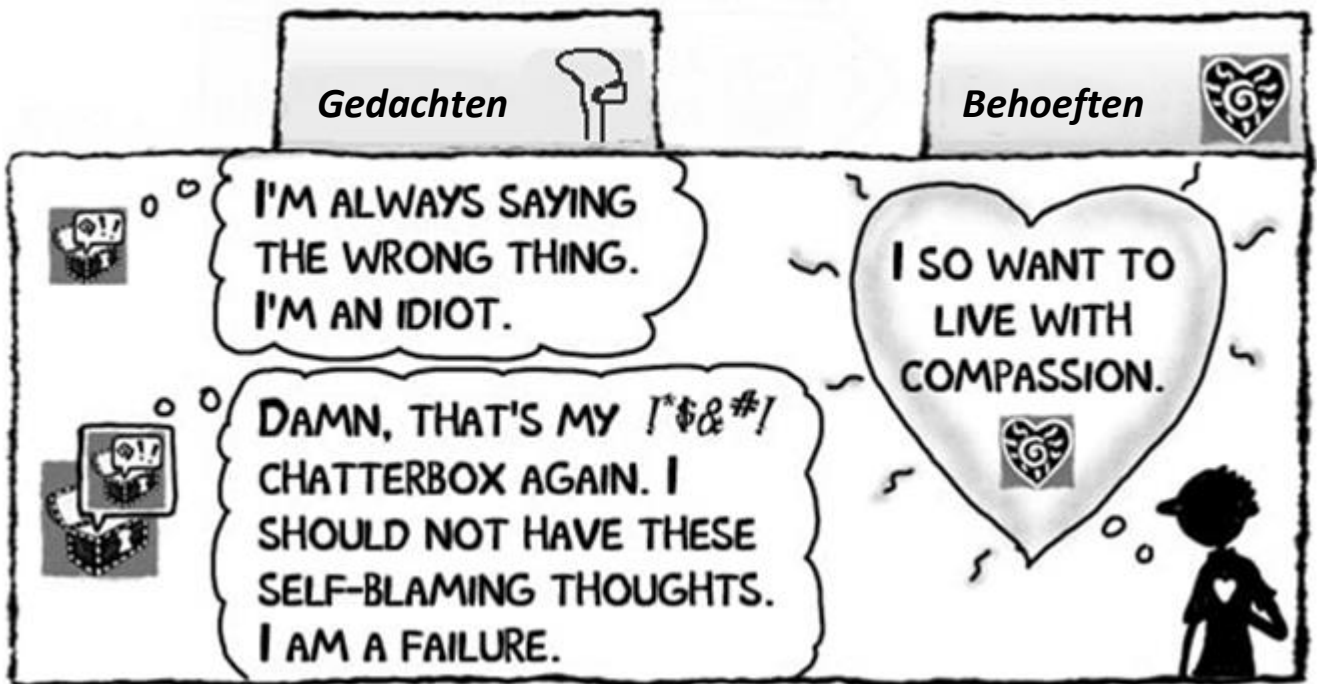
Jackhals: 1<sup>e</sup> waarnemingspositie, sterk geassocieerd: in de box

Giraffe: 3<sup>e</sup> + 2<sup>e</sup> + 1<sup>e</sup> waarnemingspositie, gedissocieerd: uit de box





## Jakhals taal



### 30. Oefening: Jakhals café

Sta in een kring en roep naar het midden alle jakhals taal die je van anderen en wellicht van je zelf wel eens gehoord hebt. Luid en krachtig, lachen is toegestaan.



## Compassie Lied:

**Love one another, 2x  
and bring other home.  
Take anothers burden,  
share each others joy,  
care for another, 2x  
And bring each other home.**

### 31. Oefening: Stappen van Geweldloze Communicatie.

*Waarbij mededogen belangrijk is door alle stappen heen. Als in een rij of kring.*

Voor jezelf: (Ik ga na wat ik zelf waarneem, voel, behoefte ik heb etc.)	Voor de ander: (Ik leef me in, in de ander, in communicatie verwoordt de ander deze stappen)
Stap 1: wat neem je concreet waar? (horen, zien, tasten, ruiken)  Als ik ( zie, hoor, ruik, proef, voel/tast) ....	Stap 1: wat zou de ander concreet waarnemen? (horen, zien, tasten, ruiken)  Als jij ziet, hoort, ruikt, voelt/ tast, proeft .....
Stap 2: wat voel ik? (bang, boos, bedroefd, blij....)  Voel ik (me) .....	Stap 2: wat zou hij / zij voelen? (bang, boos, bedroefd, blij....)  Voel jij je .....
Stap 3: welke behoefte heb ik? (basisbehoeften als: acceptatie, veiligheid, gezien worden ....)  Omdat ik ... nodig heb:.	Stap 3: welke behoefte zou daaronder zitten voor de ander? (basisbehoeften als: acceptatie, veiligheid, gezien worden ....)  ... omdat jij ...nodig hebt:
Stap 4: Wat voor mogelijkheden, opties zie ik?  Ik zie de volgende opties: 1. .... 2. .... 3. .... 4. ....	Stap 4: Wat voor mogelijkheden, opties zie ik voor de ander?  Ik zie de volgende opties: 1. .... 2. .... 3. .... 4. ....
Stap 5: wat wil ik vandaar uit vragen of doen?  Ik ben bereid om....?	Stap 5: wat zou de vraag van de ander aan jou kunnen zijn?  Zou je willen ....?

# Lijst met gevoelens

Deze lijst kan je helpen om je gevoelens te benoemen. De lijst is een begin, je kunt je eigen gevoelens toevoegen. Ontleend aan een lijst in het boek *Geweldloze Communicatie* van Marshall Rosenberg, de Nieuwe Editie.

## Eigen Gevoelens, Gevoelens waar je zelf de verantwoordelijkheid voor neemt

*Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn eigen gevoelens*

- |                   |                  |                  |                |
|-------------------|------------------|------------------|----------------|
| 1. ademloos       | 24. angstig      | 47. bang         | 70. bedroefd   |
| 2. behaaglijk     | 25. beverig      | 48. bevreesd     | 71. bevredigd  |
| 3. beziel         | 26. blij         | 49. boos         | 72. bruisend   |
| 4. chagrijnig     | 27. dankbaar     | 50. dolblij      | 73. doodsbang  |
| 5. eenzaam        | 28. energiek     | 51. erkentelijk  | 74. futloos    |
| 6. geagiteerd     | 29. gefrustreerd | 52. geïrriteerd  | 75. gekwetst   |
| 7. gelukkig       | 30. gelukzalig   | 53. geprikkeld   | 76. geschokt   |
| 8. geschrokken    | 31. gespannen    | 54. gevoelig     | 77. jolig      |
| 9. kalm           | 32. levendig     | 55. koel         | 78. koud       |
| 10. kwaad         | 33. machteloos   | 56. melancholiek | 79. miserabel  |
| 11. moe           | 34. moedeloos    | 57. nieuwsgierig | 80. nerveus    |
| 12. onbehaaglijk  | 35. ongeduldig   | 58. zenuwachtig  | 81. ongelukkig |
| 13. ongemakkelijk | 36. onrustig     | 59. onstuimig    | 82. onthutst   |
| 14. ontroerd      | 37. ontspannen   | 60. ontsteld     | 83. ontzet     |
| 15. onzeker       | 38. opgetogen    | 61. opgewekt     | 84. overstuurd |
| 16. overweldigd   | 39. perplex      | 62. paniekerig   | 85. slaperig   |
| 17. smartelijk    | 40. somber       | 63. sprankelend  | 86. stil       |
| 18. teder         | 41. tevreden     | 64. treurig      | 87. triest     |
| 19. trots         | 42. uitgelaten   | 65. uitgeput     | 88. verbaasd   |
| 20. zachtmoedig   | 43. zalig        | 66. verdrietig   | 89. verrukt    |
| 21. vurig         | 44. vervuld      | 67. verward      | 90. verwonderd |
| 22. voldaan       | 45. vredig       | 68. vreugdevol   | 91. warm       |
| 23. wanhopig      | 46. weemoedig    | 69. zelfvoldaan  | 92. zacht      |

## Schijngevoelens, gevoelens waar je zelf geen verantwoordelijkheid voor neemt

*Ik heb het idee dat jij mij dit aandoet, je staat een de kant van het gevolg.*

- |                    |                          |                           |
|--------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1. aangetast       | 22. hulpeloos            | 43. niet gewenst          |
| 2. aangevallen     | 23. in het nauw gedreven | 44. verveeld              |
| 3. afgescheiden    | 24. in de steek gelaten  | 45. niet gezien           |
| 4. afgewezen       | 25. ingelijfd            | 46. verwachtingsvol       |
| 5. bedreigd        | 26. jaloers              | 47. teleurgesteld         |
| 6. bedrogen        | 27. misbruikt            | 48. vervreemd             |
| 7. beschaamd       | 28. mishandeld           | 49. terneergeslagen       |
| 8. betrokken       | 29. vernederd            | 50. verwaarloosd          |
| 9. bezorgd         | 30. opgelaten            | 51. op mijn nummer gezet  |
| 10. toegenegen     | 31. onveilig             | 52. niet serieus genomen  |
| 11. gedeprimeerd   | 32. verontwaardigd       | 53. neerbuigend behandeld |
| 12. gehinderd      | 33. verraden             | 54. wantrouwig            |
| 13. geïnspireerd   | 34. netelig              | 55. onder druk gezet      |
| 14. geïntimideerd  | 35. overheerst           | 56. verdoofd              |
| 15. gekweld        | 36. niet gehoord         | 57. onderbroken           |
| 16. gekwetst       | 37. overwerkt verslagen  | 58. onderdrukt            |
| 17. gemanipuleerd  | 38. niet gesteund        | 59. ongerust              |
| 18. getergd        | 39. sceptisch            | 60. verkeerd begrepen     |
| 19. getiranniseerd | 40. versterkt            | 61. ontgoocheld           |
| 20. gewantrouwd    | 41. niet gewaardeerd     | 62. verlangend            |
| 21. haatdragend    | 42. schuldig vertrouwd   | 63. gebruikt              |



# Lijst met behoeftes:

Deze lijst kan je helpen je behoeftes te benoemen. Ook deze is weer een aanzet je kunt je eigen behoeftes toevoegen, of je eigen bewoordingen ervoor gebruiken.

## Behoeftes

*Ik heb op een diep niveau behoeftes en er zijn altijd meer opties om voor de vervulling ervan te zorgen.*

<b>Eigenheid</b>	19. Warmte	<b>Spirituele verbondenheid</b>
1. Authenticiteit	20. Zekerheid	36. Beschouwing
2. Autonomie	21. Zorg	37. Betekenis
3. Creativiteit		38. Eenheid
4. Integriteit	<b>Fysiek</b>	39. Harmonie
5. Zelfexpressie	22. Aanraking	40. Heelheid
<b>Emotioneel</b>	23. Bescherming	41. Helderheid
6. Acceptatie	24. Beschutting	42. Inspiratie
7. Bijdragen	25. Beweging	43. Leren/groeien
8. Delen	26. Licht	44. Ordening
9. Erkenning	27. Lucht	45. Schoonheid
10. Geruststelling	28. Ruimte	46. Vervulling
11. Mededogen	29. Rust	47. (Innerlijke) vrede
12. Nabijheid	30. Seksuele expressie	<b>Vieren</b>
13. Ondersteuning	31. Voedsel	48. Vieren van het leven
14. Respect	32. Water	49. Rouwen
15. Tederheid	<b>Spel</b>	
16. Veiligheid	33. Humor	
17. Verbinding	34. Plezier	
18. Vertrouwen	35. Spelen	

32. **Oefening: Ga na bij een conflictsituatie waarbij jezelf betrokken was welke behoeftes niet vervuld waren?**

33. **Oefeningen 1 – 4 Herken de stappen van Geweldloos Communiseren**



## 1. WAARNEMING of INTERPRETATIE?

**Oefening: Zet bij de volgende 10 uitspraken of het een waarneming of een interpretatie is.**

1. <i>De kinderen zeurden om een langere pauze.</i>	2. Linda vroeg mij de som nog eens uit te leggen.
3. De kinderen luisteren vaak niet als ik ze vraag stil te zijn.	4. Patricia was deze week iedere dag als eerste op school.
5. Rick is agressief	6. Gisteren deed Jan onredelijk tegen mij.
7. Vanmorgen beet Nynke op haar nagels, terwijl ik een verhaal vertelde.	8. Luuk vertelde me dat Robert hem expres geslagen had.
9. Wouter werkt te hard.	10. Rene is een goede leerling.

Waarneming: 2, 4, 7 Interpretatie: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10

## 2. GEVOELENS of SCHIJNGEVOELENS?

34. *Oefening: Zet bij de volgende 10 uitspraken of het een gevoel of een schijngevoel is.*

1. Het voelt alsof de ouders van Marit mij niet serieus nemen.	9. Ik ben blij dat de nieuwbouw door gaat.
6. Ik voel me verkeerd begrepen.	3. Hugo gaat naar een andere school. Ik ben daar verdrietig om.
8. Ik voel me goed over wat jij voor me gedaan hebt.	4. Ik heb het helemaal gehad met jou. Ik ben het zo zat.
7. Als ik niet voor die bijeenkomst wordt uitgenodigd, voel ik me verwaarloosd.	10. Ik voel me waardeloos, doordat jullie me buiten spel zetten.
5. Ik ben bang, als de kinderen gaan vechten.	2. Ik voel dat Sandra me voor de gek houdt.

Gevoelens: 3, 5, 8, 9. Denk gevoelens: 1, 2, 4, 7.

## 3. CONCREET VERZOEK of EIS / ONDUIDELIJK VERZOEK

35. *Oefening: Zet bij de volgende 10 uitspraken of het een concreet verzoek (CV) of een eis (E) of een onduidelijk verzoek is (OV)*

4. Ik wil dat je begrijpt wat ik tegen je zeg....	10. Wil jij deze potloden naar juffrouw van Marten brengen?..
5. Ik wil dat je me met rust laat....	7. Willen jullie stoppen met schrijven om 5 over 3?
1. Willen jullie ophouden met kletsen ?	3. Ik zou graag willen dat je meer zelfvertrouwen had
6. Wil je eerlijk tegen me zijn?	2. Wil je me een ding vertellen dat ik heb gedaan waar je boos over bent?
8. Ik zou graag minder tijd besteden aan vergaderen.	9. Zullen we afspreken elkaar te respecteren?

Concreet verzoek: 2,7, 10. Eis of Onduidelijke verzoek: 1,3, 4,5,6,8,9.

## 4. Echte, Essentiële Menselijke Behoeftes of

Verzoeken, Eisen, Schijn-behoeftes, (ik heb de 'behoefte' dat jij dit doet).

36. *Oefening: Zet bij de volgende 10 uitspraken of het een concreet verzoek of een eis of een onduidelijk verzoek is*

1. Wil je gezien worden als mooi, heel, precies zoals je bent?	2. Wil je dat ik je mooi vind?
3. Wil je kunnen zeggen wat je in je hart voelt?	4. Ik wil alles kunnen zeggen wat ik op mijn hart hebt.
5. Je wil graag zelf kiezen wat je wilt doen?	6. Ik wil graag kiezen wat ik voor je moet doen.
7. Je wilt graag ook een bijdrage in wat we gaan doen?	8. Ik wil graag bepalen wat we gaan doen.
9. Wil je graag weten dat het veilig is voor je?	10. Wil je graag weten dat we het veilig voor je maken?

Echt:oneven Verzoek,2x eis, schijn: even

# Giraffetaal

Wat gebeurt er als je de volgende taaluitdrukkingen gebruikt?

## 1) Ja maar

Zeg in plaats van “...ja maar .....” het woordje “...en .....” het woord van de vorige spreker wordt dan niet ontkent, maar je eigen ervaring komt er naast te staan. Het is niet of, of, maar en, en.

..... ja maar ..... → ..... en .....

*“Never say a but in an angry face”*

## 2) Niet

Gebruik zo weinig mogelijk ontkenningen, zoals niet en geen. Onze hersenen kunnen namelijk geen ontkenningen vasthouden. probeer maar eens het volgende:

Denk maar eens niet aan een blauw olifantje

Waar denk je aan?

En waar denk je aan als je zegt: Denk maar eens aan een paarse pet.

Juist! Het woordje niet kun je beter vervangen door een positief woord.



## 3) Ga aan de kant van de oorzaak staan.

Als je aan de kant van het gevolg gaat staan, dus voor een slachtofferrol kiest, kun je niets veranderen. De ander moet veranderen. Als je aande kant van de oorzaak gaat staan kun je jezelf veranderen. In de giraffetaal is dat: ik maak mezelf verantwoordelijk voor mijn eigen gevoel. De ander heeft daar wel iets mee te maken, maar is er niet verantwoordelijk voor.

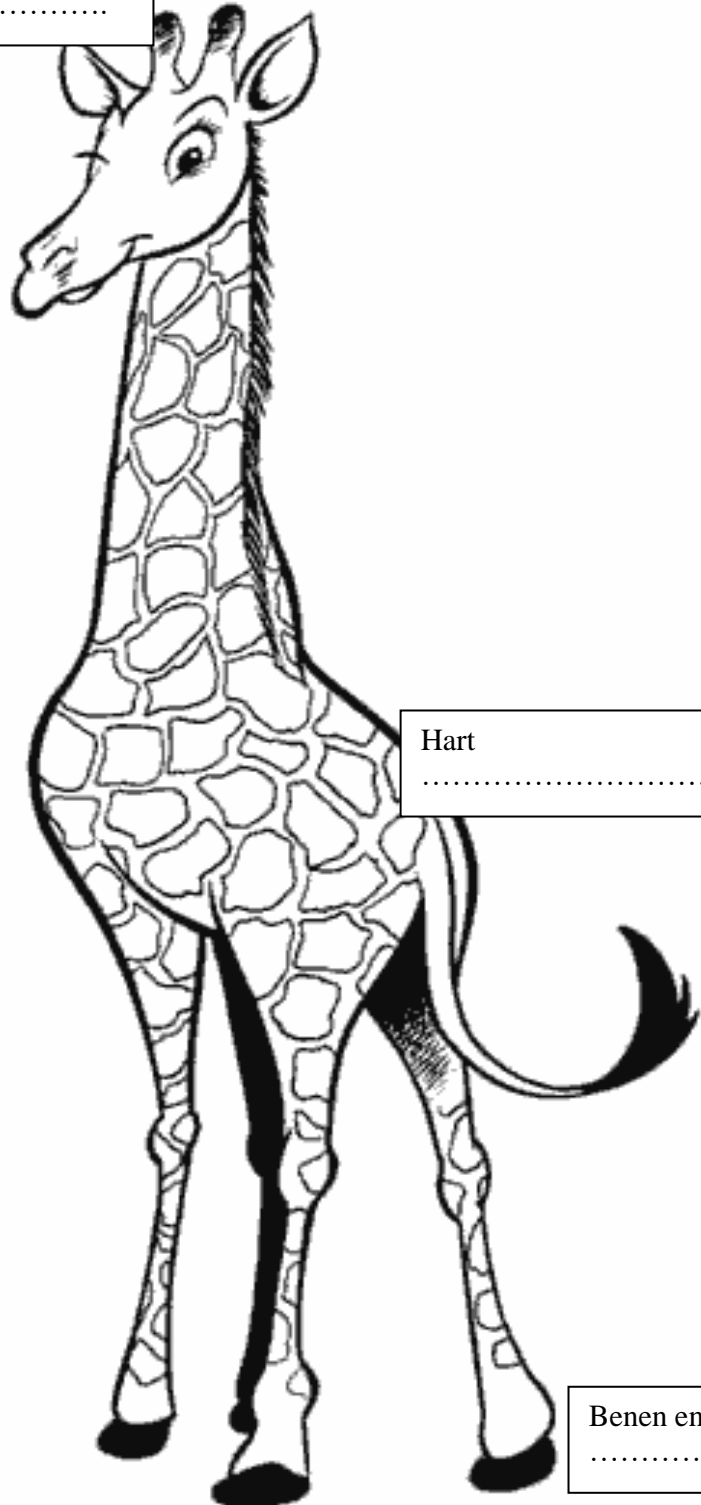
Bijvoorbeeld als je zegt : “Hij verpest mijn hele dag.” ben je slachtoffer en sta je aande kant van het gevolg. Als je dan zegt “Ik kies ervoor om vandaag een goed humeur te hebben” sta je aan de kant van de oorzaak: Jij bepaald zelf hoe jij je voelt.

## 37. Oefening: hoe reageer je op een aanvallende uiting?

Ga voor je zelf na waar je zelf een aanvallende uiting had of waar je van iemand anders een aanvallende uiting kreeg of hoorde. Raad wat het onderliggende gevoel is en de behoefte kan zijn die indirect geuit wordt.

38. Oefening: Met welk lichaamsdeel wordt welke stap gezet bij de Giraffetaal?

Hoofd  
.....



Hart  
.....

Buik  
.....

Benen en staart  
.....

Een stap vooruit  
.....

### 39. Oefening 'Het licht inademen'

Eén van de mooiste methoden om het gevoel voor ruimte en het zenuwstelsel te versterken, is diep ademen. Mensen realiseren zich zelden hoe belangrijk het is om op de juiste wijze adem te halen; door een verkeerde ademhaling en verkeerde gedachten komt er steeds een bepaalde hoeveelheid gif in het fysieke lichaam. Want het is niet alleen de adem die binnenkomt, maar ook de binnenkomende etherische en spirituele atomen die de gezondheid van het lichaam schaden of bevorderen. Wij stellen voor de volgende eenvoudige oefening te doen (visualisatie):



*Wanneer je 's morgens opstaat, ga dan bij voorkeur voor een open raam (dat de hele nacht open moet hebben gestaan) met je gezicht naar de zon toe staan. Sta rechtop, zodat je goed gepolariseerd bent, je ruggengraat recht, de zonnevlucht onder controle, hakken bij elkaar, de tenen iets uit elkaar. Concentreer je, voordat je inademt, met heel je wezen op het licht, op de zon. Wanneer je wordt omhuld door de gouden stralen van de zon, de levenskracht, en deze in je opneemt, zul je in je hart een gevoel van liefdevolle afhankelijkheid van deze levenskracht voelen. Adem nu in, en terwijl je inademt, realiseer je je dat je niet alleen lucht inademt, maar ook de levensenergie zelf. Strek je armen omhoog bij het inademen, als dit een hulp is, en wanneer je vervolgens uitademt laat je je armen langzaam zakken. Je ademt in en neemt deze stroom van leven en licht in je op en vervolgens laat je deze als een wens voor het goede voor anderen weer van je uitgaan. Zo neem je je levenskracht in je op en zegen je alles wat leeft. Je ontvangt en je geeft en zo kom je in harmonie met het ritme van de levensstroom. Het zal je zenuwen voeding geven en jou een gevoel van vrede en beheersing. (einde van de visualisatie)*

Wanneer je deze oefening twee of drie dagen hebt gedaan, zeg dan niet: 'Ik heb geen tijd, ik kan de oefening niet doen.' Je moet jezelf discipline opleggen totdat je dagelijkse ademoefening zo iets vanzelfsprekends wordt, dat je deze niet meer wilt missen; het zal een automatische handeling worden, en zo zul je in harmonie komen met de universele levenskracht, zoals je broeder indiaan in lang vervlogen tijden. Diep ademen brengt een innerlijke rust met zich mee, een standvastigheid en een waardevolle hulp wanneer je voor beproevingen komt te staan. Een Meester laat zich nooit van de wijs brengen en maakt zich geen zorgen; een Meester kan alles met volmaakte kalmte onder ogen zien.



# Week 6

## 8. Video techniek

**Wat zijn onze interne voorstellingen?**

**Kijk op het NLP communicatiemodel:**

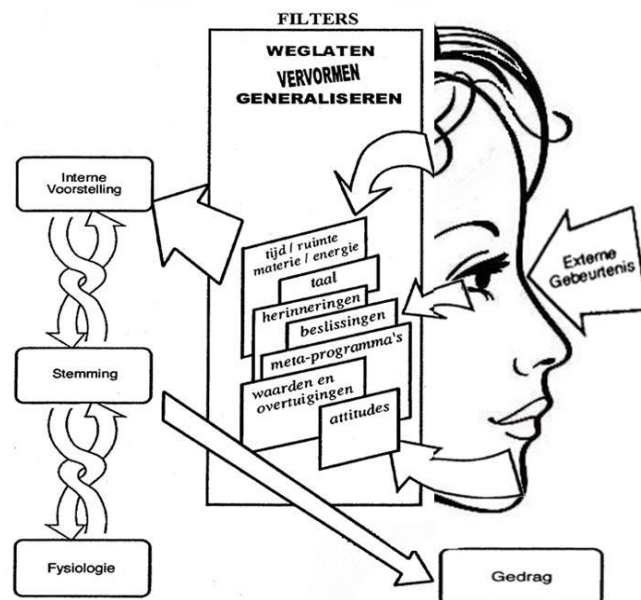
Bijvoorbeeld bij te laat komen?

Wat is de vervorming?

Wat laten we weg?

Wat generaliseren we?

**Conclusie: We kunnen onze interne voorstellingen veranderen!**



### ***Hoe kun je herkennen of een gebeurtenis onverwerkt is?***

Wanneer je aan een SEG (Significant Emotionele Gebeurtenis) denkt.....

- voel je je emotioneel worden
- komt een verlamming over je
- verlies je je vermogen om helder te denken
- schakel je over naar je 'overlevings'-strategie
- de herinnering aan een SEG komt vaker terug.

Je droomt erover of hebt zelfs een nachtmerrie, op onverwachte momenten ben je even 'weg' je aandacht gaat even naar die herinnering. Of bij iets waar je tegen op ziet speelt het een rol die je ervan weerhoudt om iets waardevols te ondernemen.

**Vasthouden aan woede is als vergif drinken en verwachten dat de ander sterft.**

**Buddha**

### ***Wanneer pas je de video-techniek toe?***

1. Als je een onverwerkte ervaring hebt
2. Als je iets hebt meegemaakt waar je moeilijk over kunt praten.
3. Als er iets gebeurt wat je terug brengt (triggert of restimuleert) naar iets uit je verleden, zonder dat je direct weet waar het over gaat. Bedenk dat voor jezelf.
4. Als je tegen iets op ziet in de toekomst.

Voorbeelden van momenten in de toekomst: een sollicitatie gesprek, een gesprek met je baas, telefoneren bij een conflict waarin je betrokken bent, etc.

## **Geassocieerd en gedissocieerd.**

Associatie en dissociatie zijn binnen NLP mentale toestanden om aan te geven hoe je met een ervaring omgaat. Geassocieerd wil zeggen dat je jezelf in de ervaring plaatst. Je bent dus in de scène wanneer je een visualisatieproces binnengaat en je ziet, hoort en voelt alles vanuit jouw ogen, oren en gevoel. Het is alsof je er daadwerkelijk bij bent.

Gedissocieerd zijn in een ervaring betekent dat jij je buiten het toneel bevindt. Je ziet jezelf zoals jij in die ervaring bent. Dit heeft als voordeel dat je van buitenaf naar jezelf kunt kijken en kunt waarnemen hoe je je in de gegeven situatie gedraagt.

Beide gezichtspunten hebben hun specifieke voordelen. Soms is het beter om geassocieerd in een ervaring te gaan, bijvoorbeeld wanneer je je eigen succes op een bepaald gebied wilt visualiseren. Andere keren verdient het de voorkeur om een ervaring eerst gedissocieerd binnen te gaan, bijvoorbeeld wanneer je een bepaalde emotie bijv. angst of verdriet, wilt verwerken.

Bovendien is het zo dat in beide gevallen het heen en weer bewegen tussen de beide mentale toestanden je veel informatie op kan leveren. In veranderingstechnieken wordt daarom het wisselen tussen Associëren en Dissocieren vaak gebruikt om tot nieuwe- en verrassende inzichten te komen.

## 40. Oefening Associëren en Dissociëren

Ga met zijn allen in een rij staan. Denk aan een leuke herinnering. Projecteer deze leuke herinnering op de muur. Zoals hieronder. Dit is geassocieerd.

Loop nu van de muur weg. Dit is gedissocieerd.

Beschrijf het beeld met hij/zij, houd je ogen open. Dit is nog meer gedissocieerd.

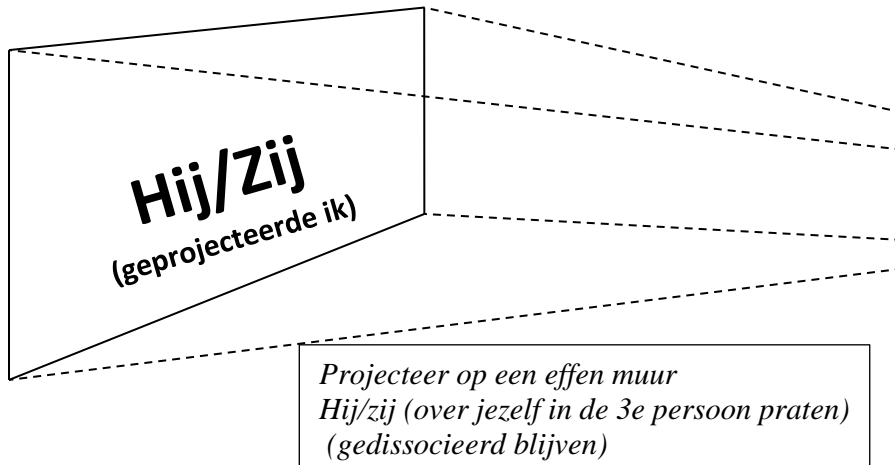
Wat gebeurt er met je gevoelens?

Pak nu de projectie van de muur en ga er in staan (dit is geassocieerd).

Wat gebeurt er nu met je gevoelens?



**Ik kijk naar mezelf op het scherm (gedissocieerd)**



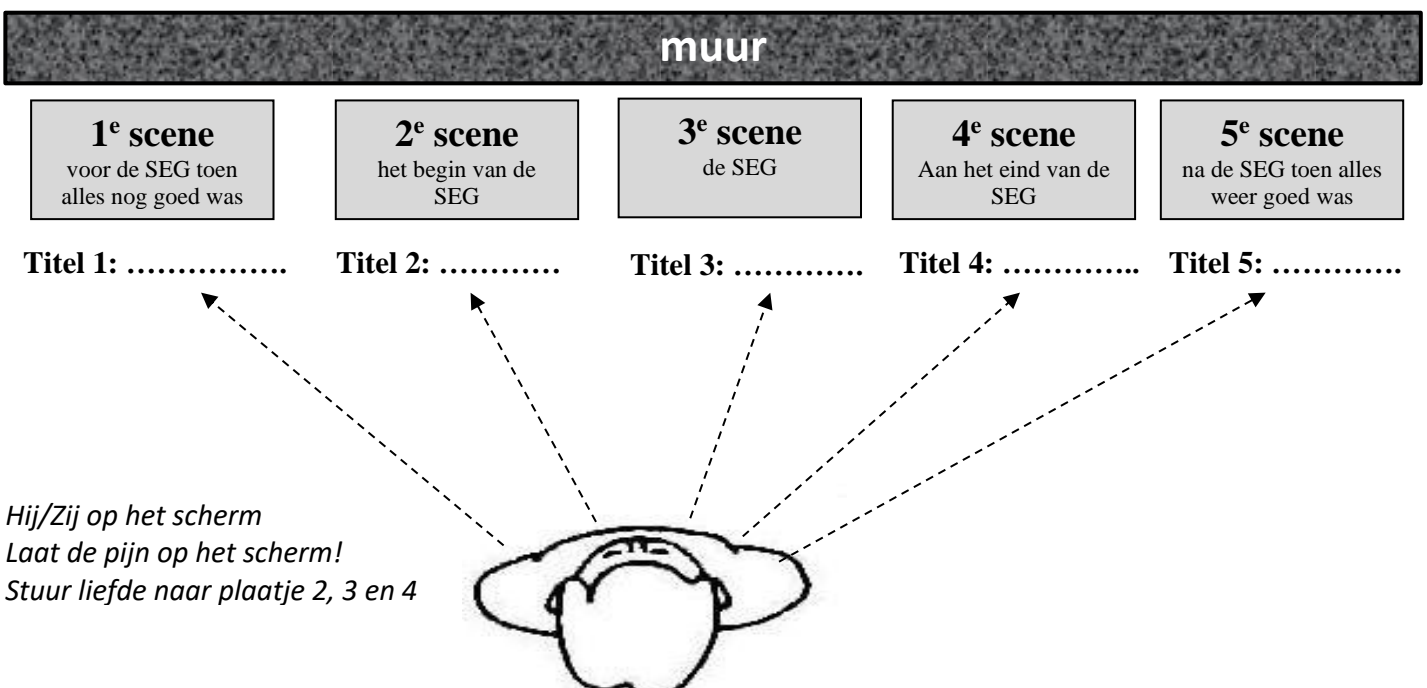
## 41. Oefening: Een onverwerkte gebeurtenis verwerken met de 'videotechniek'

### Algemene instructie van de De 'Video techniek'

Door te dissociëren, dus te praten over *hij/zij* daar op het video-scherm maak je een begin met het creëren van meer afstand tussen jou en je vervelende ervaring. In de 3e persoon praten blijkt bovendien voor mensen die geblokkeerd zijn om ergens over te praten makkelijker te gaan dan in de ik-vorm)

Door het verhaal in de tegenwoordige tijd te vertellen

maak je de ervaring tegelijkertijd zo dichtbij mogelijk, waardoor je ruimte laat ontstaan om te verwerken.



## Eerst een demonstratie dan in tweetallen

A is de werker, die aan zijn/haar ervaring werkt. B is de coach, die ondersteunt.

*Het brein kan enkel verhalen verwerken, geen pijnpunten. Daarom gebruiken we in de videoteknik positieve ervaringen om de negatieve te verwerken.*

- ‘Ik hier - zij/hij daar op het scherm’.
- Houd je ogen gericht op het scherm.
- Kijk met een liefdevolle en ondersteunende houding naar hem/haar (jezelf) daar op het scherm. Breng dit tot uiting telkens als er iets pijnlijks omhoog komt.

*Suggesties voor B, de coach:*

### 5<sup>e</sup> scene

**Titel 5:** .....

Vraag de werker (A) om eerst een plaatje te maken van na de gebeurtenis toen alles weer ‘normaal/goed’ was.

### 1<sup>e</sup> scene

**Titel 1:** .....

Vraag de werker (A) om terug te gaan naar de scène vóór de pijnlijke gebeurtenis waar het nog goed en nog niets gebeurd was.

- Welke personen zie je waar zitten ze?
- Hoe is hun positie ten opzichte van elkaar?
- Waar zijn ze mee bezig?
- Waar ben jij? Beschrijf dit in de derde persoon.

Bijv. Naam (van jezelf) is bezig met ..... (geen ik gebruiken).

A vertelt het verhaal in 5 scènes in gedissocieerde toestand.

A geeft telkens de Titel van de scene.

B schrijft de Titel hieronder op.

B: Let op of de werker:

- ik hier en hij/zij op het scherm onderscheidt en
- de ogen gericht houdt op het scherm

Dit is belangrijk in een verwerkingsproces. Vooral bij traumatische gebeurtenissen hebben mensen soms de neiging om zich te identificeren met hun trauma. (v.b. “Ik ben een slachtoffer”, dit kan nu worden: “ik was een slachtoffer en nu kom ik weer ik in mijn kracht”)

### 2<sup>e</sup> scene

**Titel 2:** .....

Vraag de werker om Scene 2, het volgende videobeeld na dit eerste beeld te beschrijven, het begin van de Significant Emotionele Gebeurtenis.

- Beschrijf wat je ziet, kleuren, vormen, bewegingen, personen, geluiden geuren etc.
- Wat voelt de persoon op het scherm? De vragen van de coach zijn gericht op hoe het dáár met werker gaat. B.v. “hoe voelt de kleine p zich op dit plaatje?” of “wat is de wens van kleine p. daar?”
- Kun je iets liefs tegen hem/haar (jezelf) zeggen vanuit het hier en nu terwijl je naar jezelf in die gebeurtenis op het scherm kijkt? (op pijnlijke momenten), Als het ondersteunende zinnetje aarzelend wordt gezegd is het goed als de coach vraagt “wil je dat herhalen”
- Als je sterke emoties voelt komen, accepteer dat ze komen, maar laat ze weer los.
- Als ze erg sterk worden, neem dan ook afstand van jezelf op dit moment en kijk naar jezelf als toeschouwer van wat er op het scherm geprojecteerd wordt, je gaat als het ware achter je zelf staan. Je kunt je ook voorstellen dat je er een ‘engel’ of een lief persoon tussen zet.

### 3<sup>e</sup> scene

**Titel 3:** .....

Vraag de werker om Scene 3 het videobeeld te beschrijven op het meest emotionele moment op dezelfde manier. Zeg weer iets liefdevols, positiefs, ondersteunend tegen de persoon op het scherm, die jou voorstelt. Verder zoals bij 2.



De essentie van de videoteknik:  
Onbeperkte Liefde sturen naar jezelf  
in de beelden van je herinnering!



**4<sup>e</sup> scene****Titel 4:** .....

Vraag de werker om Scene 4, het videobeeld te beschrijven op het einde van het emotionele moment. Zeg weer iets liefdevols, positiefs, ondersteunend tegen de persoon op het scherm, die jou voorstelt. Verder zoals bij 2.

**5<sup>e</sup> scene****Titel:** .....

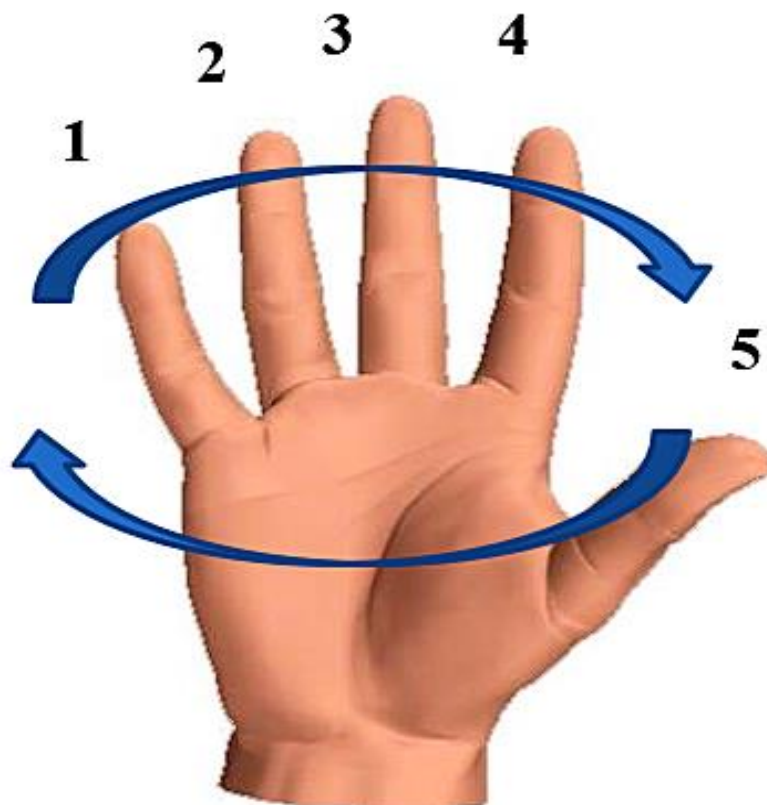
Vraag de werker om Scene 5, het videobeeld te beschrijven na de gebeurtenis toen alles weer genormaliseerd was.

Met deze procedure kun je een aantal beelden doorwerken uit je verleden. Van te voren weet je niet wat er komt en je weet ook niet hoeveel tijd de beelden van je vragen.

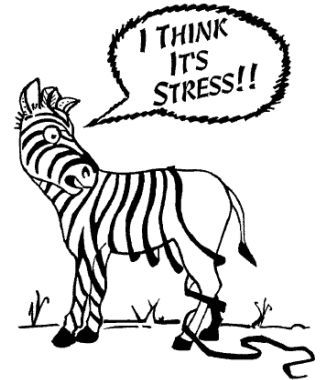
Belangrijk is om de tijd te nemen om telkens weer het beeld af te sluiten met lieve en ondersteunende woorden voor de hij/zij daar op het scherm.

- Afronding: samenvattend noem je de Titels van de beelden met behulp van de vingers van je hand.
- Soms is het nodig om een plaatje dat opkwam waar nog een gevoel aan vastkleeft dat je verder wilt onderzoeken, om dat plaatje te omlijsten en een titel te geven. Dat kun je dan nog later de videoteknik op toepassen.
- Benoem de vijf plaatjes op iedere vinger van je hand van achteren naar voren en haal alle kleur en beweging er uit, sneller en achterste voren. Herhaal en wissel van naar achter en andersom.

1. *Voor de SEG, toen alles nog goed was*
2. *Het begin van de SEG*
3. *Het meeste emotionele moment tijdens de SEG*
4. *Het einde van de SEG*
5. *Na de SEG, toen alles weer goed was.*



# Week 7



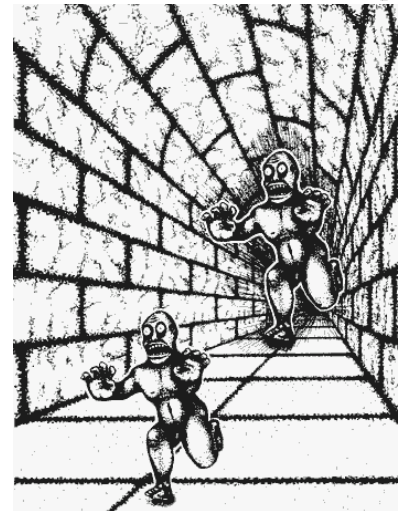
## 9. Veranderen van Overtuigingen

Bij het veranderen van overtuigingen maken we gebruik van submodaliteiten. De submodaliteiten zijn een verfijning van de representatie systemen.

### CHECKLIST VAN SUBMODALITEITEN

#### Visueel

1. 3-D of vlak
2. Geassocieerd of gedissocieerd
3. Omlijst of panoramisch
4. Kleur of zwart/wit
5. Helder of dof
6. Formaat van het beeld
7. Formaat van de centrale onderwerpen
8. Afstand van het beeld
9. Locatie
10. Intensiteit van de kleur
11. Mate van contrast
12. Stilstaande of bewegende beelden
13. Beweging: snel of langzaam
14. Scherp beeld (van alles of van onderdelen)
15. Vanuit welke hoek gezien
16. Aantal beelden (wisselingen)



(video straatpaint)

#### Auditief

1. Volume
2. Cadans (interrupties, in groepen)
3. Ritme
4. Stembuigingen (Nadruk op bepaalde woorden)
5. Tempo
6. Pauzes
7. Toonhoogte
8. Tonaliteit
9. Timbre (kwaliteit)
10. Locatie
11. Unieke eigenschappen van geluid
12. Duur
13. Intern of extern



(muziek)

#### Kinesthetisch

1. Temperatuur
2. Textuur
3. Vibratie
4. Druk
5. Beweging
6. Duur
7. Voortdurend -afwisselend
8. Intensiteit
9. Grootte
10. Vorm
11. Gewicht
12. Intern of extern

(video baby)

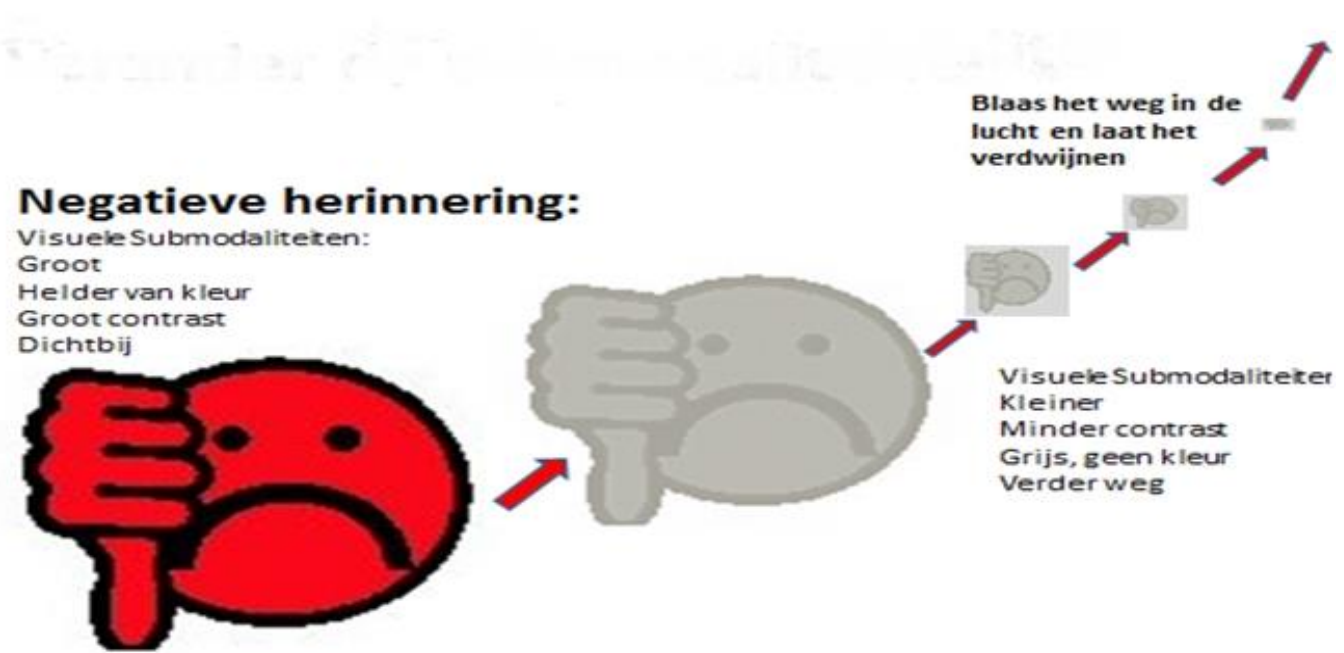
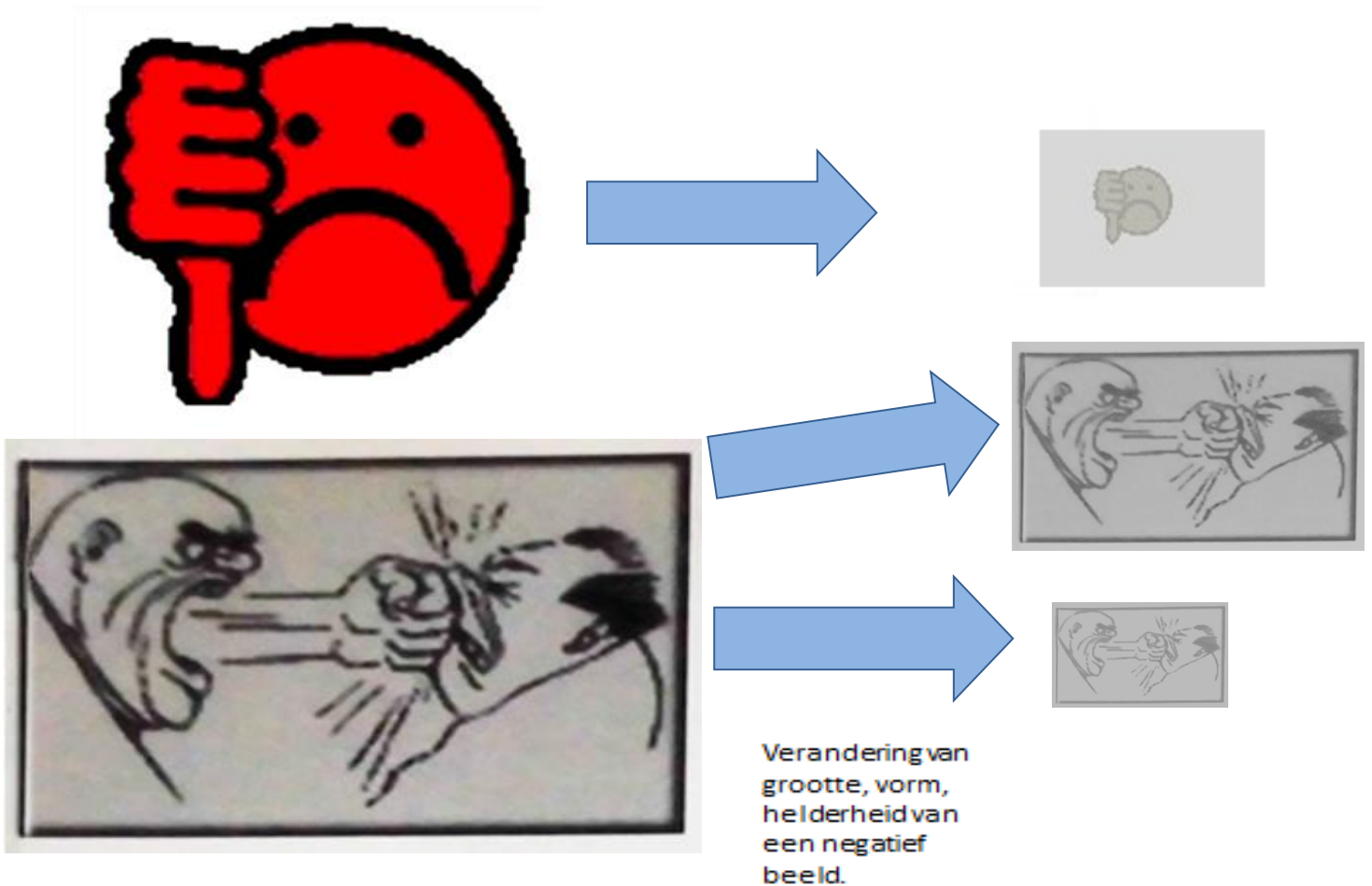


42. Oefening: Visualisatie Negatieve beelden vervangen door positieve beelden.

**Verzwakken van een negatieve herinnering door verandering van submodaliteiten**

Veranderen:

- van kleur naar zwart-wit,
- van hoog naar laag contrast,
- van groot naar klein



# Versterken van een positieve herinnering

Breng het beeld naar je hart

Veranderen van de submodaliteiten:

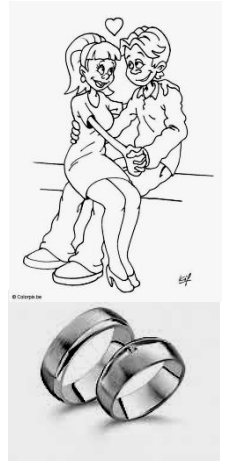
Grootte  
Helderheid  
Contrast



## Standaard-instellingen veranderen; hoe doe je dat?

(naar Paul Liekens 'Gevangen in de Taal', ankertje)

Er zijn vele mogelijkheden om een standaardinstelling te veranderen. Je kunt daar een bewuste keuze in maken, vooral voor die standaardinstelling die je telkens automatisch doorschakelt naar een stemming die je beperkt. Nu is het wel zo, dat elke instelling ook een diepere, achterliggende oorzaak heeft. Toch ga ik je nu al een eenvoudige test aanbieden op gedragsniveau, waarbij je meteen al een verandering kunt merken in je reactie. Paul Likens geeft hier een specifiek voorbeeld om te kunnen uitleggen hoe het werkt, maar jij kiest natuurlijk een standaardinstelling waar jij zelf last mee hebt.



### 43. Oefening: 'Het veranderen van een standaardinstelling'

Hier gebruiken we een woord als voorbeeld. We nemen als woord 'relatie'. Stel dat je iemand bent die telkens als dat woord uitgesproken wordt, doorgeschakeld wordt naar een gevoel van tekort gedaan zijn. Uit de honderdduizenden momenten die er in je relatie geweest zijn, leuke en minder leuke, kiest een overtuiging van jou telkens standaard voor een momentopname waarin dat gevoel van tekort gedaan zijn aanwezig was. Dat is op zichzelf niet echt bevorderlijk voor de uitbouw van die relatie. Dit kan zijn met een collega, buurman, partner, kind, etc.

Stel dat je je daar bewust van wordt en er iets aan zou willen doen, dan kan de volgende procedure daar verandering in brengen.

Je kiest een moment uit het verleden van deze relatie waarin jij je verzorgd voelde, of begrepen; hoe dan ook een moment waarin jij je in jezelf goed voelde. Je neemt rustig de tijd om dat moment weer helemaal op te halen uit je herinnering. Je bent daar opnieuw, je voelt de temperatuur, of het warm is of eerder koud, je luistert naar de geluiden, naar de kwaliteit van de geluiden, je neemt waar of de geluiden scherp zijn of zacht; je laat



dat goede gevoel helemaal toe en let op waar in je lichaam dat gevoel in het bijzonder aanwezig is. Als je helemaal in dat gevoel zit, dan hoor je iemand het woord 'relatie' uitspreken, en vanuit dat goede gevoel herhaal je dat woord in jezelf; blijf daar een minuutje mee bezig. Doe dit een paar keer, waarbij je er zorg voor draagt dat je eerst helemaal in dat goede gevoel zit en dan pas het woord hoort uitspreken. Als je deze oefening goed doet, waarbij je dat goede gevoel tegelijk in je systeem hebt terwijl je het woord hoort, ontstaat er een nieuwe automatische neurologische verbinding, tussen het horen van het woord en je gevoel.

Je kunt uittesten of dat inderdaad gebeurd is, door je in te denken dat morgen in een bepaald gezelschap het woord 'relatie' uitgesproken wordt en te voelen hoe dan jouw reactie is, de oude standaardinstelling of de nieuwe standaardinstelling.

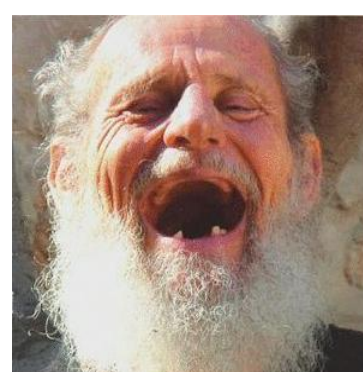
Je kunt dit proces krachtiger maken, door bijvoorbeeld eerst een andere verbinding te creëren met het goede gevoel bij 'relatie', namelijk door bijvoorbeeld duim en wijsvinger van je rechterhand zachtjes bij elkaar te brengen, en op dat moment je aandacht te richten op dat goede gevoel. Als je die twee vingers ongeveer een halve minuut tegen elkaar aanhoudt, ontstaat ook daar een nieuwe neurologische verbinding tussen het tactiele gevoel (duim en wijsvinger bij elkaar) en het goede gevoel binnen in je. Je kunt testen of die neurologische verbinding inderdaad tot stand is gekomen, door je aandacht even naar binnen te richten en dan duim en wijsvinger bij elkaar te brengen. Als de neurologische verbinding inderdaad gemaakt is, zal binnen de acht hartslagen automatisch dat goede gevoel naar boven komen.

Als dat voor elkaar is, kun je het gevoel op die manier activeren, en terwijl je duim en wijsvinger bij elkaar blijft houden en dat goede gevoel van binnen hebt, luister je naar iemand die het woord 'relatie' uitspreekt. Je doet deze oefening een keer of drie, en vervolgens doe je een test in de toekomst, zonder duim en wijsvinger.

Dit proces kun je met ieder ander woord dat een trigger voor je is, of een lading heeft uitvoeren.  
**Welke woorden geven jou een naar gevoel? Doe dit proces met die woorden.**

#### **44. Oefening Lach je angsten weg**

1. Denk aan iets waar je bang voor bent
2. moment waar je slap van het lachen was en dat je niet meer kon stoppen. Herinner je hoe het voelde en wat je dacht. Ga weer helemaal in dat moment.
3. Begin te lachen, totdat je continue lacht.
4. Denk dan aan een ding waar je bang voor bent en merk op terwijl je blijft lachen hoe het in je hoofd begint te veranderen, de submodaliteiten van de angst veranderen en ook je gevoel ten aanzien van dat wat je angstig maakte.



## 45. Oefening vlinder-Qigong



Stimuleert de energiestroom in het lichaam.  
Geeft goede aarding.  
Zeer langzaam en met aandacht uitvoeren.



Buig je onderarmen horizontaal naar voren, handpalmen zijn open.  
Sluit voorzichtig je vingers, alsof je een vlinder vasthoudt.

Open je L- hand langzaam en draai de L-palm naar voren.  
Duw de L-palm naar voren en zink iets door je knieën.  
Draai je handpalm omhoog, trek je hand open terug, benen iets rechter.  
Sluit voorzichtig je vingers, alsof je een vlinder vasthoudt.

Open je R- hand langzaam en draai de R-palm naar voren.  
Duw de R-palm naar voren en zink iets door je knieën.  
Draai je handpalm omhoog, trek je hand open terug, benen iets rechter.  
Sluit voorzichtig je vingers, alsof je een vlinder vasthoudt.

Open beide handen, draai de palmen naar voren.  
Duw beide handen naar voren , zink iets door je knieën.  
Draai handpalmen omhoog, trek je handen open terug, benen iets rechter.  
Sluit voorzichtig je vingers, alsof je een vlinder vasthoudt.  
Handen open omlaag.

*\* Let op hoe stevig je nu met beide voeten op de grond staat!*

*Tai Chi Tao –Oefening gekregen van Marga Veldkamp, Haverakker 33,8141 HR Heino, Telefoon (0572) 3958 01*

Voel je Qi



氣  
功

# Week 8



## 10. Strategieën

Een strategie in NLP is een opeenvolgende reeks van weergavesystemen die wordt gevolgd om een bepaald doel te bereiken.

Metafoor: Hoe lang duurt het tot ik verlicht ben?

### Waarom?

Als je geïnteresseerd bent in het antwoord op de vraag: 'hoe doet iemand datgene wat hij of zij doet?' dan ben je geïnteresseerd in welke strategie iemand hanteert om een bepaald resultaat te bereiken. Het 'doen' bevindt zich op het niveau van vaardigheden in de neurologische niveaus.

Eigenlijk is alles binnen de NLP ontstaan vanuit de gedachte dat als we de structuren zouden kunnen vinden achter succesvol gedrag en we zouden die structuren bij onszelf integreren, dan zouden we dus zelf ook succesvol moeten kunnen zijn.

### Wat?

De definitie van een strategie is: 'een opeenvolging van interne en externe representaties die consistent tot een bepaald resultaat leidt'. De representaties kennen we vanuit de representatiesystemen. Visueel, Auditief-tonaal, Kinesthetisch en Auditief-digitaal. Met intern bedoelen we 'in onze gedachte' en met extern bedoelen we 'in onze buitenwereld'. Zo kun je bijvoorbeeld van binnen een plaatje maken (Visueel-intern) en je kunt ook een extern plaatje in je opnemen (Visueel-extern). En zo geldt dat ook voor geluiden (At), gevoelens (K) en overwegingen (Ad).

### Vergelijking

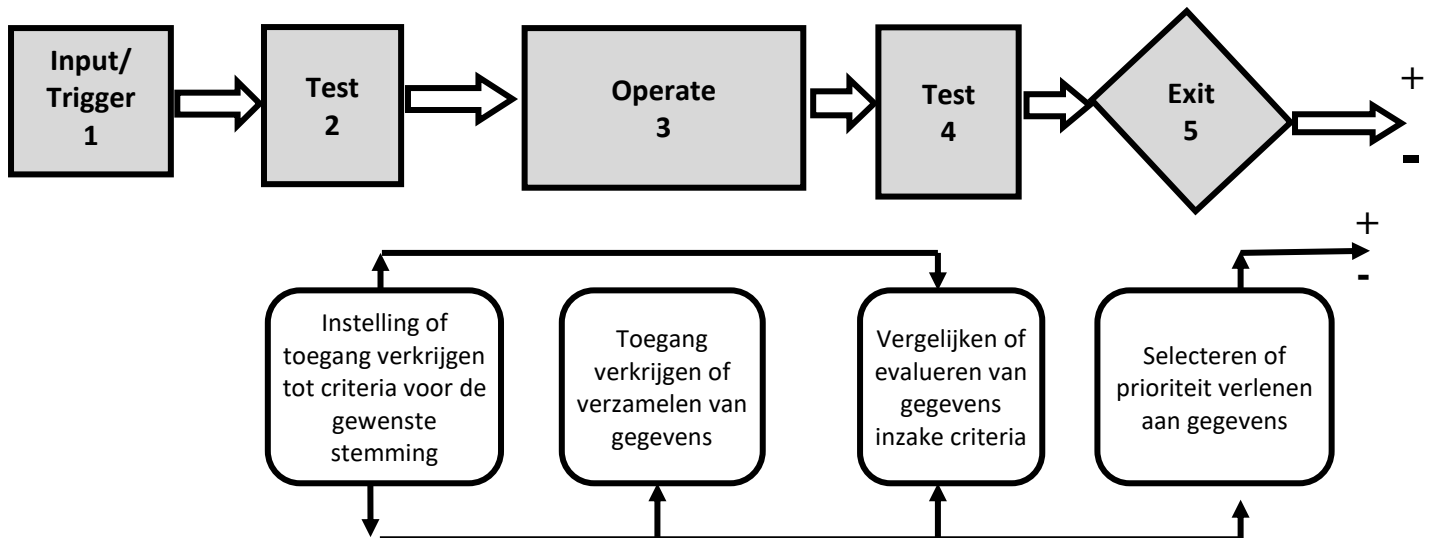
Een strategie wordt ook wel eens vergeleken met de code van een cijferslot. Telkens als je de goede code indrukt gaat het slot open. Als je een van de cijfers niet goed intikt dan zal het resultaat anders zijn. Dan heb je de niet-open strategie gedaan. Zo ontstaan effectieve en minder-effectieve strategieën. De strategie krijgt de naam van het uiteindelijke resultaat. Zo kennen we bijvoorbeeld de koopstrategie, beslissingstrategie, motivatiestrategie, leesstrategie, leerstrategie, enzovoort.

### TOTE model, een up-chunk

Eugene Galanter, Karl Pibram en George Miller<sup>1</sup> hebben het zogenaamde TOTE- model aan de NLP toegevoegd. Het TOTE-model werd al gebruikt in de computerwereld en kan goed gebruikt worden om al het menselijk gedrag in kaart te brengen (lees: in structuur te brengen).

# Abstractie van strategieën

TOTE staat voor Test, Operate, Test en Exit. Een volgorde die gebaseerd is op computermodellen.



Het TOTE-model van Joost van der Leij: De uitspraak dat feedback het ontbijt van kampioenen is, komt van Aubrey Daniels, de bedenker van ‘Organization Behavior Management’ (OBM). Ook bij Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) werken we veel met feedback, maar anders dan bij OBM. Alle NLP beoefenaars zijn bekend met het TOTE-model. Voor wie het TOTE-model niet kent: TOTE staat voor Test – Operate – Test – Exit. In het kort gezegd komt het erop neer dat je bij elke handeling eerst checkt of de handeling wel toepasselijk is in de huidige situatie (de eerste test). Vervolgens voer je de handeling uit (de operatie). Daarna check je of je met de handeling je doel hebt bereikt (de tweede test). En als dat het geval is dan ben je klaar (de exit).

De nummer één reden waarom NLP zo succesvol is, is het TOTE model en dan met name de feedbackloop die plaatsvindt als de handeling niet tot het bereiken van je doel heeft geleid. Bij OBM is feedback vooral het terugkoppelen van informatie zodat je je gedrag kan aanpassen. Bij NLP is feedback vooral: met variatie en flexibiliteit iets anders gaan doen zodat je wel je doelen behaalt.

Zolang je feedback gebruikt om ergens beter in te worden, dan lukt dat geheid. Zo wilde ik in de jaren negentig ooit DJ'n maar bleek ik daar niks van te kunnen. Toen had ik kunnen opgeven, maar dankzij NLP, het TOTE-model en feedback ben ik blijven oefenen. Gelukkig maar, want tegenwoordig kan ik heel goed mixen zoals je bijvoorbeeld hier kan horen op Soundcloud: [house mix uit 2014](#). Zonder feedback was me dat nooit gelukt. Kortom, wanneer je weet hoe feedback werkt en er gebruik van maakt, is geen berg te hoog voor je.

1. Vooraf komt er informatie binnen die wellicht belangrijk is voor een strategie. Dit is de eerste stap: de prikkel (Input/Trigger) waarmee de strategie in werking wordt gezet.
2. De volgende stap is een Test waarbij getest wordt of de prikkel relevant is of niet. Overigens, als het uiteindelijke resultaat niet waardevol genoeg voor je zal zijn, zal je niet bereid zijn de strategie te beginnen. Daarbij zal het resultaat aan criteria moeten voldoen. Bijvoorbeeld noodzaak, status, gemak, mooi, handig.
3. De derde stap (Operate) is de fase waarin gewerkt wordt aan het verzamelen van informatie. Dit kan interne of externe informatie zijn. Deze worden aangeduid met een kleine i of e. Interne informatie zijn herinneringen. Externe informatie zijn prikkels van de zintuigen, dus uit de buitenwereld. Zowel interne





als externe prikkels kunnen Visueel (zicht), Auditief (gehoor), Kinesthetisch (gevoel), Olfactorisch (reuk) als Gustatief (smaak) zijn.

4. Bij de vierde stap (Test) wordt het resultaat vergeleken met de criteria zoals die in de eerste fase (Input/Trigger) zijn vastgesteld. De twee dingen die vergeleken worden, dienen in het zelfde representatiesysteem te worden weergegeven. Hierna zijn er twee mogelijkheden; of het resultaat is nog niet gehaald of het resultaat is wel gehaald. In het eerste geval zal terug moeten worden gegaan naar de Trigger fase om de criteria (verwachtingen) bij te stellen of de Operate fase om opnieuw informatie te verzamelen, net zo lang tot de strategie kan worden afgesloten.
5. Bij de vijfde stap Exit heeft de strategie tot een goed resultaat geleid en wordt de strategie afgesloten.

<sup>1</sup> *Plans of the Structure of Behavior, 1960*

## Wat is de beste strategie om een berg te beklimmen?

### Het toepassen van strategieën

De eerste stap is achter iemands strategie te komen via een proces van opvragen van informatie.

De volgende stap is om van deze strategie gebruik te maken door informatie terug te voeren aan de betrokkene in de volgorde waarin deze werd verkregen.



*De strategie van ganzen om efficiënt om te gaan met energie in de vlucht*

### Soort strategieën

Liefde	Beslissing
Ontspanning	Motivatie
Spanning	Geluk
Plezier	Vergeten
Sex	Verveling
Ouderbezoek	Eten
Marketing	Sport
Gezondheid	Rijkdom
Communicatie	Ziekte
Depressie	Verkoop
Creativiteit	Armoede ,



*Ook wielrenners gebruiken deze strategie*

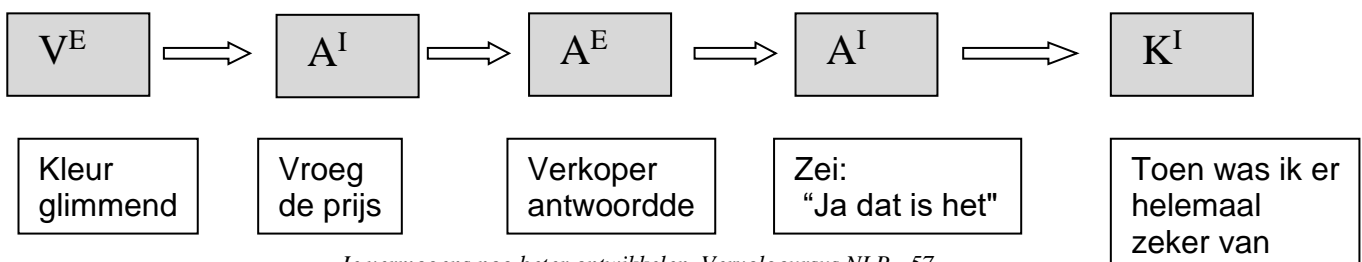
In feite is alles wat wij doen gewoonlijk een strategie of een serie strategieën.

### Strategie opvragen: Notities in het kort

Voorbeeld van een koopstrategie:

Ik zag een paar glimmende rode schoenen (=Visueel-Extern). Ik vroeg de prijs (Auditief-Extern). Ik zei: "Ja dat is het" (Auditief-Intern). Toen was ik er helemaal zeker van (Kinesthetisch-Intern) dat ik deze schoenen moest kopen.

We noteren dit in het kort:



## COMPONENTEN- ELEMENTEN- HANDELINGEN

Een strategie bestaat uit een opeenvolging van representaties die leiden tot een specifiek resultaat. De menselijke ervaring bestaat uit een eindeloze serie representaties. Teneinde dit onbegrensde aantal representaties te benaderen is het nuttig ze in te delen op grond van hun resultaat.



### Visueel

- Extern
- Intern >Constructie, nieuw beeld (1)  
>Herinnering, gekend beeld (2)

### Auditief

- Extern
- Intern >Constructie, nieuw geluid (3)  
>Herinnering, gekend geluid (4)
- Auditief digitaal (5)

### Kinesthetisch

- Extern
- Intern >Constructie, nieuw gevoel (6)  
>Herinnering gekend gevoel (6)
- x Proprioceptief (zintuigjes in de spieren)
- x Tactiel

### Olfactorisch (geur)

- Extern
- Intern -->Constructie  
-->Herinnering

### Gustatorisch (smaak)

- Extern
- Intern >Constructie  
>Herinnering



Is voor vissen het zwemmen in een school een goede strategie?

### Stappen voor een effectieve strategie

1. .Opvragen van een succesvolle strategie
2. .Ontwerp een nieuwe strategie
3. .Installatie van de nieuwe strategie

## 46. Oefening: Installeer een nieuwe motivatiestrategie

Werk in tweetallen

1. Een slechte motivatiestrategie van nu. Om welke taak of handeling gaat het? Onderzoek samen met de werker hoe hij zichzelf er toe zet om niets te doen. Gebruik (sub)modaliteiten.

Voorbeeld: Iemand ziet eerst het werk voor zich,

= **Ve** -

hoort dan een boze stem

= **At i** -

en krijgt vervolgens een rot gevoel.

= **Ki -**

2. Zoek een nieuwe effectieve motivatiestrategie

Ga door tot je duidelijk de belangrijkste delen in een reeks hebt gevonden en het cruciale element. Meestal kan de sleutel gevonden worden bij een element, dat op cruciale wijze verandert. Bijvoorbeeld:

beeld – **Vi -<sup>+</sup>** → je stelt je (ziet) het schone bureau al voor,

stem – **At i<sup>+</sup>** → “goed gedaan jochie”

aangenaam Gevoel **Ki<sup>+</sup>** “je voelt je tevreden en trots dat het af is”

Zo roep je het plezierige gevoel van tevoren op en je ervaart ieder stapje als een deel van het werk dat ‘af’ is.

3. Pas effectieve strategie toe op voor de werker vervelende taken.

Stel je iets voor, dat moet gebeuren en waar je tegen opziet en pas de ontdekte strategie toe, verander de (sub)modaliteiten zodat ze passen in de nieuwe strategie.

Pas het toe op diverse situaties, tijden et cetera. Zorg er voor, dat het een automatisme wordt.

4. Rond af.

#### **Ineffectieve (slechte) motivatiestrategieën:**

1. rampscenario: stel je voor als ik het niet doe of nog langer uitstel;
2. "stel je voor dat ik het doe" in plaats van "stel je voor dat het af is";
3. dictatorstijl: stemmen met veel moeten, (be)horen;
4. het 'grote geheel' denken: de gehele klus voor je zien.

#### **Succesvolle motivatiestrategieën:**

1. Stel je voor dat het al ‘af’ is. Vi
2. Spreek je zelf motiverend toe. Ati
3. Laat het gevoel dat het ‘af’ is toe en geniet ervan. Ki. Je kunt het je voorstellen Vi
4. Neem een klein deel van het geheel om mee te beginnen Ke (een reis van duizend mijl begint met de eerste stap)

## **47. Oefening:**

### ***Creëer jouw successtrategie!***

Werk in tweetallen.

1. A noemt een klus of een taak die hij moet verrichten en waar hij erg tegenop ziet, die hij steeds uitstelt of die hij niet afmaakt.
2. A zoekt een ervaring op waarin hij succesvol was.
3. Laat B een beeld maken van deze succesvolle ervaring (VAKOG specifiek).
4. B vraagt A zich een beeld te vormen van de negatieve consequenties van het niet doen van de onplezierige taak (van A).
5. Laat A aan het beeld voor hem motiverende geluiden, tonen en dergelijke (VAKOG) toevoegen, ontleend aan de succesvolle strategie uit stap 2.
6. Laat A eventueel nog een V+ At+ of K+ stap tussenvoegen.
7. Nodig A uit toe te voegen wat zo aantrekkelijk is aan afmaken van de klus of taak.
8. Laat A dit beeld goed in zich opnemen.
9. Vraag A wat zijn volgende stap is.

Rond af.



# Week 9

## 11. Oplossingsgericht werken

De grondleggers van deze manier van werken zijn Steve de Shazer en Insoo Kim Berg.

Steve de Shazer (1940, Milwaukee US – 2005, Wenen) was een psychotherapeut, auteur en grondlegger en pionier van de korte oplossingsgerichte therapie. Zijn echtgenote was Insoo Kim Berg. Hij schreef zes belangrijke boeken, vertaald in 14 talen; schreef vele artikelen; en gaf over de hele wereld lezingen.

De Shazer was oorspronkelijk opgeleid als klassiek musicus en werkte later als een jazz saxofonist. Daarvan heeft hij een grote gevoeligheid over gehouden die hem in zijn succesvolle oplossingsgerichte therapie goed van pas kwam.



Insoo Kim Berg (1934 – 2007) is geboren in Korea en werd later in Amerika psychotherapeut. Zij werd een pionier van het Oplossingsgerichte Werken. Zij was mede-oprichter samen met haar echtgenoot Steve de Shazer van het Kort Familie Therapie Centrum, in Milwaukee in de VS. Insoo publiceerde tien zeer bekende boeken. Insoo Kim Berg stierf 16 maanden na Steve de Shazer.

### ***Wat is oplossingsgericht werken?***

Oplossingsgericht werken is een resultaatgerichte en respectvolle manier van werken waarmee trainers, coaches, begeleider, consultants en managers relatief snel en prettig verandering tot stand kunnen brengen.

Oplossingsgericht coachen is in enkele opzichten radicaal anders dan de meeste bekende coachingsaanpakken. Praten over problemen is beslist geen taboe bij oplossingsgericht coachen maar de coach zoekt niet naar oorzaken voor die problemen en probeert evenmin een diagnose op te stellen. In plaats daarvan helpt de coach de cliënt via vragen om doelen te stellen in termen van concrete positieve gewenste resultaten. De coach werkt niet-directief en hanteert een houding van niet-weten. Dit wil zeggen dat hij het uitgangspunt hanteert dat het perspectief van de cliënt leidend is en blijft. De coach stelt vragen die te typeren zijn als welwillend onderzoekend.

De coach onderzoekt hoe de cliënt zijn situatie ziet en helpt hem om via zijn vragen te komen tot een steeds constructiever, bruikbaar en realistischer perspectief. De oplossingsgerichte coach gaat er van uit dat zijn cliënt in staat is om zijn eigen doelen te kiezen en ook dat hij al beschikt over de oplossingen die nodig zijn om die doelen te bereiken. Deze cliëntgeleide manier van werken is voor veel beginnende oplossingsgerichte coaches wel even wennen. Maar onderzoek laat zien dat cliëntgeleidheid samenhangt met een positief resultaat van de coaching. Verder blijkt dat het mogelijk is om cliënten te helpen om te komen tot realistischere en bruikbaarere manieren van denken en kijken zonder hen te confronteren.

De uitgangspunten van de Oplossingsgerichte benaderingswijze zijn simpel (maar nog niet zo eenvoudig om toe te passen):

1. Als iets niet kapot is, repareer het dan niet.
2. Stop met wat niet werkt, en doe iets anders
3. Doe meer van wat wel werkt
4. Leer van en aan anderen wat werkt.

Het is een 'beweging' die gekenmerkt wordt door de volgende doelen:

1. Genereren van hoop op verandering
2. Respectvolle/authentieke aandacht

3. Geef de ander het gevoel dat hij/zij begrepen wordt.

“Richt je op deuren  
niet op muren”



### Oplossingsgerichte schaalvragen

Eén van de meest bekende en krachtige oplossingsgerichte technieken is de zogenaamde schaalvraag. Deze techniek benut de lijn uit het bovenstaande plaatje die loopt van linksonder naar rechtsboven. De aanpak van de schaalvraag wordt hieronder uitgelegd.

<b>Introductie van de schaal</b>	Stel je eens een schaal voor van 0 tot 10 waarbij de 10 staat voor de gewenste situatie, de situatie die is zoals jij wilt dat het wordt, en 0 staat voor de situatie waarin er nog niets is gerealiseerd van de gewenste situatie.
<b>(1) Vragen naar huidige positie</b>	Waar sta je nu op deze schaal?
<b>(2) Focus op wat er al is en wat je al hebt gedaan om dat te bereiken</b>	Hoe is het je al gelukt om te komen van 0 tot waar je nu staat op de schaal? Wat heeft al geholpen? Wat werkte vooral goed? Hoe lukte je dat? Wat heeft nog meer geholpen?
<b>(3) Visualiseer de gewenste situatie</b>	Hoe weet je dat je jouw doel gerealiseerd hebt?
<b>(4) Ga weer terug naar de huidige posities.</b>	Leef je weer in waar je nu staat en herinner je waar je naar toe wilt.
<b>(5) Visualiseren van een iets hogere positie waar je naar toe zou willen gaan.</b>	Hoe ziet het eruit op een ..? Waaraan zou jij merken dat je op een .. zou staan? Wat zou er dan anders zijn? Wat zou jij dan anders kunnen doen? Hoe zou dat helpen?
<b>(6) Uitnodigen tot een stap vooruit</b>	Heeft wat we besproken hebben jou op een idee gebracht over hoe je een stapje vooruit zou kunnen zetten? Hoe ziet dat stapje eruit?

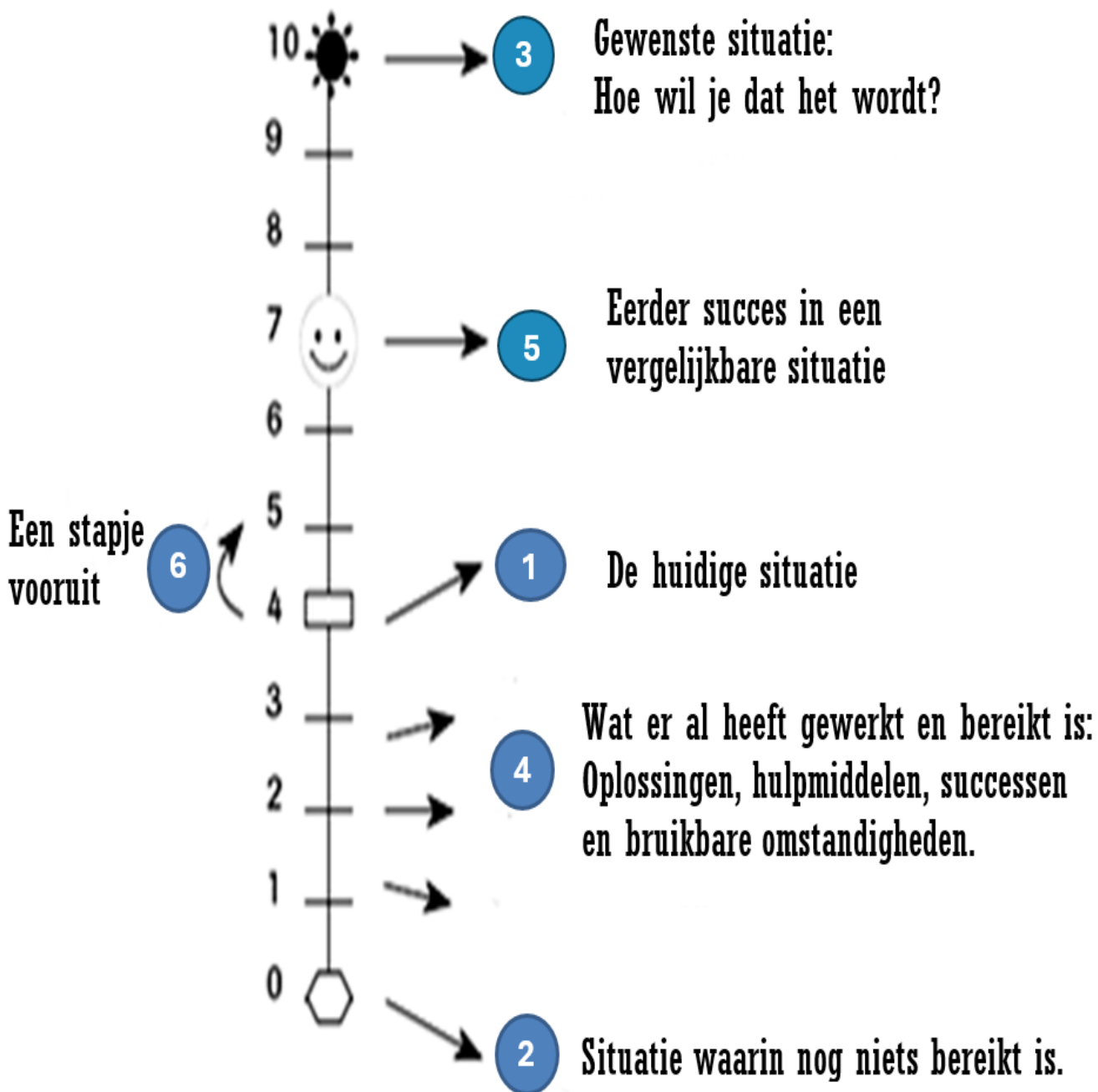
## 48. Oefening de schaalvraag

Ieder denkt aan iets dat hij/zij beter zou willen kunnen dan nu.

- (1) Ga op de plaats op de schaal staan waar je nu bent.
- (2) Wat heb je gedaan om op deze plaats te komen vanaf 1?
- (3) Ga nu op 10 staan. Hoe weet je dat je doel nu gerealiseerd is?
- (4) Ga nu weer op nu staan.
- (5) Heb je al eens iets hoger gestaan dan je nu staat? Hoe was dat? Wat deed je?
- (6) Wat heb je nodig om een stapje verder te komen?

Leef je in hoe je dat gaat doen.

Het volgende plaatje visualiseert de genoemde stappen:



Afronden: Mijn eerste stap is: .....

## De wondervraag

De wondervraag is een bekende oplossingsgericht techniek. Hij was uitgevonden op een dag toen **Insoo Kim Berg** een therapieessie deed met een cliënt met een ernstig probleem.

Insoo wist niet goed hoe ze verder moest tijdens de sessie. Op een bepaald moment in het gesprek stelde ze een vraag en het antwoord was “Oh, daar zou een wonder voor nodig zijn!” en Insoo zei, “Nou, ja ..... stel je eens voor dat dat wonder zou gebeuren...” Insoo was verbaasd over hoe nuttig het antwoord dat volgde bleek te zijn. En vanaf dat moment begon de wondervraag zoals die nu bekend staat, zich te ontwikkelen.” De wondervraag vraagt de cliënt om te beschrijven in detail hoe zijn situatie zou zijn als een wonder zou hebben geplaatst gevonden en het probleem dat hij nu heeft zou zijn opgelost. De kracht van de vraag is dat deze de aandacht van de cliënt heel snel verschuift van het probleem naar de gewenste toekomst.:



*Pipi Langkous:*

*'Ik heb het nog nooit gedaan, dus denk ik dat ik het wel kan.'*

### 49. Oefening De wondervraag

De wondervraag is in feite een reeks vragen die als volgt gaat

1. Mag ik je een vraag stellen die misschien een beetje vreemd is?
2. Stel ... dat nadat we ons gesprek beëindigen jij naar huis gaat ..... en je dag afmaakt..... terwijl je doet wat je normaal doet... en dan ga je naar bed.
3. En terwijl je slaapt ... gebeurt er een wonder en de problemen waarvoor je hier nu zit zijn verdwenen.
4. Maar je slaapt, dus je weet niet dat het wonder heeft plaatsgevonden.
5. Als je morgen wakker wordt, wat zullen dan de eerste dingen zijn waaraan je merkt dat het wonder heeft plaatsgevonden?
6. Waaraan zullen de mensen uit je omgeving merken dat het wonder gebeurd is?
7. Stel dat je ouders nog zouden leven, hoe zouden zij merken dat het opgelost is?
8. Wat doe jij allemaal nu het opgelost is?
9. Wat doen de anderen?
10. Wat nog meer?

#### Wat doe je met de antwoorden op de wondervraag?

Soms geven mensen in antwoord op de wondervraag aan dat er iets is veranderd wat het probleem heeft opgelost, maar dat buiten hun eigen invloedssfeer ligt. Bijvoorbeeld: ‘Na het wonder heb ik de loterij gewonnen!’ Of: ‘Na het wonder is mijn baas ineens aardig!’ Of: ‘Na het wonder heb ik de droombaan van mijn leven gevonden!’ Of: ‘Na het wonder werkt ons team als een geoliede machine!’ Al deze antwoorden zijn prima. Als begin.

De bedoeling is om vervolgens gedetailleerd uit te vragen wat er dan allemaal anders zal zijn, beginnend met het moment van wakker worden op de ochtend nadat het wonder heeft plaatsgevonden. En om vervolgens het wonder binnen de eigen invloedssfeer te krijgen: ‘Stel dat het team als een geoliede machine werkt, wat zou dat voor jou mogelijk maken? Hoe zou jij je dan anders kunnen gedragen? Wat zou jij dan anders kunnen doen?’

De wondervraag kan gesteld worden aan individuen en ook aan teams of aan hele organisaties.

#### Wat levert de wondervraag op?

Mensen treden even helemaal buiten het hier en nu en beginnen zich voor te stellen hoe hun leven eruit zou zien als het probleem er niet meer was. Dit geeft hoop op verandering en is het begin van daadwerkelijk veranderen!



## Oefening met het oplossingsgerichte interactieschema

Vragen stellen en met handen aangeven hoe groot het probleem nog is.

Interactie:	Betekenis voor de werker:	Wat kun je doen als coach?:
<b>Passief (gevolg)</b>	Je ziet het nut van het gesprek (nog) niet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellen van de vraag naar het nut</li> <li>• Aard en aanleiding van het gesprek verhelderen.</li> <li>• Exploreren van het perspectief van de werker.</li> <li>• Wat zou dat gesprek je kunnen opleveren?</li> </ul>
<b>Klagend, slachtoffer (gevolg)</b>	Je ziet wel nut in het gesprek maar je gedraagt je als hulpeloos en klaagt. Je ziet niet hoe jezelf een onderdeel van de oplossing bent.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrip en acceptatie van het perspectief en de perceptie van de werker.</li> <li>• Verder verhelderen van het nut voor de werker en de rollen.</li> <li>• Hoe wil de werker dat de situatie wordt?</li> </ul>
<b>Actief (oorzaak)</b>	Je ziet wel nut en staat open voor hulp, je wilt zelf wel actie ondernemen om jouw situatie te verbeteren.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewenste situatie vraag.</li> <li>• Platformvraag.</li> <li>• Eerdere-successievraag.</li> <li>• Uitzonderingsvragen.</li> <li>• Vragen naar stap vooruit.</li> <li>• Nuttigvraag</li> <li>• Wondervraag.</li> </ul>

### Uitgangspunten van oplossingsgericht werken

- *De oplossing is niet noodzakelijk direct gerelateerd aan het probleem.*
- *Geen enkel probleem gebeurt altijd, er is altijd een uitzondering die gebruikt kan worden om naar de oplossing te komen.*
- *De toekomst is zowel creëerbaar als onderhandelbaar.*

**POWERS**

**P**robeer het niet te repareren als het kapot is, zoek iets nieuws

**O**plossing heeft soms niets te maken met de oorzaak

**W**erkt het niet doe dan iets anders, werkt het wel, doe het dan meer

**E**erst kleine stappen doen, deze kunnen grote veranderingen teweeg brengen

**R**ealiseer je dat je een oplossingsgerichte taal gebruikt, je realiseert je gewenste toekomst



# Week 10

## 12. Ho'o Pono Pono

(Ho'o = to make, Pono Pono = right good)



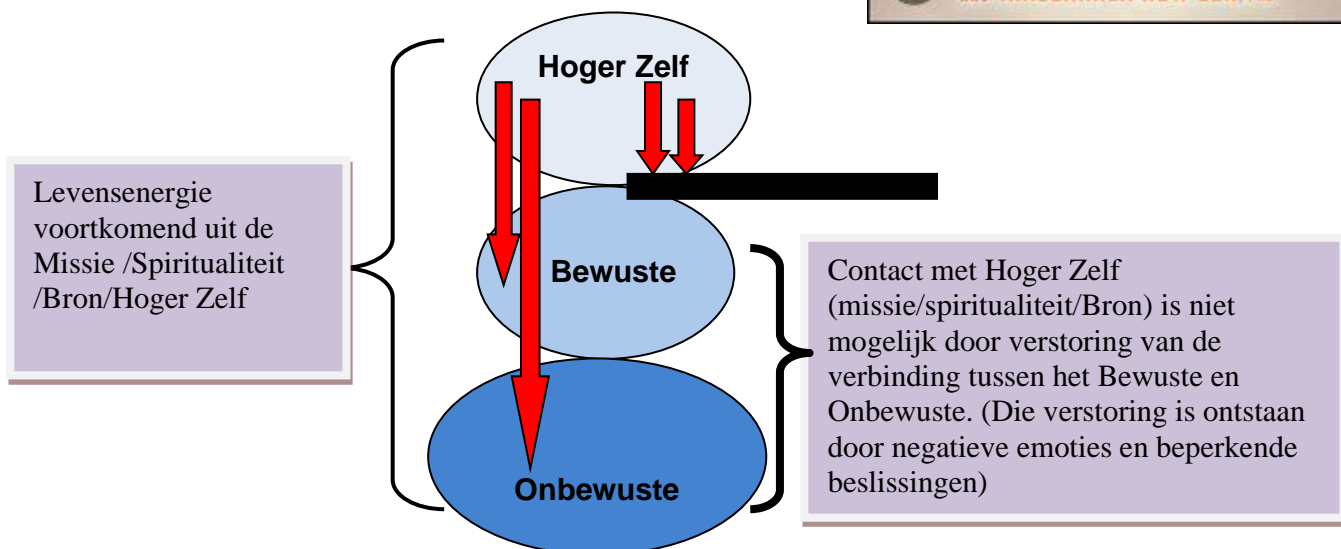
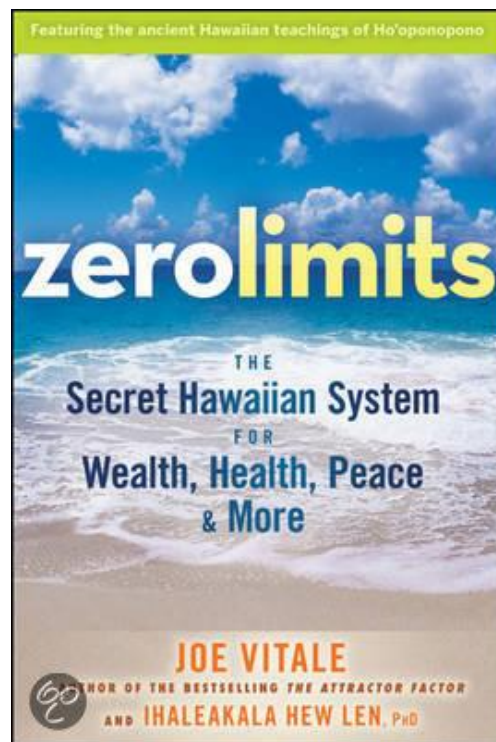
Waar komt Ho'oponopono vandaan?

Het is een genezingsproces uit Hawaii. Je kunt er meer over lezen in het boek "Zero Limits The secret Hawaiian System for Wealth, health Peace an More" van Joe Vitale, Ihaleakala Hew Len. ISBN10: 0470402563/ ISBN13: 9780470402566

Stanley Ihaleakala Hew Len heeft bekendheid gekregen doordat hij als verantwoordelijk psychiater van een speciale gevangenis voor zware, gewelddadige criminelen, die criminelen tot rust heeft kunnen brengen. Dat was niet gebeurd door de gebruikelijk gesprekken, medicamenten en technieken, want die hadden allemaal gefaald, maar op afstand, van bij hem thuis, met enkel het dossier voor zijn neus en Ho'oponopono. Ze konden na enkele maanden één voor één terug in de maatschappij opgenomen worden en de kliniek kon gesloten! Een paar uitzonderingen daargelaten, een verbluffend resultaat.

### Doel van het proces:

Om een verstoorde relatie met een deel in jou te herstellen (bv. een deel dat jou verhindert om absoluut groots en indrukwekkend te zijn, vaak merk je dat doordat als het ware dat deel ongelooflijk veel energie uit je trekt)



**Hoger Zelf** Hoger Zelf gezien als de vader

**Bewuste** Bewuste gezien als de moeder, die voor het kind zorgt

**Onbewuste** Onbewuste, gezien als het kind, die communiceert met de vader

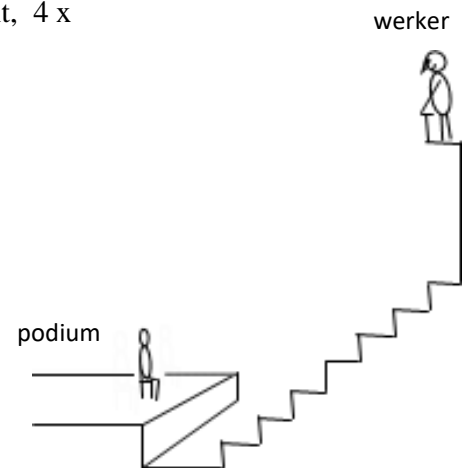
## 50. Oefening: Het proces van Ho'oponopono. Visualisatie:

Doel is om schoon te maken, vrij te zijn naar de mensen met wie je een minder gemakkelijke relatie hebt.

Samen: 4 x "Ha-breath": 3 tellen door je neus in, 6 tellen door je mond uit, 4 x

Voel je stoel, de vloer, je adem, luister naar mijn stem.....

1. "Creëer een podium met een stoel, en op deze stoel zet je een persoon neer die jou verhindert om absoluut groots en indrukwekkend te zijn. Let hierop dat de persoon een vertegenwoordiger is van dat deel in jezelf dat heling nodig heeft. Als er iemand op het toneel verschijnt die wel bereid is om je te steunen, dan zeg je 'Bedankt', en dan kan deze persoon weer van het podium af gaan."
2. "Draai de persoon op de stoel met het gezicht naar jou toe, heel langzaam, 360 graden rond."
3. "Vraag aan jezelf: 'Is het oké om mezelf te helen?'"
4. "Vraag aan jezelf: 'Is het oké om dat deel in/van mij wat die ander vertegenwoordigt / of waarmee ik mij identificeer, om dat deel te helen?'" (Als het nog niet zo gemakkelijk is, vraag je af wat er nu nog moet gebeuren zodat jij het gevoel hebt dat het oké is om dat deel van jou wat die ander vertegenwoordigt te helen?" Als jij bereid bent aan de kant van de oorzaak te gaan staan, dan ben je altijd in staat om de delen te helen."
5. "Bedenk dat je nog steeds op het balkon staat."
6. "Creëer vervolgens een oneindige bron van liefde en heling boven je hoofd vanuit de kosmos en onder je voeten vanuit de aarde. Bij elke inademing gaat die stroom van liefde en heling door een opening in je hoofd naar je hart en door je voeten naar boven, ook naar je hart. Het komt bij je naar binnen, laat het je helemaal opvullen en laat dan .die twee stromen via je hart naar buiten komen en naar die ander toe gaan, en bij die ander naar binnen komen."
7. "Soms is het nodig je af te vragen: Wat heb ik nog nodig om deze situatie los te laten? Dat zou bijvoorbeeld erkenning of vergeving kunnen zijn. Datgene wat je boven voelt komen, laat je vanuit die bron met de stroom van oneindige liefde en heling meegaan naar die ander toe "
8. "Bedenk dat je nog steeds op het balkon staat."
9. "Terwijl je liefde en heling blijft geven voer je in je hoofd een soort gesprek met de ander;" "Het spijt me" "Ik vergeef jou" "ik hou van je" "Dank je wel voor wat je me hebt gebracht" En in gedachten maak je op een of andere manier contact met de ander , bv. door een omarming, dikke zoen, handdruk ..."
10. "Vraag aan je onbewuste om de verbinding van jou met die ander duidelijk te maken, hoe deze eruitziet en hoe deze loopt (bv. van schouder tot schouder , van hart tot hart, van buik tot buik etc.)" (Deze verbinding is het Aka koord)
11. Knoop die verbinding vanuit jezelf los en laat dat deel gaan ...en let op wat er gebeurt met jezelf, hoe dat voelt ...
12. Kijk ook of je jezelf kunt vergeven, dat je dit had vastgehouden, ook al diende het je niet.
13. Wat heb je zelf nodig om de ruimte die de ander innam op te vullen? Kijk wat er bovenkomt. Adem naar het deel toe met dat wat het nodig heeft als intentie in je ademstroom.



14. Misschien zijn er nog andere delen in je lichaam die ook iets nodig hebben. Adem ook daarnaar toe met de intentie van wat dat deel nodig heeft.
15. Kom dan weer terug van het balkon. Voel de stoel waarop je zit. Voel je voeten op de grond. Beweeg je handen, je armen, je gezicht, je voeten, je benen. Als je zover bent open je je ogen. En kijk om je heen.

**NB** Let goed op de **ECOLOGIE!** !

Zorg dat je het proces goed voorbereid hebt. De werker moet namelijk goed weten waar hij aan toe is. Het gaat namelijk niet om de persoon zelf, maar om het deel in jou wat die ander vertegenwoordigt!

## 51. Oefening in tweetallen

A (coach) leidt B (werker) door het proces. Je kunt dit eventueel ook alleen doen.

Neem iemand in gedachten met wie je niet zo gemakkelijk kunt omgaan.

1. Het spijt me (wat er tussen ons gebeurde).
2. Vergeef me (ik hoop dat je nog contact met me wilt houden of me los kunt laten zonder wrok).
3. Zeg in gedachten (één van deze vier uitspraken, kijk welke woorden het beste kloppen in jouw situatie) tegen deze persoon:
  - a. Ik accepteer je zoals je bent
  - b. Ik respecteer je.
  - c. Ik waardeer je.
  - d. Ik houd van je.
4. Dank je wel voor de lessen die ik hier van leer.

### *Ho'oponopono*

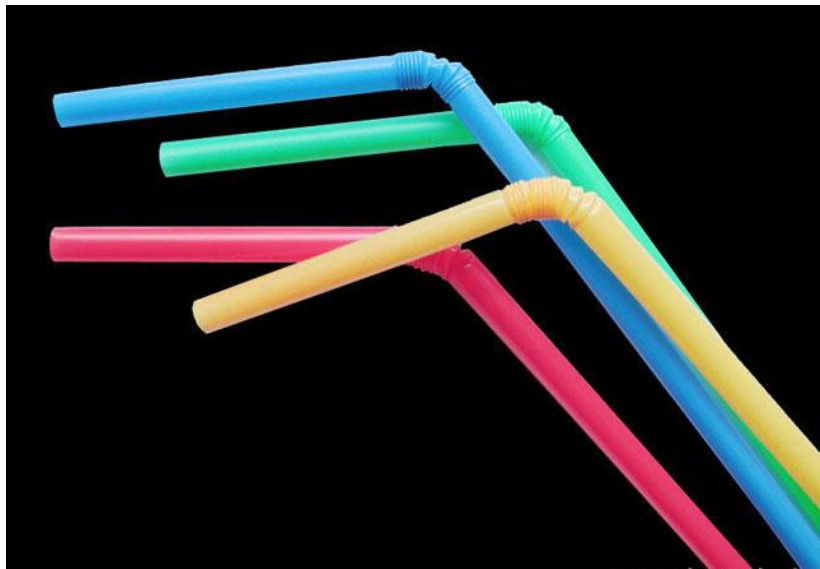


*I am sorry*  
*Please forgive me*  
*I love you*  
*Thank you*

## 52. Oefening Welke doelen heb je bereikt? Wat zijn je nieuwe doelen?

Doel van deze oefening is het je sterken in de overtuiging dat iets wat wellicht nog niet zo makkelijk gaat, toch doen met overtuigingskracht en visualisatie alsof je het al bereikt hebt.

In NLP-trainingen worden ook wel plankjes met de blote hand doorgeslagen, een staaldraad op de hals gebogen, over gloeiende kolen met de blote voeten gelopen. Allemaal activiteiten die bedoeld zijn om je te sterken in je daadkracht.



1. Kijk nog eens naar de doelen die je in het begin van de cursus hebt opgeschreven.
2. Welke ongekennde vermogens (talenten) heb je verder ontwikkeld?
3. Schrijf dit op en stel het zo nodig bij.
4. Bepaal je nieuwe doelen voor de toekomst nu zo kort en zo concreet mogelijk en schrijf ze op.
5. Visualiseer het doel alsof je het al bereikt hebt.
6. Neem een rietje in je vuist.
7. Visualiseer het doel dat je hebt met het beeld alsof je het rietje al door de aardappel hebt heengeslagen hebt.
5. Sla nu met één beweging het rietje door de aardappel heen.

**Je hebt  
je doel  
bereikt!**

