

NLP-informatie en tips

(Uit 'Verdieping voor Trainers')

Hoe zit het met jouw balans als trainer? Met de balans in jezelf en tussen jou en anderen?

Het is belangrijk om je balans goed te bewaken, omdat de mensen die bij je komen vaak uit balans zijn. De één piekert erg veel, terwijl de ander handelt zonder eerst goed na te denken. Ook zijn er veel mensen die moeilijk loskomen van bepaalde gevoelens, waardoor ze veel stress ervaren.

NLP-model Index Computations

Ieder mens heeft een bepaalde voorkeur voor het structureren van wat we diep van binnen ervaren en de manier waarop we die ervaringen beleven. 'Index' betekent structuur en 'computing' betekent opslaan.

Het goed afstemmen op eigen persoonlijke voorkeuren helpt iemand om in eerste instantie de relatie met zichzelf te verbeteren om van daaruit de verbinding en afstemming met de buitenwereld te versterken. Van binnen naar buiten dus!

Voor een trainer is het belangrijk dat je je bewust bent van deze processen, zodat je in een sessie makkelijk kunt schakelen tussen de voorkeursystemen. Bijvoorbeeld van denken naar voelen en van voelen naar doen. Hiermee maak je het zowel voor jezelf als voor je cursisten makkelijker om nieuwe informatie te krijgen, keuzemogelijkheden te vergroten en bewuster om te gaan met de totale ervaring.

Gericht feedback met Index Computations

De Index Computations helpen je om tijdens jouw sessies duidelijke feedback te geven over de (on)evenwichtigheid in de levens van je cursisten.

Je zult de verschillen tussen cursisten herkennen in:

- a. Mensen die hoofdzakelijk vanuit het denken de wereld beleven. Zonder daadwerkelijke acties en weinig tot geen voeling in en met de ervaring, raakt hij of zij steeds meer uit contact met zichzelf en de wereld. Deze mensen lijken terecht te komen in een virtuele werkelijkheid.
- b. Mensen die hoofdzakelijk handelen zonder afweging of voeling, ontberen contact met het resultaat van hun acties en gaan steeds meer lijken op een menselijke robot.
- c. Mensen die hoofdzakelijk voorrang geven aan het voelen (en zich daardoor laten overspoelen). Zonder het daadwerkelijk te benoemen en ervan te leren, sluiten zij zich af voor de realiteit. De gevoelens staan dan niet meer in relatie tot de realiteit.

In de training 'Verdieping voor trainers' leer je cursisten hoe ze zich gewaar en bewust worden. Hoe ze ervaringen beleven, structureren en opslaan in hun systeem. Dus in plaats van je als trainer te focussen op gedragsveranderingen breng je ze continu in contact met hun eigen beleving en gevoel.



NLP deelaspecten: Denken, voelen en doen

Essentieel is een goede balans tussen de drie NLP deelaspecten denken, voelen en doen (extern gedrag) en weten hoe je die ervaart.

Denken

Het totale denkproces omvat alle voor jou belangrijke filters waarmee je informatie laat binnenkomen, verwerkt en opslaat. Deze filters bestaan onder andere uit overtuigingen (dat wat je over jezelf en de wereld denkt), je criteria (wat je belangrijk vindt in bepaalde situaties) en je waarden (wat je belangrijk vindt los van de situatie waarin je je bevindt).

Al je filters dienen voor het verwerken van wat je allemaal ervaart, zowel in positieve als in minder positieve zin.

Voelen

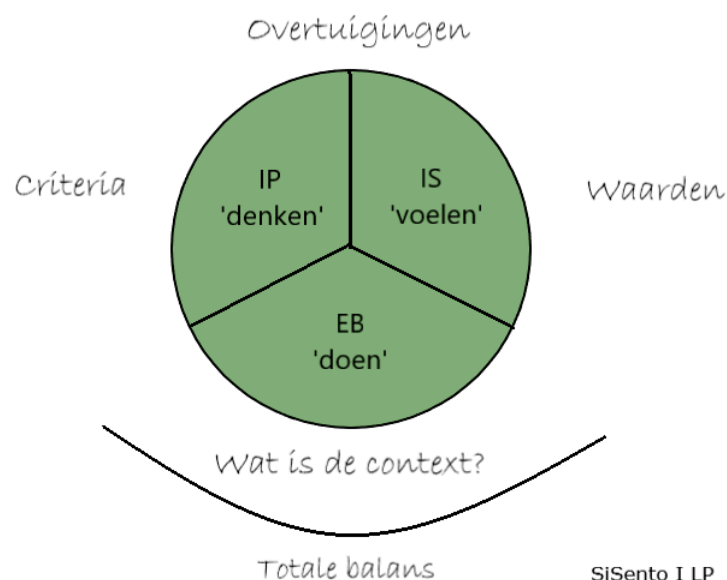
Je totale gevoelservaring (lichamelijk, emotioneel en energetisch) is bedoeld om te reflecteren op je ervaringen. Dat kun je op elk moment doen.

Gedrag (doen)

Je kunt de reacties van de buitenwereld meten, toetsen aan de hand van je eigen gedrag. Acties maken je gedrag concreet en meetbaar en ook hier kun je op elk moment kiezen voor nog meer balans en harmonie.

Wanneer deze drie basale functies op een harmonieuze manier (dus zonder schuld, schaamte en/of oordeel) met elkaar samenwerken, leidt dit tot innerlijk evenwicht en een totale balans als mens.

In onderstaand model is de onderlinge samenhang tussen denken, voelen en doen weergegeven.



IP betekent	Internal Proces (je interne dialoog):	Wat zeg ik tegen mezelf?
IS betekent	Internal State (interne beleving):	Wat voel ik nu?
EB betekent	External Behavior (gedrag):	Welk gedrag laat ik zien?

Voor- en nadelen van aangeleerd gedrag

Voor een groot deel worden we gevormd door ons verleden en dat van onze (voor)ouders. We noemen dit ook wel 'conditioneringen'. Onze voorkeuren komen hier vandaan. In veel gevallen helpen ze ons verder in het leven en vormen ze ook een bepaalde bescherming tegen allerlei gebeurtenissen die we ervaren als ongemakkelijk en/of onprettig.

Ook beperkende gedachten en/of gevoelens vormen een onderdeel van conditioneren. Deze kunnen een forse belemmering vormen in onze communicatie en ons gedrag. Ze vormen ook een filter, waardoor andere gebieden van de ervaring niet gezien, gehoord of gevoeld kunnen worden. Men kijkt dan als het ware vanuit een vernauwd beeld naar een situatie, waardoor een ervaring onvolledig beleefd wordt.

Vrijheid om te kiezen

Bij beperkende gedachten en gevoelens kunnen we op het punt komen dat we denken dat we niet meer keuzemogelijkheden hebben om naar wens te functioneren. Terwijl die er wel zijn. Legio zelfs!

Het zou toch fijn zijn als jij in je sessies mensen hiervan meer gewaar en bewust kunt maken en je ze tegelijkertijd kunt ondersteunen in het herkennen en ervaren van nog meer keuzemogelijkheden. Tussen stimulus en respons staat de vrijheid om te kiezen. Anders dan dieren hebben wij als mensen deze mogelijkheid.

Verkennde oefening

Het is leuk en waardevol om deze oefening in je sessies/trainingen te gebruiken:

Maak groepjes van twee

Per persoon 10 tot 15 minuten inclusief gezamenlijke evaluatie.

Ieder komt volledig aan de beurt (dus niet tegelijkertijd in gesprek).

Persoon 1 vertelt over een leuke gebeurtenis in de tegenwoordige tijd. Even helemaal terug in de situatie, alsof hij of zij het nu beleeft (wat zie je, wat hoor je, wat voel je? Stap er even helemaal in terug alsof je het weer meemaakt.).

Persoon 2 registreert over welke Index Computations persoon 1 het meeste praat.

Wanneer persoon 1 uitgepraat lijkt vraagt persoon 2 naar dingen die nog niet genoemd zijn (en die te maken hebben met de andere index computations)

Na 8 á 10 minuten elkaar bedanken en samen vaststellen:

- Van welke onderdelen is persoon 1 zich het meest bewust?
- Van welke onderdelen is persoon 1 zich het minst bewust?
- Wat kan er voor persoon 1 veranderen wanneer hij/zij zich daar meer bewust van wordt?



Voorbeeld uitwerking oefening

Persoon 1

"Vorig jaar heb ik de mooiste vakantie ooit gehad! Ik ben met mijn vriend naar Griekenland geweest en we hebben daar zoveel gedaan! We hebben gewandeld, lekker gegeten, gesnorkeld en op de zonnigste dag hebben we een zeilboot gehuurd en heerlijk gevaren. Toen we halverwege waren hebben we de boot stilgelegd en toen zijn we gaan zwemmen tussen de dolfijnen. Zoveel gedaan maar het was nog te kort. We hadden graag nog meer willen doen!"

Heb je het al door? Deze persoon praat hoofdzakelijk over de activiteiten (het doen) en nauwelijks over gedachten en gevoelens.

Hierna kan persoon 2 dus vragen:

"Toen je tussen de dolfijnen zwom, welk gevoel gaf jou dat?"

"Wat dacht je toen jullie de boot stillegden en je de omgeving in je op nam?"

"Wat was het lekkerste dat je gegeten hebt? Hoe voelde je je in die omgeving?"

"Hoe denk je nu terug aan de vakantie?"

Gebruik gerust voor eigen training

Voel je vrij om bovenstaande NLP-inzichten en de oefening te gebruiken in je begeleiding en trainingsprogramma's.

Het model komt uit Neuro Linguïstisch Programmeren en ik deel dit model vaak tijdens presentaties, informatieavonden of aan het begin van een training/leiderschapstraject.

Ook vormt het een onderdeel van mijn breder leertraject [Verdieping voor trainers](#) (link naar betreffende pagina op site).

Ken jij mensen die deze waardevolle informatie ook graag meekrijgen? Stuur hen dan mijn Telegram kanaallink https://sistentomh.of-cityplan.com/c/sisento-trainers?lang=nl_NL. Bedankt.

