

# INZICHT

TIJDSCHRIFT VOOR NLP

## In beweging

*'Van angst naar nieuwsgierigheid'*

### **Topsport**

Nederlands kampioen  
atletiek Julia Talakua  
over winnen met NLP

### **Minimal Cues**

Micro-expressies,  
de kunst van kalibreren  
en de botox-deceptie

### **Lichaamstaal**

Kinesthetische empathie  
Je lichaam leren bewonen  
Lichaamskwaal en zelfheling

Dilts' Fit for Fellowship Assesment - **Vrij van rijangst en astma** - Operazanger Audun Iversen

## Wie wil zoekt een mogelijkheid... en afwijzing!



In beweging komen heeft alles te maken met waarden. Het gekke daarbij is: waarden kunnen ons ook aardig vastzetten en bewegingsloos maken. Misschien is reizen daarom zo waardevol. Niet als toerist, maar jezelf echt even onderdompelen in een andere cultuur. Immers: in de besteding van onze aandacht, centjes en tijd, tonen onze waarden zich in werkelijkheid. En hoe verder deze afstaan van de onze, hoe groter de ontdekking dat andere waarden ook een menswaardig bestaan kunnen vormen.

In de winter van 1992 trokken een maatje en ik een maand op met een groepje Russische onderzoekers net onder de poolcirkel. Het was confronterend, hoe diep en oprecht de contacten waren. Hoe makkelijk deze gewone Russen, die naar onze maatstaven armlastig waren, deelden waar wij moeite mee lijken te hebben; spullen, voedsel én ongezoeten meningen.

Een van onze nieuwe vrienden, André, vertelde over de teloorgang van het communistische ideaal en de angstcultuur. Hoe vertrouwen eigenlijk nog het enige echte betaalmiddel was, in een maatschappij die geen enkel economisch perspectief bood. En om vertrouwen op te bouwen, moet je eerlijk zijn. Hij leerde ons een uitspraak, die ik nog altijd als kompas met me meeneem: *Kto gotjet...* Wie wil zoekt een mogelijkheid, wie niet wil zoekt een reden. Wat een inzicht.

Later bekeek ik die uitspraak opnieuw vanuit het NLP-perspectief. En begreep ik nog beter hoe het komt dat het zo averechts werkt om mensen *waarom?* te vragen, als je ze denkt te helpen in beweging te komen. Je vraagt naar een beweegreden én zet ze steviger vast... En als waarden bovendien worden verward met identiteit, is de patstelling compleet. Dan lijkt *Manson's Law of Avoidance* opgeld te doen: Hoe meer iets je identiteit bedreigt, hoe meer je het zult vermijden.

Mark Manson schreef de bestseller *'The subtle art of not giving a f\*ck'*, die ik iedereen voor wie het F-woordje niet teveel indruist tegen zijn of haar waarden, kan aanbevelen. Manson beschrijft op humoristische wijze hoe we kunnen leren niet overal een punt van te maken. Zijn tip: Maak onderscheid tussen goede waarden en 'slechte' waarden.

Goede, gezonde waarden zijn op de werkelijkheid gebaseerd, sociaal constructief en de vervulling ligt binnen je eigen invloedssfeer. Slechte berusten meer op bijgeloof en liggen buiten je controle. Als voorbeelden van goede waarden noemt Manson: eerlijkheid, innovatie, kwetsbaarheid. 'Slecht' zijn bijvoorbeeld: aardig gevonden willen worden, dominantie door manipulatie of geweld, gelijk willen hebben of plezier. Het verschil is of je afgestemd bent op de wereld zoals die is, of zoals jij vindt dat die zou moeten zijn.

Manson schrijft ook dat onze cultuur van positiviteit en consumentisme, 'indoctrineert' tot acceptatie. 'Het is de hoeksteen van die zogenaamde positief-denken boeken: Open jezelf voor kansen, beoefen acceptatie en zeg JA tegen alles en iedereen.' Maar, stelt hij, als we niets afwijzen, staan we ook nergens voor: dan zijn we leeg en is ons leven betekenisloos. Dan zijn we zonder waarden... Wie afwijzing probeert te vermijden, wordt op lange termijn stuurloos en richtingloos.

Zijn conclusie: Om X te kunnen waarderen, zullen we niet-X moeten afwijzen. Afwijzing is essentieel voor onze identiteit en maakt je leven beter... Of zoals Tony Robbins het stelt: keuzes maken – decidere – is wegsnijden van mogelijkheden. NLP gaat dan ook niet over positief denken, maar over positief formuleren. We kijken toch ook liever naar een foto, dan naar het negatief, als we ons tenminste nog kunnen herinneren wat we daarmee bedoelen.

**Paul Flier (oud-voorzitter)**



- 5 Gevaar! *Anneke Meijer*
- 12 Meebewegen met het licht, *Paul Flier*
- 16 Wat kan een Topsporter met NLP?  
*Julia Talakua*
- 22 Spiegelen met lichaamstaal en kinesthetische empathie, *Jos Dolstra*
- 26 Met een vogelspin van angst naar nieuwsgierigheid, *Joan Hoexum*
- 30 Overwinnen van rijangst, *Sjaak de Coninck*
- 34 Je hoofd vertelt vaak een ander verhaal dan je lichaam! Naar wie luister jij?  
*Marian van Breukelen*
- 38 Laat kleur voor je spreken met een kleurrijk spel, *Angélique Joosen*
- 40 Energie is meer dan wat er uit een stopcontact komt, *Emmely Faessen*
- 42 Muziek als taal van het hart, *Peter Dalmeijer*
- 48 Tientjesacademie, NLP op elke straathoek, *Erna Smeekens*
- 50 Jij telt meer voor mij dan die negenennegentig andere, *Redactie*
- 52 Het kenmerk van een (on)gezonde relatie, (*Mark Manson*)
- 54 Is het volgen van een NLP-opleiding goed voor de gezondheid?  
*Gudrun Heinrichmeyer*
- 56 Een dialoog in metaforen, deel 2, *Anneke Durlinger & Paul Flier*
- 58 Grenzeloos modelleren: De stem van operazanger Audun Iversen,  
*Turid Torbergsen & Redactie*

## 16 Nederlands kampioen atletiek met NLP

De topsport is een fascinerende context voor NLP'ers die op zoek zijn naar de uitersten van fysieke prestaties. Maar er zijn altijd twee kanten aan een medaille. Oud-atlete en ondernemer Julia Talakua deelt haar ervaringen met een wereld waarin succes het enige is dat telt.



## 26 Spelen met Tarantula's



Stel je voor: in jouw gezichtsveld verschijnt een heuse vogelspin die zich traag met zijn lange, harige poten in jouw richting beweegt... Een kijkje in de keuken bij de NLP Practitioner van Joan Hoexum over het fobie-model voor 'Arachnafobia' of spinnenangst.

## 30 Als autorijden te spannend is

Voor één op de tien rijbewijsbezitters vormt autorijden een heus probleem. Sjaak de Coninck is gespecialiseerd in 'rijangst in het verkeer' en vertelt hoe hij mensen in de praktijk met NLP weer in de auto en in beweging krijgt.



## 48 NLP & Een betere wereld: Tientjesacademie

Met de Tientjesacademie biedt Erna Smeekens mensen in financieel complexe situaties de mogelijkheid via een erkende NLP-opleiding meer helderheid in de binnenwereld te ervaren. 'Wie weet welke verandering dat in de buitenwereld teweeg kan brengen?'





## 54 NLP goed voor de gezondheid?

De Duitse Psycholoog Gudrun Heinrichmeyer onderzocht met een wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst (SOC-L9) het effect van het leren van NLP-technieken op de gerapporteerde bevinding van geestelijke gezondheid.

## 58 Operazanger gemodelleerd: Audun Iversen

In de serie Grenzeloos modelleren gaat de aandacht dit keer naar het modellerwerk van de Noorse NLP-trainer Turid Torbergsens van operazanger Audun Iversen. En luidt opnieuw de vraag: wie wil jij de volgende keer in INZICHT zien?



## 62 'Minimal cues', Metamodel en botox?

Interpretatie belemmert vaak een juiste waarneming en een adequate reactie op mensen en gebeurtenissen. Hoe kan het leren observeren van 'minimal cues' de communicatie bevorderen en waarom botox het tegenovergestelde bereikt.



## 68 In gesprek met Robert Dilts

Tijdens de International NLP Conferentie in London sprak Paul Flier met onze fellow Robert Dilts over de toekomst van de vereniging en zijn Fit for Fellowship Assessment. 'Als de ring niet in beeld blijft, zal hij blijven terugkomen als schaduw...'



- 62 Observeren van minimal cues voor optimale communicatie, *Redactie*
- 66 Oefening: Meebewegen met Puceliks '6 Kalibraties', *Redactie*
- 68 Als de ring niet in beeld blijft, zal hij blijven terugkomen als schaduw, *Robert Dilts*
- 74 Hebben wij last van ons lichaam of is het andersom?, *Liesbeth Meuldijk-de Jong*
- 76 De bedrijfsdichter, *Annemarie Tjerkstra*
- 78 Een beweging naar wederopstanding? *Adrie Talakua*
- 80 Goede intenties, desastreuze gevolgen? *Vilna van Betten*
- 84 Een meta-wolf in schaapskleren, *Paul Flier*

### COLUMNS

- 53 Waarden in beweging, *Kees Dullemond*
- 73 Rust en focus in een steeds snellere wereld, *Herma Wichman*
- 88 Mijn oom Eugène en John Grinder, *Angélique de Graaff*

### en verder...

- 1 Voorwoord
- 6 Colofon
- 7 Dialoog
- 10 Verenigingsnieuws
- 12 Hoofdreactioneel
- 86 Adreslijst NLP-instituten

# Golfbewegingen



*'Metaphor is right at the bottom of being alive'*

**Gregory Bateson**

# Gevaar!

metafoor

Dit verhaal speelt zich lang geleden af op een groot zeilschip, gemaakt van prachtig hout en met een enorm ruim waarin van alles vervoerd werd... drank in vaten op de heenweg en prachtige stoffen en exotische kruiden in vaten op de terugweg. Het schip voer elke zee over. Het had een goede bemanning, een rechtschapen kapitein, een stuurman met veel ervaring, een goede kok en avontuurlijke matrozen, die wat meer van de wereld wilden zien.

Maar... toen ze in een verschrikkelijke storm terecht kwamen, twijfelden ze toch aan hun beroepskeuze. Storm hoorde er bij, spannend, maar dit was niet normaal. Ook de stuurman met veel ervaring had niet eerder zulke hoge golven gezien, zo'n krachtige wind gevoeld... De zeilen waren gelukkig net op tijd neergehaald, anders waren ze allemaal gescheurd... en nu waren ze als een speelbal op de golven, op en neer ging het...

Gelukkig bleef de kapitein ook onder deze omstandigheden rustig. Iedereen was al de hele nacht in touw zonder slaap, alert op al dat geweld van buiten, die beukende golven, die razende wind die langs de touwen flood. De kapitein zag zijn mannen vermoeider en vermoeider worden. Hij bleef 'let op' en 'komt goed' zeggen, maar hoopte van binnen dat de storm snel zou gaan liggen voor iemand overboord zou slaan door een foutje vanwege de vermoeidheid. En... ja ...het leek rustiger te worden, of was het gewenning...?

Hij keek naar de stuurman en hun ogen ontmoetten elkaar. De opluchting zagen ze weerspiegeld bij de ander: eindelijk, gelukkig, de storm nam af... Ze herkenden beiden de eerste signalen... een zucht ontsnapte, opluchting.

Toen ging de deur open en een jonge matroos in paniek schreeuwde: 'Kapitein we maken water!!!' 'Rustig maar,' schreeuwde de kapitein om boven de storm uit te komen, 'de storm neemt af...' 'Nee kapitein we maken water...' 'Rustig maar,' schreeuwde de kapitein weer. 'NEE, u luistert niet', schreeuwde de matroos. 'LUISTER TOCH!!!'... En toen hoorde hij het... het gebonk... niet van buiten ... maar van binnen, uit het ruim... De kapitein trok bleek weg, toen hij doorkreeg welke ravage de losgeslagen vaten van binnenuit, in het ruim hadden aangericht..... Al zijn aandacht was gericht geweest op het gevaar van buiten en nu zat hij met het grote lek dat van binnenuit geslagen was...

**Opgetekend en vrij vertaald van Suzi Smith door Anneke Meijer. Op verzoek van de redactie geplaatst.**

*'Logic is a very elegant tool. The trouble is, in the living world, the use of logic will make you walk into paradoxes...Heraclitus knew that! ... And so did Lao Tzu. Yes, indeed; and so do the trees over there. Logic won't do for them.'*

*'So what do they use instead?'*

*'Metaphor. That's how the whole fabric of mental interconnections holds together. Metaphor is right at the bottom of being alive.'*

*(Fragmenten uit een gesprek tussen Gregory Bateson en Fritjof Capra, in: Uncommon Wisdom: Conversations with remarkable people, Bantam, 1988)*

*Naschrift Anneke Meijer: Natuurlijk loopt dit verhaal goed af. Dankzij het feit dat... Vul zelf maar aan... (dat de matroos durfde te zeggen: "Luister toch". En dat de kapitein daarna de leiding nam en het dichten van het lek regelde. En dat er door de schrik voldoende energie los*

# Lid worden?

De NVNLP is de vereniging voor de Nederlands(talig)e NLP-beoefenaar. Heb jij een NLP Practitioner gevolgd en onderschrijf je onze uitgangspunten? Dan ben je welkom als lid van de NVNLP. Je kunt je direct aanmelden op [www.nvnlp.nl](http://www.nvnlp.nl) of een vraag sturen naar [bestuur@nvnlp.nl](mailto:bestuur@nvnlp.nl)

## COLOFON

INZICHT is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Neurolinguïstisch Programmeren (NVNLP) en verschijnt vier keer per jaar bij het aanbreken van een nieuw seizoen. De verantwoordelijkheid voor de inhoud berust bij de auteurs. De strekking van de inhoud is niet noodzakelijkerwijs overeenkomstig de visie van de NVNLP. De redactie behoudt zich het recht voor om kopij te weigeren of aan te passen. Overname van inhoud is alleen toegestaan met bronvermelding en toestemming van de rechthebbenden.

Deze INZICHT kwam mede tot stand dankzij: Adrie Talakua, Angélique Joosen, Anneke Durlinger, Anneke Meijer, Antoinette van Boom, Emmelie Faessen, Erna Smeekens, Evert Flier, Frank Deuss, Gudrun Heinrichmeyer, Herma Wichman, Jaap Hollander, Joan Hoexum, Jos Dolstra, Julia Talakua, Kees Dullemond, Lucas Derks, Marian van Breukelen, Marjolijn Flier, Peter Dalmeijer, Pieter van Breemen, Martha Vuisst, Marian Langbroek, Marinda Harskamp, Paul van der Velde, Rienk Versloot, Robert Dilts, Sarah-Fleur Talakua, Sjaak de Coninck, Tjarda Dubois, Turid Torbergson, Vilna van Betten, Wassili Zafirris en de vele anderen op wiens werk wij mogen voortbouwen.

Redactie INZICHT: ([inzicht@nvnlp.nl](mailto:inzicht@nvnlp.nl))  
Annemarie Tjerkstra, Angélique de Graaff,  
Paul Flier (hoofdredactie)

Vormgeving:  
Linda van de Werf/Dubbeljoe grafisch ontwerp  
[www.dubbeljoe.nl](http://www.dubbeljoe.nl), [info@dubbeljoe.nl](mailto:info@dubbeljoe.nl)

Drukwerk en verzending:  
Graphius Group - [www.graphius.com](http://www.graphius.com)

NVNLP bestuur: ([bestuur@nvnlp.nl](mailto:bestuur@nvnlp.nl))  
Voorzitter: Frits Schoon  
Secretaris: Hans Dalhuijsen  
Penningmeester: Ad Voorhagen  
Angélique de Graaff  
Elco Fritzsche  
Henk Karel  
Paul Flier

NVNLP secretariaat: [info@nvnlp.nl](mailto:info@nvnlp.nl)

[www.nvnlp.nl](http://www.nvnlp.nl)



De NVNLP streeft naar duurzaamheid op alle logische niveaus. Bij de productie van dit tijdschrift is gebruik gemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council (FSC) draagt.

Redactie en bestuur ontvangen geregeld berichten die mogelijk ook voor de leden waarde hebben. Deze rubriek deelt fragmenten daarvan met toestemming van de schrijver. Om inzicht te geven in het NLP-perspectief van de schrijver, wordt de gevolgd [NLP-opleiding] vermeld.

### Verbinding en gezondheid

Net terug van 5 dagen Robert Dilts in een internationale training over NLP en gezondheid. Ik realiseer me opnieuw hoe belangrijk het is om naar het geheel te kijken. De grotere 'Holon' zoals Robert dit zo mooi noemt en ik ben trots dat we hem volgend jaar weer in Nederland mogen ontvangen voor de Health Certification Training. Ook bij de NVNLP gaat het om het geheel. Het nieuwe bestuur is met frisse energie aan de slag gegaan en ik heb gemerkt dat een (groot) aantal leden inmiddels hun ondersteuning heeft aangeboden. Het is mooi om te ervaren hoe nieuwe energie zorgt voor verbinding, zodat we met elkaar echt streven naar een betere wereld.

*Marian Langbroek, Rockanje*  
[NLP Master Practitioner]

### Financieel begrijpelijke taal

Heel veel dank voor de energie om weer leven in de NVNLP te blazen. Graag draag ik mijn steentje hieraan bij. Ik ben inmiddels 25 jaar internationaal werkzaam binnen het financiële vakgebied. Als trainer en coach leg ik het financiële proces in een begrijpelijke taal en met story telling uit. Er werken meer leden als zelfstandige of met een eigen organisatie, waarbij de boekhouding niet tot ieders verbeelding spreekt. Het lijkt me leuk zo'n workshop voor leden te geven.

*Marinda Harskamp, 2e Exloërmond*  
[NLP Trainer]

*Naschrift: Marinda geeft een workshop op het NVNLP Podium tijdens het Na-jarscongres op 24 november a.s.*

### Verbinden en vernieuwen

Wat een prachtige INZICHT. Leuk ook met het boek van Hans Peter Roel. En mooie nieuwe acties mbt MindSonar. Ik hou van verbinden en vernieuwen.

*Jolanda van der Meer, Zwolle*  
[NLP trainer]

### Feestelijk en boeiend

Vandaag viel INZICHT uitgave 67 op mijn deurmat. Mijn complimenten met een feestelijke en boeiende uitgave.

*Pieter van Breemen, Haarlem*  
[NLP Master Practitioner]

### NLP revival

Vorig jaar heb ik mijn lidmaatschap opgezegd. Ik ben positief over het vernieuwde blad en begrijp dat ik nog een exemplaar krijg op proef: dat is mooi want ik overweeg mijn lidmaatschap weer te activeren. Chapeau voor de nieuwe look en energie die het blad ademt.

De achtergrond van mijn opzeggen is een mix van dingen, waaronder het feit dat ik mijn NLP kennis en vaardigheden nauwelijks meer in expliciete vorm benutte en ik het blad moeilijk te lezen vond, zowel qua opzet maar ook de inhoud. Ook las ik tussen de regels door allemaal gedoe, activiteiten die niet door bleken te gaan, opleidingsinstituten die boos waren. Ik merkte ook dat ik alleen een NLP-achtergrond misschien wel een te beperkte wankelke basis vind om jezelf therapeut te noemen. Ik ben nu bezig met een NLP revival, lees mijn oude boeken opnieuw, heb een boek besteld dat ik in het blad vond en ben van plan in eigen praktijk als systeemtherapeut mijn NLP meer te integreren in mijn systemische/oplossingsgerichte aanpak. Het is eigenlijk jammer dat ik, wat ik kan en weet niet meer benut. Op één of andere wijze heeft jullie nieuwe uitgave van het blad mij hierin geïnspireerd en een zetje gegeven. Ik ben gelijk in de boeken en mijn oude lesmappen gedoken.

Ik wacht op jullie volgende blad en maak dan een keuze. Impliciet staat NLP natuurlijk altijd aan bij mij, de Vooronderstellingen en Rapport en de aandacht voor de Innerlijke state en beperkende overtuigingen: ik leer het mijn studenten op het HBO en mijn

## NLP en NVNLP voor jongeren?

Toen ik negen was kwam ik voor het eerst in aanraking met NLP. Mijn vader was net begonnen met zijn practitioner en ik luisterde graag naar hem als hij terugkwam van training. Het stond voor mij toen al vast dat ik later zelf een NLP-opleiding zou volgen.

In 2017 was het dan eindelijk mijn beurt. Benieuwd naar NLP, vond ik al snel hobbels op mijn weg. Ten eerste bleek de gemiddelde leeftijd van mijn groep 45 jaar. Met mijn twintig jaar was ik een uitzondering. Ten tweede is NLP een concept waar je succesvol leert te zijn, maar NLP zelf is geen succesvol concept meer. NLP is door de jaren heen niet veranderd, of op z'n minst meegegaan met de tijd. De inhoud van de opleiding was hetzelfde als bij mijn vader ruim een decennia eerder.

Voor de jongeren van nu lijken de keuzes en mogelijkheden onuitputtelijk. Alles moet kunnen en bovendien het beste zijn. De concurrentie binnen universiteit en bedrijfsleven is moordend. Daarnaast maken sociale media de druk om ook het meest perfecte leven te hebben groot. Hierdoor is de lat om succesvol te worden vele malen hoger komen te liggen en rennen jongeren zichzelf steeds vaker voorbij om succes te behalen. NLP zou een uitstekende hulpbron voor jongeren kunnen zijn, aangezien je inzicht krijgt in de wereld om je heen en nog belangrijker, in die van jezelf.

Waarom biedt de NVNLP geen student-lidmaatschap? Het zou een prachtige kans zijn om jongeren te laten participeren binnen de NVNLP. Deze jongeren zouden met de huidige leden in nauwe samenwerking een vernieuwing van binnenuit kunnen aanbrengen, waarbij er bovendien een wisselwerking ontstaat tussen de verschillende generaties.

*Sarah Fleur Talakua*  
Sassenheim, student Rechten [NLP Practitioner]

cursisten in de Post HBO opleiding IAG allemaal.

*Rienk Versloot, Leeuwarden*  
[NLP Master Practitioner]

### Gemiste kans MindSonar

Fijn zo'n aanbod maar ben in hoge mate verbaasd. Ik vind het reclame voor het product en het instituut. Sterker nog, ik vind het een gemiste kans om onafhankelijkheid te bewaren.

*Naschrift bestuur: Bovenstaande reactie is anoniem geplaatst, om een goede dialoog te starten over transparante NVNLP-spelregels ten aanzien van instituutbelangen. Zie ook p 11.*

### Fijn om erbij te horen

Allereerst gefeliciteerd met de professionaliseringsslag & moderniseringsslag die de NVNLP in zo'n korte tijd doormaakt. Fijn om erbij te horen.

*Antoinette van Boom, Zwolle*  
[NLP Trainer]

### Stunningly mooi

Ik vind de laatste INZICHT stunningly mooi. Ik vind ook dat dit bestuur een hele reeks zeer goede dingen heeft laten zien.

*Lucas Derks, Nijmegen* [NLP Trainer]

### Een inspirerend feestje

Het lezen van INZICHT was een kleurrijke ervaring: heel gevarieerd, span-

nend, nieuw en toch ook bekend. Ik voelde mij al lezend écht onderdeel van de grote NLP-club. Heel fijn. Mijn leermeesters Milan Somers en Peter Dalmeijer staan erin: dat voelt ook vertrouwd. Nieuwsgierig door een workshop tijdens het vorige congres, heb ik mij aangemeld voor een cursus PTSS bij Meta-group. Kreeg ik als NVNLP-lid ook nog een flinke korting op het cursusgeld. Ik heb bij de redactie een aanvraag ingediend voor volgende INZICHT: de modellering van de Noor Audun Iversen. Er stond in een artikel vermeld dat dit kon. Kortom, het was een inspirerend feestje voor mij. Lieve mensen van de NVNLP, ik hoop dat jullie zo verder gaan. Ik ben blij om bij het clubje te horen.

*Martha Vuist, Eygelshoven*  
[NLP Master Practitioner]

### Eénduidigheid en MindSonar

Mooi initiatief om die gratis MindSonar te doen. Ben ook benieuwd naar de conclusie en of het bijdraagt aan de éénduidigheid binnen de NLP gemeenschap. Ik zat zo'n 20 jaar geleden in het NVNLP-bestuur en toen wilden we dat ook al. We zaten een keer met zo'n 30 trainers bij elkaar om daarover te praten. Ik stelde voor bij elkaar in de keuken te gaan kijken, om te zien hoe ieder het in de praktijk doet. Maar op een paar trainers na bleek iedereen tegen... Mijn functie heb ik toen neergelegd. Ik hoop dat het deze keer wel gaat lukken. Succes!

*Paul van der Velde, Hillegom*  
[NLP Trainer]

### Synchroniciteit

Waar ik oprecht in geloof en te weinig bij stil sta, zijn de fenomenen serendipiteit en synchroniciteit. Na een jarenlange aaneenschakeling van opdrachten, was het de laatste paar maanden opeens stil: voor mij een teken aan de wand om te reflecteren.

lees verder op p. 9



Tegelijkertijd viel INZICHT op de mat, dat qua uitstraling en dikte geheel anders aanvoelde dan voorheen; ook de artikelen vond ik toegankelijker. Op dat moment kreeg ik een aanvraag voor een lezing over mentale fitness en omega-3. En als vierde kreeg ik een artikel onder ogen over de veronderstellingen onder NLP. En zie daar: mijn NLP-tuin werd van onkruid ontdaan en met de schop omgewoeld. Gevoelsmatig kan dit geen toeval zijn, want voor mij bestaat er geen toeval; het valt je toe... de kunst is om dat te ervaren, het me gewaar te worden. NLP is bij mij weer gaan leven en nu ik NLP herontdekt heb, ga ik er komende tijd met regelmaat een blog over schrijven op mijn website... ik heb weer toe-

gang gevonden tot NLP-ervaringen die het waard zijn om verteld te worden.

*Tjarda Dubois, Hilversum  
[NLP Master Practitioner]*

## Uithangbord voor elke NLP Professional

Via een open brief deel ik mijn waarnemingen als NVNLP-lid, die hoe dan ook NVNLP-lid wil zijn en blijven, ondanks dat 'mijn' NVNLP in verval is geraakt. Oh, wat was ik blij dat iemand in 2017 zichzelf aanbood om de NVNLP vlot te trekken. Waar ik echt op hoop is dat wij de nieuwe weg met dit bestuur volledig kunnen omarmen en samenwerken aan de professionalisering van de NVNLP. Zodat onze vereniging daadwerkelijk het verlengstuk en uithangbord

voor elke NLP Professional is.  
*Adrie Talakua, Sassenheim  
[NLP Trainer]*

*Naschrift redactie: De volledige open brief van Adrie Talakua staat op p 78.*

## Te vol, te veel

De laatste INZICHT verdient bewondering maar is m.i. zijn doel voorbij geschoten. Te vol, te veel.

*Reina Bakker, Voorburg  
[NLP Master Practitioner]*

# Nieuw bestuur, groeiend ledental, recordbezoek Congres en: Hoe denkt een NLP'er?

## Jaarvergadering 9 juni 2018

Op zaterdag 9 juni jl. vond onze jaarvergadering plaats in Nieuwegein, waar ca 30 leden op af waren gekomen en via machtigingen uiteindelijk 81 leden vertegenwoordigd waren. Op de agenda stond ondermeer de verkiezing van nieuwe bestuursleden en een terugblik op het afgelopen jaar.

In zijn openingswoord gaf de voorzitter een toelichting op de afgelopen periode. Hij memoreerde zijn verkiezingsbelofte en schetste enkele neergaande trends die de vereniging een jaar geleden kenmerkten, zoals een structurele afname van het ledental en het eigen vermogen. Ondanks tegenslagen is dit tij inmiddels gekeerd en is er weer sprake van een opgaande lijn en een positieve toekomstverwachting. Het openingswoord vormde een samenvatting van de open brief met aanbevelingen voor het volgende bestuur. De voorzitter beschouwde zijn belofte als ingelost, waarna hij het stokje symbolisch overgaf aan Frits Schoon.

## Nieuw bestuur NVNLP

Direct daarna volgde de aangekondigde verkiezing voor nieuwe bestuursleden, waar de leden kozen voor een nieuw bestuur. Het volgende bestuur is gekozen voor de periode van een jaar om de renovatie verder te volbrengen:

Voorzitter: Frits Schoon  
Secretaris: Hans Dalhuijsen  
Penningmeester: Ad Voorhagen  
Algemeen bestuur:  
Angelique de Graaff  
Elco Fritzsche  
Henk Karel  
Paul Flier

Het vorige bestuur had de leden vooraf op de hoogte gesteld van zijn bindende voordracht voor vijf leden.

Vlak voor de vergadering deed Anneke Durlinger nog een bindende voordracht vanuit een tiental leden voor twee aanvullende kandidaten.

In de volgende INZICHT verschijnt een artikel van onze nieuwe voorzitter. De overige zaken die aan de orde kwamen zijn (binnenkort) na te lezen in de notulen op de website.

## Opleidingen voor leden (-prijzen)

Eén van onze doelstellingen is het organiseren van bijeenkomsten waar de leden hun deskundigheid kunnen vergroten, onder ander door aan trainingen die voor een 'maximale ledenprijs' worden aangeboden, ruchtbaarheid te geven via INZICHT en de website.

Voor het komend kwartaal brengen we graag het volgende onder de aandacht, waar je via de website-agenda in contact mee kunt komen:

**8 & 9 september: Hypnose-training** door Dr. Imran Yousuf Muhammed uit Pakistan, Master Instructor National Guild of Hypnotists en NLP-trainer.

**18 & 19 september: Advanced Language Patterning** door NLP-trainer Joost van der Leij, voor NLP-trainers en NLP Master Practitioners, voor 'een diepgaand begrip van de eerste en belangrijkste tool binnen NLP: het metamodel en in het verlengde daarvan het Miltonmodel.'

## Honderd nieuwe leden: Welkom!

Vlak voor de deadline van deze INZICHT hebben zich per 1-1-2018 inmiddels zo'n 100 nieuwe leden ingeschreven die we bij deze hartelijk welkom heten! We willen iedereen bedanken die hier via mond-op-mond-reclame aan bijdraagt en vragen daar vooral mee door te gaan en je stem te laten horen.

*250 Deelnemers aan het NVNLP Voorjaarscongres*



## Voorjaarscongres 2018

### Congres Modeling & Mastery

Meer dan 250 mensen waren op zaterdag 26 mei jl. naar de Eenhoorn in Amersfoort toegekomen, om te genieten van het openingswoord van Jaap Hollander en twee workshops uit een groot aanbod van zeer interessante trainers:

Joost van der Leij, Alex Vaassen, Ida Baas, Angélique Joosen, Marian Verschuren, Wassili Zafiris, Jennet Burghard, Koos Wolcken, Laxman Raj Giri, Milan Somers en Peter Dalmeijer. Direct na de lunch kon men een keuze maken uit vijf try-outs via het NVNLP Podium: Anne-Claire Leenen, Birsan Basar, Erna Smeekens, Emmely Faessen en Gerard du Buf. Met een dikke 8 werd het congres als goed beoordeeld.

### Hoe denkt een NLP'er als ie NLP goed toepast?

Tijdens het congres presenteerde Jaap Hollander (*zie foto links*) de resultaten van het gratis MindSonar-project, waaraan 125 leden hadden deelgenomen. De representatieve steekproef gaf een interessant beeld van wat we de NLP-mindset zouden kunnen noemen. Op de website staan afbeeldingen die de gemiddelde resultaten tonen van zowel de meta-programma's als de Graves-drives die het onderzoek aan het licht brachten.

### Het was niet verrassend dat

iemand die NLP goed toepast, gebruik maakt van bepaalde meta-programma's, zoals *Naartoe*: richt je op wat je wel wilt. *Interne referentie*: vertrouw op je onbewuste. *Opties*: wees flexibel in welke interventie je toepast, en werk met wat zich aandient. *Voldoet wel*: Wat werkt wel! Als het niet werkt, doe iets anders. *Controle binnen zelf*: Aan de kant van de oorzaak, ofwel voorin je eigen bus zitten.

### Wat Hollander wel verraste

was de uitkomst van de zogenaamde Graves-drives, de drijfveren die sommigen mogelijk kennen uit de methodiek van Spiral Dynamics. Ze zijn een indicatie voor de ontwikkeling van het bewustzijn van een individu. Waar competitie, macht en orde laag scoort en veiligheid gemiddeld, ligt er, als we goed met NLP bezig zijn, een sterke nadruk op idealen, leren en de aarde als geheel. Een compleet ander beeld dan zo'n 20 jaar geleden, waar competitie en macht nog belangrijke kenmerken waren binnen het NLP-veld, aldus Hollander. Wel voegde hij eraan toe dat we heel voorzichtig moeten zijn de resultaten te generaliseren, maar dat het een goede basis vormt om hierover met elkaar van gedachten te wisselen.

### Negatieve geluiden en marketing

Het bestuur is positief over het project en is het IEP dankbaar voor de moeite en de nieuwe inzichten. Toch waren er ook negatieve geluiden die genoemd moeten worden. Sommige leden vonden het teveel reclame voor het product en het instituut. Een lid sprak van een gemiste kans om onafhankelijkheid te bewaren. Een ander lid schreef de uitvoerige begeleidende tekst als een frame te ervaren en 'allergisch te reageren wanneer 'het eigen product' als beste ('anders') wordt beschreven, na eerst de 'tekortkomingen' te beschrijven van andere methodes die bij naam worden genoemd.' Het bestuur heeft het standpunt dat als iemand overweegt om ook een NLP-gerelateerde methodiek die zich inmiddels heeft bewezen, gratis aan de leden weg te geven, we daar als vereniging graag gebruik van maken. Wel is het nodig om betere spelregels op te stellen over de communicatie. Bovenstaande reacties van leden zijn daarom door het bestuur anoniem geplaatst om een goede discussie te starten over transparante

NVNLP-spelregels ten aanzien van marketing en instituutbelangen. Wie interesse en relevante ervaring heeft, wordt van harte uitgenodigd zich te melden voor de Werkgroep Marketing.

### Congres gemist? Youtube

De opening en keynote speech van het Voorjaarscongres zijn integraal terug te kijken op het NVNLP YouTube-kanal.

### Volgende INZICHT: Oogsten

Bij het aanbreken van de herfst zal de volgende INZICHT in de bus vallen, met het thema Oogsten. Zoals NLP zelf de oogst was van het jarenlang modelleren en experimenteren van de grondleggers en eerste generatie NLP'ers, zo zijn we nu benieuwd naar de oogst van jouw eigen toepassingen van NLP en de verdere ontwikkeling daarvan. Graag ontvangen we jouw bijdrage aan onze volgende INZICHT via [inzicht@nvnlp.nl](mailto:inzicht@nvnlp.nl).



*Voor gezonde groei en ontwikkeling is licht nodig. En welke natuurlijke verschijning symboliseert dat beter dan de zonnebloem, die elke zonnige dag met de zon meebeweegt? Deze INZICHT gaat uit van beweging en al wat daarmee binnen NLP samenhangt. Alles is immers in beweging en aan verandering onderhevig. Zelfs de meest vaststaande denkbeelden kunnen met NLP in beweging komen. De oude Grieken noemden het 'panta rei' of 'alles stroomt'. Maar, zoals Anthony Robbins het benoemde: Change is automatic, progress is not. Laat ook dat nou precies zijn waar NLP uitkomst biedt.*

# Meebewegen met het licht

*'Change is automatic,  
progress is not'*



Alleen al binnen een NLP-training komt veel beweging voorbij, zelfs als je ervoor kiest de meeste tijd in je stoel of achterin de spreekwoordelijke bus te blijven zitten. Zo leren we bij Rapport wat je kunt bereiken door andermans bewegingen te spiegelen: en daar kunnen we heel ver in gaan (p 22). We leren kalibreren op de minimale bewegingen of 'minimal cues' van de ander die een signaal van het onbewuste of een verandering van stemming inluidt (p 66). En het woord 'beweging' is op zichzelf natuurlijk een kinesthetisch predikaat en binnen dat representatiesysteem blijkt bovendien dat de submodaliteit beweging, de draairichting van een gevoel, vaak de *driver* of kritische submodaliteit is. Gebaren en oogbewegingen zijn toegangssignalen om strategieën op te vragen. We raken elkaar aan om een anker te installeren of 'collapsen' en we bewandelen logische niveaus en kinesthetische tijdlijnen in de fysieke ruimte.

### Beweging in de mentale ruimte

En hoe groot is de rol van beweging in onze mentale ruimte, wanneer we bijvoorbeeld ergens op veilige afstand boven onze tijdlijn weer eens koers zetten naar een belangrijk moment in onze persoonlijke geschiedenis, dan wel om ergens in de toekomst een doel te installeren? Ook als visuele submodaliteit is 'bewegend' (versus stilstaand) bij veel mensen van grote invloed op de subjectieve ervaring; vergelijkbaar met 'lokatie' of 'associatie/dissociatie'. Het wisselen van deze laatste submodaliteit, wat verwantschap heeft met het wisselen van waarnemingsposities, impliceert op zich al beweging: beweging van bewustzijn.

### In beweging komen

Al eerder belichtte INZICHT de waarde om een rechtstreeks beroep te doen op onze rechterhersenhelft, waar onze lichaamsbeweging ontstaat. Bijvoorbeeld door middel van muziek (p 42 en 59) of poëzie (p 76). Of door zelf bewust met beweging om te gaan (p 22 en 34), want met alles wat we doen via ons extern gedrag zijn we al voortdurend onbewust in beweging. Een prachtige uitdruk-

king van wat we daarin als mens en NLP'er kunnen bereiken, zien we onder extreme omstandigheden, zoals bij topsport (p 16).

NLP biedt niet alleen de kans te onderzoeken wat ons eigenlijk beweegt om tot effectiever gedrag te komen. Maar ook wat ons überhaupt motiveert bij het uitdrukken van ons diepere wezen in woorden, gebaren en tonaliteit, zelfs wanneer uit feedback blijkt dat we dit niet effectief doen. Aldus komen we via het opvragen van waarden op een diepere laag van beweging. Welke criteria zijn in welke volgorde bepalend voor wat je wel en niet doet? En zijn die hoog gewaardeerde waarden wel echt 'waardevol', of zitten ze onze werkelijke verlangens en betekenisvolle relaties soms juist in de weg (p 50)? Nog interessanter wordt het wanneer we bij elke waarde ook de kwaliteit van de beweging onderzoeken: is de sturing benaderend of vermijdend (*towards* of *away from*). Iedereen weet immers dat een vermijdende sturing zoals 'niet dik willen zijn' tot een levenslange jojo-beweging kan leiden. Zodra je een beetje weg denkt te geraken van datgene wat je niet wilt zijn, valt de motivatie weg en begint automatisch de tegenbeweging. *Change is automatic...*

### Spinnetjes en burn-out

Het metapogramma *away from* is waardevol voor een veelheid aan effectief gedrag, zolang we ons hiervan bewust zijn en we het bij voorkeur ook bewust kunnen (de)activeren. Voor de rol van criticus in de Disney Strategie vormt deze samen met mismatch bijvoorbeeld een perfecte match; evenals voor leden van een onderzoeksraad, een beveiligingsdienst of om algemene gevaren te mijden. Onbewuste activering, zoals dat bij vermijdende sturing in waarden vaak het geval is, betekent in de praktijk echter ook vaak onnodig veel beren op de weg of jezelf onnodig angst aanjagen. Want je hoeft geen NLP'er te zijn om iets negatief te herkaderen en ergens direct een nadeel of risico bij te bedenken: herkaderen kunnen we allemaal! Wanneer reframing in Dilts' bewoordingen echter verzandt in 'reblaming', wanneer er geen beweging wordt gemaakt om op

constructieve wijze uiting te geven aan kritiek zodat er ook iets geleerd kan worden, dan is er geen sprake meer van 'progress'. Dit vormde dan ook een van de thema's tijdens ons gesprek met Dilts over Fellowship (p 68).

Hetzelfde geldt wanneer onze prikkels zodanig vervormen dat we ons een hoedje schrikken voor kleine dingen, zoals een onschuldig spinnetje, of bang zijn voor zoiets alledaags als autorijden. Vermijden de sturing kan in zo'n geval tot een tegenovergestelde beweging leiden, wegrennen, of zelfs bewegingloosheid. En dat geldt ook voor een overwegend vermijdende sturing hoog in je waardenhiërarchie, wat immers hét recept vormt voor een burn-out. Waarden opvragen zonder bewustwording van de achterliggende sturing en vertaling naar actie is daarom volgens sommigen sterk af te raden.

### Beweging als submodaliteit

Bij zijn 'modeling of Genius' vertelt Robert Dilts dat elke fase in de geschiedenis zijn eigen kritieke submodaliteit kent en voor Walt Disney was dat beweging. Beweging lijkt zo logisch bij een animatie, maar vergelijk Disney's films maar eens met andere tekenfilms en ontdek de grote verschillen. Hij gebruikte beweging namelijk ook voor het uitdrukken van gevoelens en interne stemmingen. Disney was de beste in zijn vak vanwege zijn vermogen om de essentie van iets vatten via de kwaliteit van beweging, in plaats van kopiëren hoe iets er uit ziet. Volgens Dilts was 'beweging' ook bij Walt Disney 'het verschil dat het verschil maakt' in zowel zijn succesvolle tekenfilms als zijn beroemde pretparken. Hij stond dan ook bekend om zijn niet aflatende streven naar perfectie om zelfs de meest subtiele bewegingen en ge-

laatsuitdrukkingen van zijn figuren tot in de kleinste details door te voeren. De vele producties waar Disney zelf intensief bij betrokken was, zijn zo veelvuldig in de prijzen gevallen dat hij alleen al daarvoor een prijs zou kunnen krijgen. Vanuit modelleringperspectief van dit succes is het mogelijk minstens zo interessant ook Disney's persoonlijke geschiedenis eens te bekijken: vallen en opstaan en vooral: doorgaan!

## 'Een dromer en een criticus: a roller coaster ride of manic depression.'

### A roller coaster ride

In een beweging naar de volgende INZICHT, wordt binnen het thema Oogsten, onder andere de rijke oogst van Walt Disney's modellering nog eens opnieuw in NLP-termen onder de aandacht gebracht. Welke andere strategie biedt immers zoveel houvast als de Disney-strategie bij het bevorderen van creatieve vooruitgang en beweging? Zeker in een zo divers gezelschap als onze vereniging, waar dromers, realisten en critici met elk hun kenmerkende strategie voor de noodzakelijke diversiteit zorgen. Daarom voor nu alvast een voorproefje van de waarom: omdat de drie strategieën elkaar in de praktijk eerder blijken tegen te werken dan dat ze elkaar ondersteunen en versterken!:

- Een dromer zonder realist kan zijn ideeën niet omzetten in iets tastbaars en is alleen maar een dromer.
- Een realist zonder een dromer

en een criticus is alleen maar een robot.

- Een criticus zonder dromer en realist is een 'spoiler', iemand die de sfeer verpest.
- Een dromer en een realist kunnen wellicht goeie prototypes maken en R&D doen, maar hebben niet genoeg kritisch denkvermogen om de ideeën ook echt af te maken richting perfectie.
- Een realist en een criticus vormen een goede bureaucratie en niet veel anders.
- En een dromer en een criticus? A roller coaster ride of manic depression.

### NLP & Oogsten

Ook van onze leden hopen we weer veel kopij te mogen ontvangen: bijvoorbeeld over wat voor jou de oogst is geweest van je ervaring met NLP. Of welke mentale beperkingen je hebt zien of helpen veranderen. We zijn Disney dankbaar voor zijn vermogens, en NLP voor het vermogen om die te oogsten. Het is interessant dat Disney de beweging zelf belichaamde, toen hij schreef: 'Ik kan nooit stilstaan, ik moet ontdekken en experimenteren, ik ben nooit tevreden met mijn werk, ik baal van de beperkingen van mijn eigen verbeeldingskracht.' Hoe mooi was het geweest als NLP, op zijn beurt, hem had kunnen helpen, om zijn mentale beperkingen nog wat verder op te lossen...

We wensen je veel plezier met deze INZICHT en hopen dat het aanleiding mag zijn nog meer met en voor NLP in beweging te komen. ■

Bron  
1. CD Modeling Genius van Robert Dilts

# Wat kan een Topsporter met NLP? **‘Succes behalen natuurlijk!’**



*‘De tweemaal dat ik Nederlands Kampioen werd, waren voor mij zeer belangrijke momenten. Het veranderde mijn leven.’*

Door:  
Julia Talakua



*Topsporters zetten vaak alles opzij om hun doelen te bereiken. De topsportwereld is dan ook een fascinerende plek voor de NLP'er met interesse in de 'crème de la crème van het fysieke bewegen'. Daar waar de fitnesses van presteren continu aan bod komen en succes het enige resultaat is dat telt. NLP-trainer en ex-top sporter Julia Talakua neemt je mee in haar ervaringen als tweevoudig Nederlands Kampioen en deelt hoe NLP haar hielp het verschil te maken.*

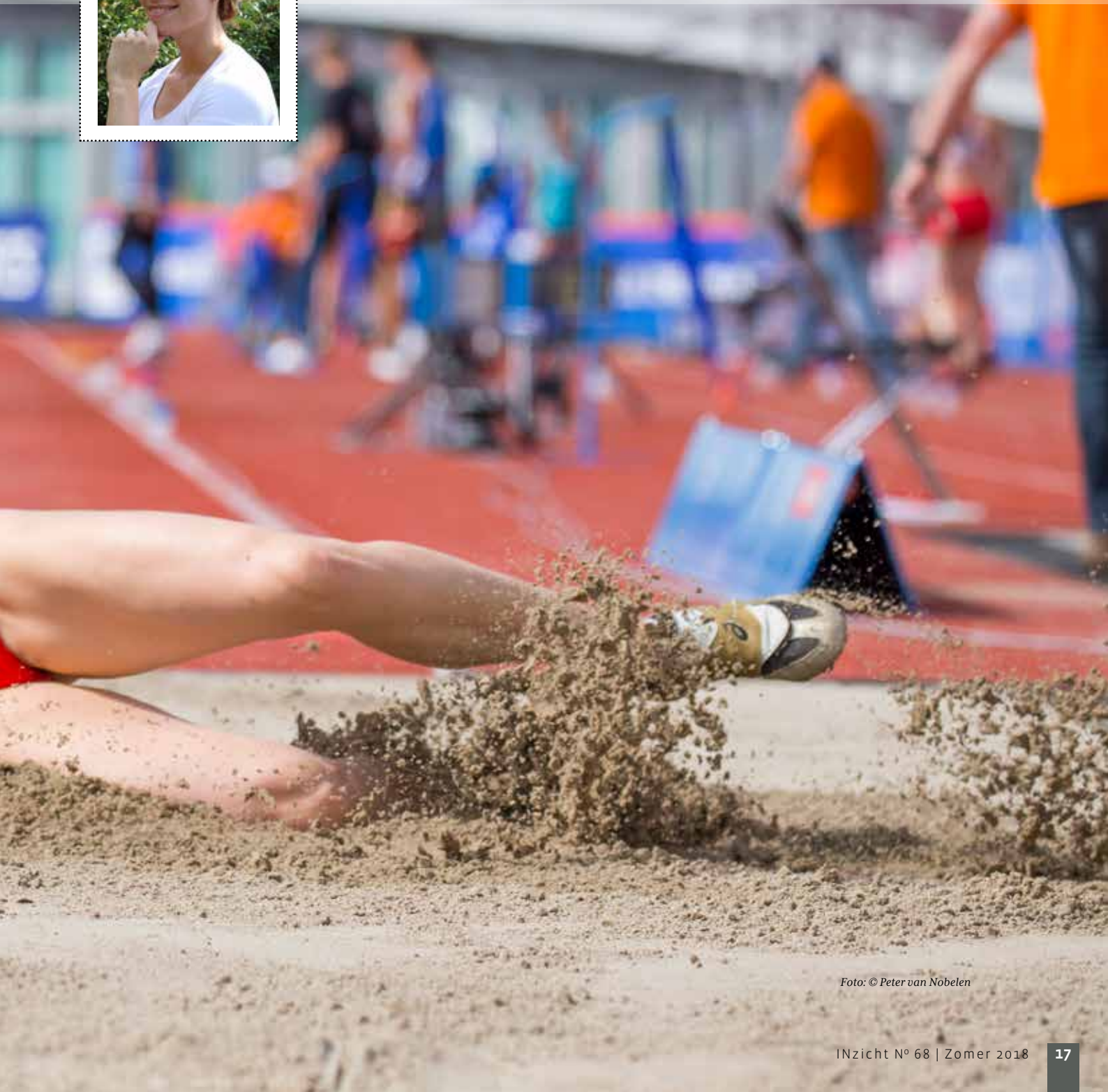


Foto: © Peter van Nobelen



## NLP IN DE PRAKTIJK

### Het succes

26 graden Celsius, de eretribune in het Olympisch Stadion zit vol tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Atletiek. Het enige dat echt scherp voor mij ligt is de aanloop. Ook hoor ik mensen op de tribune klappen en aanmoedigen.

Ik neem de stappen door die ik altijd doorneem, elke sprong weer: even de markering controleren, aantal meter erachter positie innemen, even springen, spanning is prima, oppeppen en gáán!

Zo startte ik in juli 2014 mijn winnende sprong op het Nederlands Kampioenschap. Op dat moment was ik al een jaar bezig met NLP. Ik had de NLP Practitioner dat voorjaar afgerond en kreeg intensieve NLP coaching tijdens de dagelijkse trainingen door Adrie Talakua. En toen op die warme zondag in het Olympisch stadion kwam ik tot die prestatie: Nederlands Kampioen hinkstapspringen. Je zou kunnen zeggen dat alles op dat moment bij elkaar kwam.

Die ervaring, en ook de tweede keer dat ik Nederlands Kampioen werd in 2015, hebben mij veel inzichten gegeven. Op dit niveau van topsport traint iedereen hard en veel; het fysieke talent is in de jaren daarvoor geschift en uitgekristalliseerd. Veel mensen vallen af, krijgen blessures of maken gewoon andere keuzes. Daardoor wordt het verschil op zo'n senioren kampioenschap gemaakt op een heel ander dan alleen het fysieke vlak.

Om toch even stil te staan bij de fysieke inzet. Tot ik twee jaar terug met topsport stopte, trainde ik twee á drie uur per dag, zes dagen in de week, al zo'n zeven jaar. En dat combineerde ik met studie en werk, omdat het in Nederland nu eenmaal alleen voor een kleine groep atleten mogelijk is te leven van je sport; kaliber Dafne Schippers. Daarnaast zit de sport altijd in je achterhoofd: rusten, goed slapen, voeding, etc. Dus het vertrekpunt voor topatletiek is doorzettingsvermogen.



Coach Adrie en atleet Julia in gesprek



Adrie en Julia

In 2012 was doorzettingsvermogen niet langer genoeg en brandde ik op. Ik besloot naast het fysieke ook op andere niveaus op zoek te gaan naar de top.

Even daarvoor was ik in contact gekomen met topsportcoach en mijn latere partner Adrie Talakua. Wat dat betreft is de topsportwereld klein: we vonden elkaar door een wederzijdse vriendschap met een andere coach. Begin 2013 vroeg ik Adrie of hij kon helpen echt succesvol te zijn in mijn onderdeel. En dat kon hij.

**'Vóór 2014 was mijn doel compleet gericht op het behalen van die ene prestatie'**

### Outcome sequitor

De tweemaal dat ik Nederlands Kampioen werd, waren voor mij zeer belangrijke momenten. De eerste keer in 2014 veranderde het mijn leven. Het gaf mij de beloning waar ik jarenlang voor had getraind en diep voor gemotiveerd was. Ik ben daarna zeker een week lang intens moe geweest en bovenmatig euforisch.

Eindelijk was ik Nederlands Kampioen, de beste van de beste van ons land! Iets wat ik voor mijn gevoel kon, had ik daadwerkelijk ook behaald. Ik had het succes, waar ik van had gedroomd, ten doel had gesteld en keihard voor had getraind, behaald.

En daarna begon langzaam een verandering in mij. In de winter van 2015 werd ik wederom kampioen. Maar het viel al een stuk moeilijker mijzelf wederom te verbeteren en nog verder te groeien in mijn prestaties. Eén deel in mij wilde iets wat ik nog niet kende en een ander deel in mij wilde verder groeien en verder presteren. De NLP'er in mij en de advocaat van de duivel wilden graag doorgronden waar het nu precies aan lag.

Vóór 2014 was mijn doel compleet gericht op het behalen van die ene prestatie. Daarin speelde mee dat ik op andere vlakken in mijn leven niet gelukkig was of niet het gevoel had dat ik kon krijgen wat ik wilde.

In Adrie heb ik ook een zielsmaat ontmoet. Ik ontdekte door hem dat ik zoveel meer was dan wat ik tot dan toe wist. Ik ontdekte allerlei talenten naast topsport, en vooral: wie ik als mens was.

In het onderzoek naar mijzelf kwam ik erachter dat topsport tot 2014 als hoger liggende *outcome* 'erkenning' opleverde. Erkenning die ik eerder in mijn leven, in mijn ouderlijk gezin, graag had willen hebben. Die kreeg ik niet zoals ik hem verlangde, dus zocht ik een surrogaat voor die erkenning in de topsport. Een harde leerschool, dat wel: om erkenning in de topsport te ontvangen moet je hard werken. Maar in 2014 slaagde ik. Bovendien begon mijn leven gaandeweg ook een andere invulling te krijgen.

De som van die erkenning in 2014 en de andere invulling maakten mijn driver voor topsport steeds zwakker. Zonder diepe intrinsieke motivatie kun je nu eenmaal niet op dat niveau blijvend presteren en je grenzen verleggen. Dat merkte ik aan het einde van het seizoen in 2016. Het was allemaal net niet en ik moest er heel veel moeite voor doen. Daardoor wist ik dat het tijd was om een andere keuze te maken en te stoppen met topsport. Mijn *outcome* en *outcome sequitor* verschoven zich naar heel andere elementen in het leven, waaronder mensen trainen in NLP.

### Mijn ondernemersmissie

In de topsport krijg je voortdurend van anderen te horen hoe het moet. Eigenlijk wilde ik al heel lang aan de slag op mijn eigen manier, vanuit mijn eigen inzichten. Door mijn andere topsportdromen was daar nooit ruimte voor. Nu inmiddels die nieuwe kant van mij was gegroeid, kreeg ook de ondernemer in mij nu een kans. Samen met Adrie en Joanna verzorgen we ondermeer NLP-trainingen vanuit de Einstein-empowerment.academy.

In het ondernemen zie ik mijn topsportmentaliteit terug. Ook hier wil ik de beste van de beste zijn. Ik wil een training neerzetten die goed, nee, beter is. En daarbij ben ik steeds weer op zoek naar hoe het ook anders kan: dezelfde eigenzinnige manier van ondernemen en in het leven staan, die ik ook bij Adrie terug zie. Wat wij gemeen hebben is dat we niet tevreden zijn met top, maar naar de top-top willen.

# Coach Adrie: 'alleen topatleten begeleiden naar top-top'

Tekst: Adrie Talakua

Een volwassen atleet zoals Julia, kan al veel en heeft de nodige trainingservaring. Dus in plaats van een trainer die dag in dag uit de fysieke context op een hoger niveau brengt, heb je dan een coach nodig. Want coachen gaat verder waar je op dat moment gebleven bent. Je neemt een atleet mee om te excelleren op fysiek, emotioneel, mentaal niveau, maar ook energetisch, spiritueel en op zielsniveau. Alignment op alle niveaus op het moment dat je moet pieken, is waar ik weet dat je succes kunt behalen, en in het geval van Julia die gouden plak.

Ik gebruik bij het coachen van topatleten al mijn zintuigen. Om het echte verschil te maken, moet dat wel. Zo hoor ik bijvoorbeeld al aan de 'loop' van sommige topatleten dat er iets niet klopt op een onderbewust niveau. Door in te tunen op onder meer gevoel, geluid en beeld kom je tot de punten waar het om gaat. Je moet zeer sterk kalibreren.

Een verschil dat ik voor mezelf maak als coach, is dat ik alleen topatleten wil begeleiden naar top-top. Het zit niet in mijn aard om tevreden te zijn met minder, dus ik heb gemerkt dat ik ook geen atleten kan coachen die voor minder gaan. Een atleet die bijvoorbeeld al heel blij is mee te mogen doen aan een NK, zal voor mij niet de uitdaging brengen die ik zoek.

In de begeleiding van Julia hebben we veel gewerkt met NLP. Optimale fysiologie en stemming zijn voorbeelden van belangrijke thema's. Zo zat er een zichtbare en hoorbare rem bij de afzetbalk. We hebben menig interventie gedaan om dit op te heffen. Soms ook direct ter plaatse. Zo herinner ik mij een trainingssessie in de indoorhal te Zoetermeer, waarbij we na een sprong direct een tijdlijn interventie deden. Soms maakte ik ook combinaties van

interventies om op dat moment de verandering te maken zoals zij die nodig had. Want als we in de training tot de juiste mix van elementen kunnen komen in bijvoorbeeld de sprong, dan kan een atleet dat in de wedstrijd weer oproepen. Ankers spelen in topsport een grote rol voor succes. Die ankers moet je steeds weer verbeteren en aanvullen om nog beter te worden.

Naast NLP ben ik ook Sjamaan, waardoor mijn zintuigen meer zijn ontwikkeld. Als mens houd ik ongelooflijk van sport en presteren. Dus als ik 'ruik' dat ik een succes kan behalen dan ga ik daarvoor. Bij Julia zag ik die elementen en activeerde ik haar om het beste uit haarzelf te halen.



*'Ik kan geen  
atleten coachen  
die voor minder gaan'*

## 'Eigenlijk wilde ik aan de slag op mijn eigen manier'

Ook als ondernemers stellen we onszelf en elkaar dagelijks (NLP) vragen als waar ligt mijn/onze top? Waar loop ik tegenaan? Hoe sta ik er mentaal in? Wat zijn knelpunten? Wat kan ik anders doen? Wat is mijn outcome en outcome sequitor, wat is mijn missie? Als ik die top-top ondernemer wil zijn, zal ik mijzelf ook elke keer weer vragen moeten stellen om te verbeteren. Net zoals ik dat deed in topsport. Bovendien houdt het me scherp en gefocust op de zaken die er echt toe doen. De vrijheid om te kunnen ondernemen op mijn manier is voor mij belangrijk. Nu haal ik de erkenning op een andere manier, maar het streven naar de beste van de beste blijft herkenbaar.

### NLP voor de topsporter

Mijn verhaal heeft veel persoonlijke elementen, die ik alleen heb kunnen benoemen en herleiden door middel van de mooie instrumenten van NLP. Ik zie hier dan ook zoveel mogelijkheden voor atleten en andere sporters in heel Nederland. Want hoe zou het zijn als je als junior sporter al NLP kunt meekrij-

gen om jezelf als mens te kunnen doorgronden? Stel je voor dat je op heel andere wijze op het veld staat, doordat je door middel van kalibreren zo anders naar situaties gaat kijken. Even een interventie tijdens de rust om de wedstrijd te keren? Of in je warming-up altijd zorgen voor het bereiken van de optimale stemming en fysiologie om je prestaties te kunnen leveren? Niet in de laatste plaats de invloed die je zowel op als met je gedrag kunt hebben. En zo zijn er nog vele opties mogelijk.

Ik zou het alle actieve atleten gunnen om de inzichten te krijgen die ik kreeg op de baan en de simpele wijze waarop ik stappen kon maken en mijn prestaties verbeteren. Van harte nodig ik die sporters uit om contact met mij en Adrie te leggen, zodat deze kennis ook weer doorgegeven kan worden. Er is nog veel te doen in topsport Nederland! ■

**Julia Talakua is oa NLP-trainer en ondernemer.**  
[www.einstein-empowerment.academy](http://www.einstein-empowerment.academy)



# Spiegelen met lichaamstaal en kinesthetische empathie

Door:  
Jos Dolstra



NLP-trainer Jos Dolstra verzorde diverse workshops op NVNLP-congressen, waarbij altijd elementen uit NLP werden gekoppeld aan haar methodiek Body & Mind Language (BML). De inzet van lichaamsbeweging vanuit de invalshoek van BML zorgt voor een verrassende verbreding van NLP-onderwerpen, zoals doelen, overtuigingen en alle facetten van rapport. Wat gebeurt er wanneer we vanuit BML aan de slag gaan met ‘mirroring’?



Rapport kenmerkt zich doordat de communicatie tussen personen plaatsvindt in een sfeer van wederzijds vertrouwen en harmonie. Bovendien heeft men respect voor elkaars normen, waarden, wereldbeeld en is men gevoelsmatig bij elkaar betrokken. Rapport kan opgebouwd of versterkt worden en kan verminderd of verbroken worden al naar gelang de situatie. De technieken die rapport teweegbrengen noemen we binnen NLP *matching* (afstemmen) en *mirroring* (spiegelen). De BML-interventie 'mirroring' wordt vaak bij een NLP-nascholing gebruikt om te ervaren wat er met 'volgen en leiden' ten diepste wordt bedoeld.

Bij *mirroring* spiegelt men de fysiologie van de ander totaal, waarmee we toegang kunnen krijgen tot diens stemming en interne representatie. Het doel hierbij is niet zozeer om op een ongeoorloofde wijze informatie van mensen te verkrijgen, maar juist een beter contact, gebaseerd op empathie. Bij *matching* stemmen we een bepaald element van de woorden, het stemgebruik of de fysiologie af op de ander. *Matching* is in feite het spiegelen van een element van de verbale en non-verbale communicatie van een ander.

### Mirroring binnen BML

*Mirroring* binnen BML betekent letterlijk eerst volgen en dan leiden. Het verschil is dus dat waar NLP spiegelt, BLM spiegelt en oprekt. Je volgt eerst de beweging en imiteert bewegingen, emoties en/of intenties die de bewegingen van de cliënt impliceren. Daarbij sluit je zo optimaal aan dat je gaandeweg de bewegingen van de cliënt oprekt zonder dat deze dat bewust in de gaten heeft, vanuit een optimale afstemming. *Mirroring* wordt dan gebruikt om de empathie tussen begeleider en cliënt te vergroten (McGarry & Russo 2011,178). Tevens kan het worden ingezet om de empathie van de cliënt met anderen (in groepen) te vergroten en/of een vertrouwelijke band tussen de cliënt en de begeleider tot stand te brengen.

### Beweging en het brein

In het menselijk brein bevindt zich een systeem dat er voor zorgt dat je bewegingen kunt *observeren*, maar ook dat je een *actie kunt nemen*. Dit betekent dat je:

- de intentie kan hebben om te bewegen
- een beweging kunt plannen
- vervolgens deze beweging ook uit kan voeren



Via ons 'motorisch repertoire' kunnen we bewegingen ook onthouden: dit is als het ware een samenvatting van alle motorieke kennis en ervaring die we gedurende ons leven hebben opgedaan. Het motorisch repertoire kan worden aangepast door middel van ervaring en steeds als we een actie herhalen wordt deze beter opgeslagen in het brein. De fysieke oefening, het zelf uitvoeren van de beweging, maakt dat de cliënt de ervaring beleeft en deze in kan slijpen in het lichaamsgeheugen.

### Spiegelneuronen

Rond 1996 ontdekte men in het brein van apen dat de *premotor cortex* van dat brein niet alleen reageerde wanneer het zelf een actie verrichtte, maar ook wanneer de aap een andere aap een actie zag uitvoeren (Calvo-Merino 2010). Dit betekent dat deze zogeheten spiegelneuronen zowel visuele als motorische eigenschappen bezitten. In het begin van deze eeuw ontdekte men in het menselijk brein soortgelijke spiegelneuronen. Hierdoor vindt er activiteit in de hersenen plaats bij zowel het participeren in een activiteit als bij het kijken naar een gelijke activiteit. Indien de cliënt beweegt en bovendien dezelfde beweging waarneemt bij de coach die zijn beweging spiegelt, wordt het leereffect door de spiegelneuronen versterkt.

### Bijzondere empathie

BML gebruikt spiegelen om als coach te kunnen ervaren wat een cliënt ten diepste beweegt. Binnen BML wordt empathie dan ook gezien als verbinding: een optimale staat van zijn waarbij getracht wordt het innerlijk leven van iemand anders te beleven om te ervaren wat de diepste beweegredenen van de ander is. De cliënt kan in woorden uitleggen wat er in hem speelt, maar als deze innerlijke houding wordt omgezet in een uiterlijk waarneembare beweging die de coach kan overnemen, ontstaat er ruimte voor een meer intensieve manier van inleven. Door de beweging van de cliënt te spiegelen, word je je bewust van zijn gedrag en kunnen er vanuit vertrouwen spontane expressieve bewegingen ontstaan. Deze bijzondere vorm van empathie, *kineshetic empathy*, helpt de coach bovendien

informatie te vergaren over het gebruik van de ruimte, ritme, bewegingen en oriëntatie door middel van visuele, auditieve en tastbare informatie.

### Bewegingsidroom verruimen

Onze ervaring is, dat ieder mens de elementaire behoefte in zich draagt om gezien, gehoord en erkend te worden. Doordat de coach letterlijk de beweging van de ander overneemt stelt hij zich optimaal beschikbaar om te ervaren wat de ander beweegt. BML gebruikt spiegeling vervolgens ook om zonder woorden de cliënt in zijn model van de wereld op te rekken, door zijn bewegingsidroom te verruimen. Eerst volgt de coach de bewegingen van de cliënt om deze vervolgens te leiden naar een nieuwe manier van bewegen. Een cliënt beweegt bijvoorbeeld altijd laag, maakt zich niet lang en strekt zijn armen niet uit. Hem is in zijn opvoeding meegegeven dat je niet boven het maaiveld uit moet komen en deze woorden hebben zich in zijn systeem vastgezet. De BML coach sluit laag aan op de bewegingen van de cliënt en tracht langzaam meer uitgestrekte bewegingen toe te voegen en de cliënt mee te nemen in een andere laag van bewegen. Bij het nagesprek wordt deze ervaring gekoppeld aan het dagelijks leven. Wat bracht het de cliënt om zich te kunnen uitstrekken en uit te reiken tot hoger dan normaal? Welke overtuigingen brengt dit naar boven?

### Ruimte geeft informatie

Als coach maak je gebruik van het eigen lichaam en van de ruimte waarin we bewegen. De ruimte waarin de cliënt beweegt, is ook een informatiebron: Waarom beweegt de cliënt alleen in het midden en waarom



**'Waarom beweegt de client alleen in het midden van de zaal?'**

worden de hoeken van de zaal niet gebruikt? Er wordt opgemerkt in welk ritme wordt bewogen en welke lichaamsdelen wel of juist niet bij het bewegen worden betrokken. Ook verkent de coach hoe de cliënt reageert als de coach verschillende posities inneemt ten opzichte van de cliënt: voor, achter, opzij, dichterbij of verder weg.

Mirroring dient hierbij steeds om de empathie te vergroten en van daaruit waar te nemen: zowel de gelijkenissen als de verschillen, want niemand is gelijk en beweegt hetzelfde.

### Blokkades uit de kinderjaren

Mirroring geeft de coach diep gevoeld inzicht in het model van de wereld van de cliënt, omdat het lichaam toont waar blokkades zitten en waar men vrij beweegt. Deze blokkades zijn opgebouwd in relatie tot onvoldoende geuite emoties in de kinderjaren. Als het kind gevoelens onvoldoende kan uiten of zich niet getroost en begrepen voelt, zal het gevoelens steeds meer inhouden. Deze niet uitgedrukte energie zet zich vast in het lichaam

in de vorm van spierspanningspatronen en blokkades. Door beweging en het opnieuw activeren van lichaamsdelen worden deze gevoelens en overtuigingen bewust.

Is er sprake van een getraumatiseerde toestand, dan ervaart de cliënt zichzelf gefragmenteerd. Dit nodigt een professionele begeleider uit tot integratie van die delen van de persoonlijkheid die in hun evolutie zijn blijven steken. Het inzetten van het lichaam is daarbij een krachtig middel tot heling. Op deze wijze kun je mirroring inzetten bij individuele begeleiding, groepstraining en relatietherapie.

### Samengevat gebruikt BML mirroring:

- om inzicht in het model van de wereld van de cliënt te krijgen, omdat het lichaam toont waar blokkades zitten en waar men vrij beweegt
- om via het overnemen van bewegingen de interne beweegredenen van de cliënt te ervaren
- als techniek om vanuit volgen en leiden te ontdekken in hoeverre de coach de cliënt kan meenemen in verbreding van zijn bewegingsdomein en daarmee zijn model van de wereld. Dit kan zijn in het gebruik van de ruimte, ritme, dynamiek van de beweging, afwisseling, contact etc.
- om de empathie tussen cliënt en coach te optimaliseren
- om reacties uit te lokken met doelbewuste confrontaties, door bijvoorbeeld veel dichterbij te komen (ontlokkende technieken)
- om een houding van de cliënt in een relatie tot een problematiek over te nemen (bijvoorbeeld stagnatie) Wat is men dan gewend te doen? Als de coach deze houding en de daaruit voorkomende beweging (actie) spiegelt geeft dit de cliënt de mogelijkheid zijn eigen houding gade te slaan en zelf te ervaren wat hiervan de uitwerking is.

Bewustzijn leeft niet alleen in onze hersens, maar is terug te vinden in ons hele lichaam. Als je de cliënt spiegelt en je lichaam geheel laat weergeven hoe de ander beweegt en met welke intensiteit (zacht, fel, aarzelend), ervaar je meer van het wezen van de cliënt dan woorden alleen teweeg kunnen brengen. Ingeslepen gedachten zetten zich vast in het lichamelijke systeem. NLP transformeert overtuigingen via een verandering in het denken. BML voegt interventies toe die via verandering in beweging, houding, mimiek van invloed zijn op ons denken. Door NLP tegelijk met BML in te zetten, breng je de kracht van beiden samen. ■

**Jos Dolstra is oa NLP-trainer en grondlegger van BML.**  
[www.bmli.nl](http://www.bmli.nl)





# Met een vogelspin van angst naar nieuwsgierigheid

*Hoe verrijk jij de ervaring van je cliënt of cursist?*

Door:  
Joan Hoexum



Stel je voor: je neemt deel aan een NLP Practitioner opleiding en opeens word je geconfronteerd met je grootste nachtmerrie: in jouw gezichtsveld verschijnt een heuse vogelspin die zich traag met zijn lange, harige poten in jouw richting beweegt... 'Arachnafobia' of spinnenangst ontstaat net als andere fobieën door een onjuiste codering in het brein. Met het 'Fobie-model' plaatsen we de oorspronkelijke gebeurtenis in een ander perspectief om het eventuele probleem op te lossen. Een kijkje in de keuken bij de NLP Practitioner van NLP-trainer Joan Hoexum.

Fluffy en Ginger zijn de namen van twee heuse Chileense vogelspinnen, die ons met hun verzorger Roel bezoeken, om een aantal deelnemers van hun spinnenfobie af te helpen. We gaan vandaag aan de slag met Richard Bandler's *Fast Phobia Cure*, ook wel bekend als de visueel-kinesethetische dissociatietechniek; één van de eerste en waarschijnlijk meest

bekende NLP-technieken. Deze techniek bewijst al decennia dat iemand die al jarenlang een fobie heeft daar niet voor de rest van zijn of haar leven mee hoeft te dealen. Een fobie ontstaat immers door een onjuiste codering door het brein van een gebeurtenis die levensbedreigend leek, maar dit niet per se was.



De V/K-dissociatietechniek stelt het zintuiglijke geheugen alsnog in staat de gebeurtenis in het juiste perspectief te plaatsen en er opnieuw betekenis aan te geven.

Bij deelnemers Anna en Isabelle gaat het daadwerkelijk om een fobie. Een fobie is een direct stimulus-respons verschijnsel. De gedachte aan een spin ontketent in beiden automatisch het volgende visueel-kinesthetische gedragspatroon: een interne, levensgrote representatie van een spin die onmiddellijk leidt tot een kinesthetische reactie van angst: verstijven, rillen en het hart in de keel voelen bonken. De respons blijkt nog intenser wanneer de spin in de interne weergave ook beweegt. Willen ze echt voor altijd van deze extreme angst verlost zijn?

JA! klinkt het volmondig.

Twintig minuten later zitten ze met Fluffy en Ginger in hun handen aandachtig en met verwondering te kijken hoe deze diertjes langzaam hun handpalmen en polsen aftasten. De grootste, Fluffy, het zachtroze vrouwtje, beweegt traag. Ginger, het kleinere mannetje met een meer opvallende oranje tint, is sneller en onrustiger in zijn bewegingen. We zien Anna en Isabelle zwellen van trots terwijl ze met nieuwsgierigheid de bewegingen van de diertjes volgen.

Natuurlijk kunnen de andere deelnemers ook kennis maken met deze prachtige geleedpotigen, die onbedoeld zoveel angst teweeg kunnen brengen. Roel legt intussen uit hoe kwetsbaar ze eigenlijk zijn. De *Grammostola rosea*, beter bekend als tarantula, is afkomstig uit Chili en is een niet-agressieve spin. Spinnen hebben een exo-skelet, een uitwendig skelet dat niet met de spin meegroeit. Daarom vervellen ze herhaaldelijk, met name als ze jong zijn. De vogelspin is een bodemdier en is zeer kwetsbaar: bij een val van enige hoogte gaan ze vrijwel altijd dood.

Met de nieuwe ervaring is bij Anna en Isabelle ook de overtuiging ontstaan dat er nog veel meer is wat ze kunnen bereiken dan ze tot nog toe voor mogelijk hebben gehouden. Het is nooit te laat om in beweging te komen en van angsten en beperkende overtuigingen af te komen.

**'Een fobie ontstaat immers door een onjuiste codering in het brein.'**



*Over zintuigen gesproken: Vogelspinnen hebben geen oren en zien nauwelijks. Ze voelen door middel van hun haren waarmee ze luchtstromen en trillingen opvangen. Bijna alle haren staan in verbinding met een zenuw. Op hun voeten hebben ze 'neusgaten' die gevoelig zijn voor geurstoffen en veranderingen in vochtigheid. Sommige haren op de poten kunnen hun prooi (sprinkhanen en kleine muizen) proeven.*



### Enkele tips:

Laat je cliënt van tevoren een nieuwe interne representatie maken door te vragen: 'Hoe zie je jezelf liever gedragen wanneer je een spin ziet?' Laat de cliënt hier een helder beeld van maken. Zo kan de cliënt zich bewust worden van het feit dat hij of zij een keuze heeft. Iets wat hij/zij zich daarvoor niet realiseerde. Dat besef alleen al werkt een verandering in de hand. Vervolgens pas je de V/K-dissociatietechniek toe.

Om het gewenste effect te bereiken voer je de techniek snel genoeg uit en niet de ene week een paar stapjes en de week erna de resterende stapjes. Het gaat bij het Fobiemodel om een krachtige leerervaring, waarbij het brein de kans krijgt om een onbewuste respons te her-coderen. Test na afloop meteen het effect, zodat de nieuwe overtuiging geankerd is. ■

Joan Hoexum is NLP-trainer en NLP Coach trainer.  
[www.vitality-solutions.com](http://www.vitality-solutions.com)

*\* In de herfst van 2017 verscheen in INZICHT 65 het artikel **Fobiemodel klinisch bewezen bij hoogtevrees**, over de eerste wetenschappelijke erkenning voor deze klassieke NLP-interventie in het International Journal of Psychiatry in Medicine.*

*Naschrift: Heb jij ook goede en beeldende voorbeelden van hoe je de ervaring van een NLP-techniek verrijkt hebt voor je cliënten of cursisten? Stuur ze op naar de redactie.*



Anna Klimovich

Anna Klimovich:  
 'Zo lang ik me kan herinneren veroorzaakten spinnen altijd een paniekaanval: ik moest gillen en kon niet eens dichtbij komen, ongeacht hoe klein een spin was. Ik moest altijd de hulp van familie en vrienden inroepen om me te redden en spinnen voor me uit huis te verwijderen. Achteraf voelde ik enorme trots toen ik Fluffy in mijn handen had! Ik voelde ook opluchting bij het besef dat er niets was om bang voor te zijn. Al die jaren had ik een angst gevoeld die alleen in mijn hoofd bestond, want in het echt is er niets om bang voor te zijn!'

## Stapsgewijs dissociëren

De precieze stappen van de fast phobia cure techniek zijn de NLP Practitioner bekend. Of het nu om een angst voor spinnen of slangen, grote hoogtes, gesloten ruimtes, naalden, water of vliegen gaat, belangrijk is de persoon te dissociëren van de (vroegste) herinnering aan het moment waarin de fobie ontstond. Hiermee neemt het overweldigende gevoel direct af, omdat eenmaal gedissocieerd de persoon zichzelf kleiner ziet. Met andere woorden: de sub-modaliteiten van plaats en grootte veranderen, waarmee ook een verandering van de interne representatie van de gebeurtenis mogelijk wordt.

Mocht het angstgevoel daarmee nog niet voldoende afgenomen zijn om de rest van de oefening volledig te doorlopen, dan kan de persoon stapsgewijs steeds verder dissociëren: in een denkbeeldige bioscoop, stap uit het filmpje van de ervaring en neem plaats op de eerste rij, van waaruit je naar jezelf op het scherm kijkt waar je de ervaring hebt. Stap vervolgens vanuit de eerste rij naar het gangpad en kijk naar jezelf op de eerste rij die naar jezelf op het scherm kijkt (tweestapsdissociatie). Zweef vanuit het gangpad omhoog naar het balkon en kijk van daaruit naar jezelf, die in het gangpad staat, kijkend naar jezelf op de eerste rij, kijkend naar jezelf op het scherm (driestapsdissociatie).



NLP IN DE PRAKTIJK

# Overwinnen van rijangst



*'Binnendoor lukt het nog wel,  
alleen de snelweg vermijd ik.'*

Door:  
Sjaak de Coninck



*Voor de meesten onder ons is autorijden de normaalste zaak van de wereld. Voor 1 op de 10 rijbewijsbezitters vormt autorijden echter een probleem. NLP-trainer Sjaak de Coninck is gespecialiseerd in 'rijangst in het verkeer' en deelt zijn ervaringen: 'De oorzaak van rijangst kan een negatieve rijervaring zijn, maar ook elders liggen. Bijvoorbeeld een gebrek aan zelfvertrouwen of een verandering in de persoonlijke situatie.'*

De aanleiding tot rijangst kan dus verschillen, maar de daarbij optredende lichamelijke en psychische reacties zijn veelal dezelfde: bij voorbeeld hevig transpireren, trillen, hartkloppingen, hoofdpijn, hyperventilatie, verkrampte spieren, slapeloosheid en emotionele uitbarstingen. Rijangst in het verkeer kan op verschillende manieren ontstaan. Zo kan het zijn dat iemand al jaren beschikt over een rijbewijs maar na het behalen ervan nooit - of zeer weinig - heeft gereden. Daardoor kan de onzekerheid toeslaan op het moment dat hij of zij achter het stuur plaatsneemt of als passagier meerijdt. Of iemand rijdt zo'n 40.000 km per jaar en opeens durft hij niet meer in te voegen op de autosnelweg, of begint hij te transpireren als hij door een tunnel moet rijden of een vrachtauto wil inhalen. Onderstaand een voorbeeld van iemand die voorheen rijangst had.

Als ik mijn mailbox open, zie ik een informatieaanvraag van een man van 41 jaar uit Groningen. Hij schrijft: 'Sinds mijn 19e heb ik mijn rijbewijs en ik heb altijd prima autogereden. Nu is een jaar of vier

geleden angst in het verkeer ontstaan en ben ik steeds minder gaan rijden. Binnendoor lukt het nog wel, alleen de snelweg vermijd ik. Kunt u me helpen?'

Na een informatieaanvraag volgt in veel gevallen een telefonisch kennismakingsgesprek, zo ook nu. Als ik hem aan de lijn krijg, hoor ik een snel sprekende man die veel auditieve predikaten gebruikt. Eerst vertel ik hem kort wie ik ben en leg hem uit dat verkeersangst een verzamelnaam is voor mensen die:

- rijangst hebben, en nog nauwelijks rijervaring hebben opgedaan; of
- na een (verkeers)ongeluk angst hebben opgebouwd. Ze zijn vaak het vertrouwen in zichzelf of juist in anderen kwijtgeraakt; of
- lijden aan een verkeersfobie. Zij hebben irrationele gedachten en ontwijken specifieke situaties en of plaatsen. 'Dat heb ik!' roept hij meteen.

'Ik ben bang de controle te verliezen' is zijn conclusie 'en ik kom al lang niet meer op de snelweg.' Op de vraag hoe zo'n begeleiding in zijn

## NLP IN DE PRAKTIJK

werk gaat, vertel ik hem dat we in een intakegesprek eerst dieper op zijn situatie zullen ingaan. Hij kan dan zijn volledige verhaal kwijt aan de hand waarvan ik een behandelplan zal voorstellen. 'Ik heb veel ervaring in het begeleiden van mensen die angstig zijn op de snelweg' zeg ik geruststellend. 'Dat klinkt hoopvol,' zucht hij.

Twee weken later stap ik om 07:30 uur mijn auto in voor de reis naar Groningen. Onderweg zie ik het steeds rustiger worden om mij heen en vallen de files, zoals verwacht, gelukkig mee. Vaak spreek ik op vrijdag af als ik meer dan een uur moet rijden. Het is dan meestal lekker rustig op de weg. Anderhalf uur later rijd ik bij Peter de straat in. Ik ben een half uur te vroeg en dat vind ik wel prettig. Ik pak mijn aantekeningen er nog even bij en bel om precies 09:30 uur aan. Peter opent de deur en zegt: 'Zo: u bent op tijd!' Hij leidt me naar de eetkamer waar we samen plaatsnemen. 'Koffie?' 'Als hij komt zitten, vraag ik of hij het gesprek spannend vindt. 'Ja best wel. Ik weet dat we niet gaan rijden, maar toch.'

'Je schreef dat het een jaar of vier geleden is begonnen. Vertel eens, wat speelde er in die tijd?' begin ik. 'Nou, eigenlijk is het al tien jaar geleden begonnen. In die periode overleden mijn beide ouders kort na elkaar. Ik had het daar erg moeilijk mee en heb toen een tijdje bij een psycholoog gelopen. Daardoor kreeg ik alleen maar steeds angstigere ideeën. Ik kreeg ook steeds meer rugpijn - zit in de familie - en ik ben verschillende keren aan mijn rug geopereerd. Een jaar of vier geleden ging mijn relatie stuk. Zij had een ander, daar was ik behoorlijk door van slag. Ik heb veel gehuild en ik ging steeds minder vaak weg. Nu kom ik bijna nergens

meer. Ik heb het gevoel dat ik niet weg kan, alsof ik opgesloten zit.' Hij friemelt aan het tafelkleed en richt z'n ogen rechts naar beneden.

### **'het wordt steeds duidelijker dat hij moeite heeft verlaten te worden.'**

Naarmate het gesprek vordert, wordt het mij steeds duidelijker dat hij moeite heeft om verlaten te worden. Tijdens het gesprek stel ik veel vragen en gebruik ik de logische niveaus als rode draad. Zijn gewenste situatie? 'Weer lekker veilig de weg op kunnen.' Zijn missie is 'vrijheid.' Ik geef aan dat hij - door zijn kennis te vergroten over zichzelf en het verkeer - positieve ervaringen zal gaan opdoen en dat dit zijn (rij)gedrag zal doen veranderen. Aan de hand van de ijsberg leg ik het verschil uit tussen het bewuste en het onbewuste en laat ik schematisch zien hoe een trigger werkt. Ik vertel hem dat we het rijden zullen afwisselen met NLP, hypnotherapie en zo nodig EMDR. We hebben daar vijf sessies van elk drie uur voor nodig. 'Dat is prima' knikt hij. 'Wanneer kunnen we beginnen?'

Als ik op dag 1 zijn woonkamer binnenstap, zie ik een strak gezicht en transpiratievlekken onder zijn oksels. Op een schaal van 0 tot 10 geeft hij de pijn in zijn rug een 7. Alsof er een mes insteekt. Een van zijn hobby's is tuinieren. 'Als je jouw angst in de auto eens zou vergelijken met een tuin, hoe ziet die tuin er dan uit?' is mijn eerste vraag. 'Als één grote rotzooi, alles is overwoekerd. Er is

al jarenlang niet meer gesnoeid. Hij moet ingrijpend worden aangepakt!'

Ik stel voor om daar nu mee te beginnen en vraag hem om zijn ogen te sluiten en het snoeien te starten. 'Als je klaar bent, zeg het dan maar of knik even.' Er zo begint Peter zijn innerlijke tuin te snoeien. Na verloop van tijd doet hij zijn ogen open en kijkt verbaasd om zich heen. 'Dat is apart,' zegt hij. 'Ik heb geen pijn in mijn rug meer en voel me een heel stuk rustiger.' Hij heeft meteen zin om de auto in te gaan.

Eerst laat ik hem de stoel afstellen en een stukje rijden in een voor hem vertrouwd gebied. Na een kwartier stoppen we en geef ik hem feedback. Met de feedback rijdt hij weer een stukje en dan laat ik hem stoppen op een rustige plek. Hij begint over zijn ouders te praten en wordt emotioneel. Ik vraag hem vanuit het spiritueel panorama (van Lukas Derks) waar zijn ouders op-ploppen in de ruimte. Hij geeft de locaties aan en ze blijken dichtbij te staan. Ik vraag hem een persoon te bedenken die is overleden en over wie hij zich voelt zoals hij zich zou willen voelen als hij aan zijn ouders denkt. Een meer neutraal gevoel. Hij noemt een tante. 'Wat hebben je ouders nodig om naar de locatie te gaan waar deze tante is op-geplopt (referentie personificatie-locatie)?' 'Loslaten' zegt hij congruent. Het antwoord komt vanuit zijn rug. 'Dit is heel bijzonder, ik voel me nu zo rustig!' Hij kijkt mij met grote ogen aan.

Tijdens de evaluatie geeft Peter aan dat het verder naar achteren zitten en anders sturen hem vertrouwen hebben gegeven in de vervolgsessies. De oefening met zijn ouders heeft hem zowel emotioneel als lichamelijk 'gestrekt'.

Dag 2 staat in het teken van de waarnemingstechniek. Hij geeft aan nog wel wat pijn in zijn rug te voelen en ik besluit een pijnbestrijdingstechniek toe te passen. Allereerst vraag ik naar de VAK-submodaliteit en dat heeft weinig effect. Ik stap over op de volgende vraag: 'Stel je eens voor dat je rugpijn een vloeistof zou zijn, welke vloeistof is dit dan?' 'Yoghurt,' zegt hij meteen. 'Oké, stel je nu een glazen bak voor die in de keuken staat met een kraantje. Neem een bakje of iets dergelijks, laat dit vollopen met de yoghurt uit je rug en vul er de bak mee in de keuken. Was het bakje af, droog het af en kom weer naar de kamer. Herhaal dit net zolang tot alle yoghurt uit je rug is verdwenen. Was dan alles goed af en ruim het op.' Na deze oefening is het een stuk rustiger in zijn rug en kunnen we op pad. We rijden over een provinciale weg die hij al jaren vermeed. Hij reageert positief. 'Ik had niet verwacht al zo ver te zijn gekomen in de tweede sessie.'

In de vervolgesessies werken we met 6-staps herkaderen om zijn spanning voor een tunnel weg te nemen. En met regressie en een reïmprint.

## **'De groep angstige rijbewijsbezitters is groot'**

Op de tijdlijn komt hij uit bij het moment van het overlijden van zijn ouders. Zijn ouders waren binnenvetters en als hulpbronnen worden achtereenvolgens 'samen' en 'liefde' overgebracht. Dit geeft hem een goed gevoel.

Tussen sessie 4 en 5 heeft Peter verschillende keren op de autosnelweg geoefend. Af en toe kwam

de spanning nog even terug. Hij vertelde dat hij zichzelf vermanend had toegesproken. 'Doe het nu gewoon!' Aan de andere kant vond hij zich een 'hufter' toen het nog niet helemaal goed ging. Delenwerk ligt dan natuurlijk voor de hand. Beide delen werken daarna samen als een superteam dat vanaf nu met hem meelijdt op de achterbank.

We kunnen terugkijken op een voor spoedig verlopen verkeersbegeleiding. In zijn evaluatie schrijft hij: 'Ik vind het heel fijn dat ik nu weer met vertrouwen de snelweg op kan.' ■

**Sjaak de Coninck is oa NLP-trainer en erkend rijangstspecialist.**  
[www.dctm.nl](http://www.dctm.nl)



## **NLP voor rij scholen en specialisatie 'Verkeersangst'**

De groep angstige rijbewijsbezitters is groot en zij kloppen vaak aan bij een rij school. Daarom kregen wij van rijinstructeurs vaak de vraag waar je een opleiding kunt volgen om mensen met rijangst te leren begeleiden. Hiervoor was nog niets ontwikkeld in de markt, anders dan een algemene NLP Practitioner opleiding. Deze vraag heeft ertoe geleid dat we in april 2013 een unieke NLP Practitioner opleiding met als specialisatie 'Verkeersangst' zijn gestart. Sjaak de Coninck gaf al geruime tijd als NLP-trainer les voor BGL & Partners en in samenwerking met hen is de toolkit voor de Rijinstructeur+ opleiding ontwikkeld: een opleiding van 20 dagen met aansluitend een theorie- en praktijkexamendag. Inmiddels zijn er bijna 50 rijinstructeurs opgeleid en is ook een tweedaagse 'Basis-kennis NLP tijdens de rijles' ontwikkeld en geaccrediteerd als verplichte bijscholing. We hebben in rij schoolland NLP op de voorstoelen van de (les)auto gebracht. Rijinstructeurs die in aanraking komen met NLP zijn over het algemeen heel enthousiast. De kwaliteit van hun reguliere rijlessen gaat na het volgen van bijvoorbeeld de tweedaagse al met sprongen vooruit. Wat we vaak horen is: 'Dit hoort in de Rijinstructeursopleiding thuis.'

*Iedereen weet dat lichaam en geest elkaar beïnvloeden. Maar hoeveel NLP-opleidingen nemen doelgerichte lichaamsbeweging op in hun programma? Hoeveel NLP-trainers durven het aan hun lichaam in te zetten voor meer dan de gebruikelijke non-verbale signalen? NLP-trainer Marian van Breukelen slaagde er 15 jaar geleden in haar passie voor lichaam én geest te combineren met een programma 'NLP in Beweging'.*

*Je hoofd vertelt vaak een ander verhaal dan je lichaam!*

# Naar wie luister jij?

Door:  
Marian van Breukelen



'Zo'n 15 jaar geleden begon ik als gasttrainer bij NTINLP om NLP meer voelbaar te maken in het lichaam, door middel van beweging. NLP was in die tijd meer gericht op de ratio en kennis, dan op de lichamelijke ervaring. Jarenlang heb ik invulling gegeven aan het onderdeel 'NLP in beweging' in zowel practitioner als masterpractitioner opleidingen, waar dit onderdeel inmiddels een vaste plek heeft verworven.

Bij NLP in beweging staat het lichaam centraal. Het lichaam is jouw gereedschap waarmee je communiceert, beweegt en voelt. Je beweging, houding, gebaren, adem en stem vertellen je hoe je je voelt, hoe het met je is, wat je nodig hebt. Het is dus een rijke informatiebron die inzicht kan geven in wie je bent. Daarnaast is het je instrument waarmee je contact maakt met de wereld om je heen.





Bij NLP in beweging breng je je aandacht naar je lichaam. Je leert meer te luisteren naar je gevoel en naar dat wat je lichaam je vertelt, je lichaamstaal. Door meer in contact met je lichaam te zijn, ontstaat er een sterkere verbinding met jezelf. Kun je je voorstellen dat het dan ook makkelijker is om goed contact te maken met een ander?

De NLP-vooronderstelling 'lichaam en geest beïnvloeden elkaar' komt in dit onderdeel helemaal tot zijn recht: Wat je denkt heeft invloed op je lichaam, wat je voelt heeft invloed op je denken. En zoals het communica-

tiemodel weergeeft: Een verandering in je denkpatronen heeft ook invloed op emotioneel en lichamelijk gebied. En een verandering op fysiek gebied zal ook invloed hebben op de geestelijke en emotionele laag van ons zijn. Het uitgangspunt dat lichaam, gedachten, emoties en gevoelens samenhangen en elkaar beïnvloeden ervaar je intensief door NLP te combineren met beweging.

In het lichaam liggen alle ervaringen opgeslagen. Dit geldt voor mooie, fijne, succesvolle als ook voor minder prettige en pijnlijke ervaringen. Deze laatste zetten zich vast in het

***The body speaks  
before you speak;  
Before you speak,  
your body speaks  
for you.***



lichaam en vormen blokkades, in de vorm van spierspanning, verharding, verstijving, verstarring. Door die blokkades hoef je niet meer in contact te zijn met de oorspronkelijke, pijnlijke ervaring. Hier zijn we ons meestal niet van bewust en we raken eraan gewend om een stukje van onszelf te 'verstoppen'. Dit is een onbewuste bescherming van ons lichaam. Het gevolg is wel dat we onze mogelijkheden en potentiële capaciteit niet volledig benutten. Kun je je voorstellen wat er met je gebeurt als deze spanningen zich oplossen en de energie daar weer vrij kan stromen!

Door middel van lichaamsbeweging en oefeningen, ademen en het maken van geluid maak je ruimte om aanwezig te zijn in je lichaam en te ontspannen.

Werken met het lichaam brengt je in het NU en heeft als doel het contact met het lichaamsbewustzijn en gevoelens te herstellen, zodat onze oorspronkelijke levenskracht weer kan stromen. Dit brengt je onder

andere meer rust, ruimte, energie en plezier, zowel in je lichaam als in je geest. Je bent dan ook minder afhankelijk van anderen en beter bestand tegen mogelijke tegenwind of weerstanden.

Bij NLP in beweging gaat het dus over bewustwording van wat het lichaam aan signalen weergeeft, om met bewegings- en adem oefeningen te leren hoe je mogelijke spanningen geleidelijk los kunt laten. Je komt ruimer in je vel te zitten en je adem zal zich vanzelf verdiepen naarmate je meer leert te vertrouwen op de eigen-wijsheid van je lichaam. Hoe groter het zelfbewustzijn, hoe meer je kunt handelen vanuit je ware zelf. Het lichaam wijst je de weg naar vrijheid. ■

**Marian van Breukelen is oa  
NLP-trainer en yoga-docent.  
[www.marianvanbreukelen.nl](http://www.marianvanbreukelen.nl)**

## Je lichaam leren bewonen

Als je meer op je lichaam wilt vertrouwen, het met aandacht wilt voelen en bewonen zodat je haar boodschap leert verstaan, kunnen deze oefeningen een mooie ingang zijn.

### Oefeningen:

1. Rek je elke morgen even goed uit bij het opstaan en schud je lichaam wakker. Begroet jezelf daarbij hardop op jouw eigen-wijze.
2. Breng je aandacht een paar keer per dag bewust naar je adem.
3. Draai een keer per dag je schouders rond zowel voor- als achterwaarts. Idem met je bekken rechts- en linksom. Doe dit met volledige aandacht bij de beweging.
4. Adem bewust naar dat deel in je lichaam waar je spanning en/of weerstanden ervaart. Ervaar wat dat doet.
6. Kijk 's avonds voor het slapen gaan even terug op wat er goed gegaan is die de dag. Benoem dat hardop, adem het helemaal in en maak er een beweging bij. Adem dan tevreden en rustig uit.



# Laat **kleur** voor je spreken met een **kleurrijk** spel

*Kleurendynamiek als visuele methodiek bij NLP-coaching*

Door:  
Angelique Joosen



**'Wat ons het meest in de 'leerstaat' zet, is speelsheid, luchtigheid en licht.'**

**Hoe maak je speels gebruik van kleurenpsychologie in coaching en training om gedrag, vaardigheden en overtuigingen in beeld te brengen en dan vooral de samenhang daarin?**

Vol liefde en aandacht ben ik opgevoed door mijn vader en moeder. En net als zo vele ouders deden ze dat naar beste kunnen, en niet perfect. Tot die conclusie ben ik wel gekomen tijdens mijn NLP opleidingen: ik leerde veel herkennen wat vanuit de opvoeding op mij is overgedragen. Maar nog interessanter vond ik het om te leren welke eigenschappen ik van mezélf heb. 'Zelfontwikkeling' is er daar een van. Iedere keer weer helpt dit mij om mijzelf beter te begrijpen, om te luisteren naar mijn innerlijke conversaties en om zachter te zijn voor mijzelf. Omdat ik dat de hele wereld wel zou gunnen, ontwikkelde ik een eenvoudige methodiek om dat mogelijk te maken: Kleurendynamiek.

Deze methodiek maakt gebruik van inzichten uit de wetenschap en kleurenpsychologie. Vanuit de wetenschap is bekend dat een mens (dag)licht nodig heeft om te kunnen leven. Eerst had Isaac Newton (1643-1727) het lumineuze idee om dit licht door een prisma te sturen, met als gevolg een regenboog van kleuren.

Hiermee toonde hij aan dat wit licht alle kleuren van de regenboog in zich heeft. Goethe (1749-1832) ontwikkelde in de 18e eeuw zijn *Farbenlehre* of kleurenleer: een levenswerk waarin kleurbeleving en kleurwerking centraal stonden. En kunstschilder, ontwerper en docent Johannes Itten (1888-1967) liet zijn leerlingen met verschillende proeven en tests de betekenis van kleur ontdekken.

Wat gebeurt er nu als iemand een hekel heeft aan een bepaalde kleur?



In mijn ervaring heeft deze persoon dan ook vaak een hekel aan een bepaald aspect van zijn of haar eigen leven, want licht = leven. Soms kun je tot de conclusie komen dat iemand een kleur verafschuwt, omdat deze bijvoorbeeld doet herinneren aan de kleur van de jurk van een 'niet zo aardige' oma, in dit geval gaat het dan om een negatief anker. Maar zou het ook zo kunnen zijn dat die kleur een eigenschap in iemand zelf representeert waaraan hij of zij een hekel heeft?

Waar je ook op uitkomt om iemand een stapje verder te helpen in zijn of haar ontwikkeling, werken met kleuren in coaching biedt een speelse benadering met diepgaande gevolgen. Tijdens mijn eigen persoonlijke ontwikkelingstrajecten kwam ik er namelijk steeds weer achter wat ons het meest in de 'leerstaat' brengt: speelsheid, luchtigheid en licht.

Daarom heb ik een speelse methode ontwikkeld waarin kleur en coaching, kleur en inzicht, hand in hand gaan. Het is een spel met gekleurde pionnen dat NLP verenigt met de dynamiek die verschillende kleuren onderling kunnen vertonen.

De verrassing zit hem in het feit dat er inzichten uit voortrollen over de samenhang tussen ons gedrag, vaardigheden en overtuigingen zonder inmenging van wie dan ook,



*Kleurendynamiek bevat tot nu toe 14 gekleurde pionnen met elk een eigen betekenis die behulpzaam kan zijn. Bijvoorbeeld Rood: stop, zoals het stoplicht en ook de kleur van de passie; groen: gas, zoals het stoplicht of bruin: betrouwbaarheid.*

omdat je zelf je eigen wereldbeeld opstelt door middel van de pionnen. Doordat het zich in de relatief veilige context van een spel afspeelt, ervaren cliënten en cursisten het meestal als erg leuk, luchtig en praktisch. Om deze context te benadrukken is de methodiek ook daadwerkelijk als 'Spel' verpakt: een heus koffertje met pionnen in 14 verschillende kleuren en alle materialen die nodig zijn om een sessie met jezelf of een ander te doen.

Deze methode is ook heel helpend voor personen die zichzelf wel willen ontwikkelen, maar daar de tools niet voor hebben. Bewustwording is wat mij betreft de eerste stap in zelfontwikkeling en met deze speelse en toch heel krachtige methode is dat makkelijk te bereiken. ■

**Angelique Joosen is NLP Master Practitioner en assistent-trainer en verzorgde een workshop op het Voorjaarscongres 2018.**  
[www.kleuraccent.nl](http://www.kleuraccent.nl)

## Een praktijkvoorbeeld

Op de vraag een aantal pionnen te kiezen, waarbij het aantal en de kleur vrij staat, kiest een cliënt ervoor met ogen dicht en op gevoel vier pionnen te selecteren. Dit is een indicatie van een voorkeur van het kinesthetische boven het visuele representatiesysteem. Pion een en twee waren rood en groen, de andere twee bruin en goud. Hoewel er slechts vier pionnen waren neergezet, was het mogelijk hier een duidelijke boodschap uit halen die nuttig bleek te zijn voor deze cliënt.

Ten eerste kan het getal vier duiden op problemen met loyaliteit. De combinatie van de twee complementaire kleuren rood en groen kan duiden op een tegenstrijdigheid, want je kunt niet gas geven en op de rem staan tegelijk... En tenslotte was de combinatie van bruin en goud een mogelijke indicatie dat er iets met de betrouwbaarheid van de innerlijke wijsheid aan de hand is. De kleur bruin heeft vanuit de kleurenpsychologie gezien onder andere de eigenschap betrouwbaarheid; met NLP vraagstelling kom je er achter of er sprake is van *sorting by self* of *sorting by other*.

Kleurendynamiek gaat altijd over het bewust maken van onbewuste processen, en in dit geval bleek er inderdaad sprake van een innerlijk loyaliteitsconflict wat via deze weg aan het licht kon komen. Wanneer een persoon bijvoorbeeld begint met pionnen weg te zetten die hij of zij niet fijn vindt, om daarna de aandacht te richten op de andere, kan dat wijzen op away from en/of mismatch. Zet iemand alle pionnen op een rijtje neer, dan kan dat wijzen op een voorkeur voor procedures boven opties. Soms is iets verdrongen en of gewoon nog niet bekend. En ook wanneer iets wel bekend is, kan het via de pionnen makkelijker bespreekbaar worden. Op deze wijze laat Kleurendynamiek kleuren voor je spreken.

# Energie is meer dan wat er uit een stopcontact komt

*In het NLP-communicatiemodel wordt onderscheid gemaakt tussen allerlei filters die onze waarneming beïnvloeden, door van alles weg te laten, te vervormen en te generaliseren. Vaak blijken filters als waarden en overtuigingen, meta-programma's en taal makkelijk te begrijpen, terwijl het filter 'Ruimte Tijd Energie Materie' eerder vragen oproept. Toch is 'energie' en de wijze waarop je dit in de waarneming kunt toepassen, voor NLP-trainer Emmely Faessen juist glashelder. In dit artikel deelt zij hoe ze de hulpbron 'energie' toepast in haar praktijk om mensen te helpen zichzelf beter te leren kennen.*

'Natuurlijk is er stroom. En licht en voeding en kracht, om er maar een paar te noemen. Maar dat is niet alle energie die er is. Er is ook een energievorm die je helpt jezelf beter te leren kennen. Die je voorziet van inzichten, bijvoorbeeld om je te helpen verandering aan te brengen in je leven. Die je ondersteunt als je nog vragen, wensen en doelen hebt. Wellicht ben je 'een denker' en heb je geen idee waardoor de flow ontbreekt; waar nu precies een belemmering zit. In zulke gevallen kan het werken met je eigen persoonlijke energie een oplossing bieden.

## Uit je hoofd en in je zijn

Je hebt energie, je bent energie. Alles wat je bent, was en in potentie wordt, ligt besloten in je eigen persoonlijke energie. Die energie vind je in je eigen persoonlijke ruimte. Hoe de energie in iemands persoonlijke

ruimte eruit ziet, geeft informatie over de manier waarop deze persoon de wereld tegemoet treedt en vormt de basisinformatie die leidt tot inzicht in gedrag en in overtuigingen. Het werken met persoonlijke energie is een nieuwe methodiek die iedereen de mogelijkheid geeft om te werken met hun eigen energie en met die van hun cliënten. Vooral omdat dit een perfecte manier is om mensen uit hun hoofd te halen en in verbinding te brengen met hun zijn.

## Vorm, positie, kleur en chakra's

Iedere vraag, elk thema en elke problematiek heeft een eigen weergave in de eigen persoonlijke ruimte, die gevuld is met de energie die erbij hoort. Dit wil zeggen, dat bij een bepaalde vraag een bepaalde energie past. Die energie kun je ervaren. Je kunt nagaan waar die energie loopt en tot hoever. Je kunt de vorm bepa-

Door:  
Emmely Faessen



len. Je kunt zelfs een kleur geven aan je eigen energie.

Met behulp van het creatieve deel van je brein kun je vervolgens associëren waarmee je de vorm van de energie, de positie, samenstelling en kleur ervan in verband brengt, wat het in je oproept. En hoe datgene resoneert met het ingebrachte thema of de ingebrachte vraag. Zo kun je ook de chakrakleuren en hun betekenis inzetten om tot inzichten te komen. Door vervolgens te werken met submodaliteiten kunnen gewenste veranderingen worden ondersteund of gerealiseerd door vorm, positie, samenstelling en kleur van de eigen energie te optimaliseren.

### Werken met chakrakleuren

Chakra's zijn de bekende energetische knooppunten in ons lichaam. Met behulp van de zeven grote chakra's kan iemands persoonlijke energie nog verder worden onderzocht. Dit kom je veelal tegen in alternatieve geneeswijzen en bij traditionele oosterse, holistische en spirituele denkwijzen. Bij de manier van energetisch werken zoals hier beschreven, worden de chakra's gebruikt om enerzijds verdere inzichten te verwerven en anderzijds als interventiemethode. Eerder heeft de cliënt, of jijzelf, onderzocht welke kleur er in de persoonlijke ruimte, in de eigen energie aanwezig was, op welke plek en in welke vorm en samenstelling. Je vraagt als het ware binnen een gegeven context de submodaliteiten van de kleuren in jouw persoonlijke ruimte op. Ook de chakra's hebben

elk hun eigen kleur, plek, vorm, samenstelling en betekenis. Door beide met elkaar te vergelijken en na te gaan waardoor de verschillen veroorzaakt worden, krijg je aanvullende inzichten. Als je de chakrabetekeningen vervolgens vertaalt naar wat iemand doet, voelt en denkt, geeft dit nog extra punten ter overweging. Als interventie gebruik je de chakra's dus in combinatie met wat je het best kunt omschrijven als werken met submodaliteiten binnen NLP. Nadat alle inzichten zijn vergaard, ontstaat mogelijk de wens om veranderingen in het gedrag aan te brengen. Dit ondersteun of realiseer je vervolgens door de eerder opgegeven positie, vorm, samenstelling en kleur te verschuiven naar de fenomenologisch bewezen meest in balans zijnde vorm: de chakrapositie, -vorm, -samenstelling en -kleur.

### Een casus

Voor elke vraag of elk probleem kun je het werken met energie inzetten. Bijvoorbeeld ook voor de vraag van Bart, een leidinggevende die normaal gesproken goed uit zijn woorden komt en in staat is om op een open manier met zijn medewerkers te communiceren. Behalve op momenten met conflicterende belangen, die momenten vindt hij lastig en dat belemmert zijn vermogen om open te blijven communiceren. Als Bart zijn energie van zo'n moment uitbeeldt met behulp van een bol wol, dan maakt hij een kleine maar dikke cirkel om zichzelf heen, op zo'n manier dat de wol enigszins piekerig toont. Als we associëren met de

energie uitgebeeld in de vorm van die cirkel, de dikte ervan en ook met de piekerigheid ervan, dan komen er een paar herinneringen boven. De cirkel geeft Bart het gevoel begrensd en ingeperkt te worden. Hij krijgt het er koud van. Net zo koud als toen hij als klein kind voor zichzelf wilde opkomen en brutaal werd bevonden, zodat hij maar even naar buiten moest gaan en daar nadenken over zijn ongewenste gedrag. De betekenis die Bart geeft aan de pieken, is dat alleen als je spits of hardhandig voor jezelf opkomt, je dan gehoord wordt. We associëren ook met de betekenis die Bart geeft aan hoe de energie loopt ten opzichte van zijn lijf, hoe de kleuren van zijn energie zijn en welke kleur waar zit. Hij verzamelt zo verschillende inzichten. Daarna houden we de betekenis van de chakrakleuren ook nog eens tegen de al eerder verzamelde inzichten. Uiteindelijk heeft Bart een prima idee van de oorsprong van de belemmering en weet hij ook precies hoe hij daar in de toekomst mee wil omgaan. We ondersteunen hem terwijl hij vorm, positie, samenstelling en kleur (submodaliteiten) van de energie in balans brengt. De kleine cirkel maakt hij groter, de dikte ervan dunner, de temperatuur verandert hij, alsook de samenstelling. De kleuren zet hij op de juiste plek. ■

**Emmely Faessen is oa NLP-trainer en coach en verzorgde een workshop over werken met energie op het Voorjaarscongres.**  
[www.emcoachingcom.nl](http://www.emcoachingcom.nl)

# Muziek als taal van het hart

*Als de liefde voor muziek en NLP samenkomen: over insluiten, verlangen, sportprestaties en heling*

*In de Lente-INZICHT hield NLP-trainer Peter Dalmeijer een pleidooi voor muziek in NLP-trainingen. In dit vervolgartikel schrijft hij: 'Ik houd misschien vooral van NLP en Systemisch Werk omdat het transparant en puur en niet politiek geladen is. De hoogste neurologische niveaus gaan over het hart: het hart van ieder individu. Daar komt de muziek ook oorspronkelijk vandaan. Het maakt niet uit waar ter wereld muziek gecomponeerd en gespeeld is, het komt uit het hart en raakt het hart. Daarom geven liedjes vaak zo mooi de kern weer van de boodschap die NLP uitdraagt.' Een visie op muziek over kernwaarden, vergeving, het insluiten van haat en pijn, de overeenkomst tussen taal en muziek en het verbeteren van leer- en sportprestaties.*

## Muziek recht uit het hart

Natuurlijk bestaat er ook politiek getinte muziek. De meeste politiek gekleurde liedjes gaan over het gevoel, het hart áchter een politieke keuze. Als Boudewijn de Groot in 1966 'Meneer de President, Welterusten...' zingt als protest tegen de oorlog in Vietnam, dan is dat niet zozeer een politieke keuze, als wel een keuze tegen oorlog, vernietiging of geweld en vóór mensen, vóór vrede, vóór liefde: 'Vergeet het vierde van de tien geboden, die u als goed christen zeker kent. Denk maar niet aan al die jonge frontsoldaten, eenzaam stervend in de verre tropennacht'. En in 'Over de Muur' kiest Harry Jekkers van Het Klein Orkest geen kant van de muur, maar laat hij zijn hart spreken: 'En alleen de vogels vliegen van Oost naar West-Berlijn, worden niet teruggefloten, ook niet neergeschoten. Omdat ze soms in het Oosten en soms ook in het Westen willen zijn'. Muziek is dus de taal van het hart.

De oorsprong van de muziek ligt verder terug op de tijdlijn dan de uitvinding van het woord 'politiek'. En het maakt niet uit waar muziek vandaan komt. Ik heb een hypnotische Gospeldienst meegemaakt in een zwarte wijk in Atlanta. Ik heb muzikanten in Santiago de Cuba op straat zien en horen spelen. In Miami zag ik Latino's vol overgave over discriminatie en onderdrukking rappen. Ik ging op de grond zitten luisteren bij zingende Indianen aan de Amazone rivier. Al hun liedjes gaan over liefde en leed, verlies, hoop en vrede. Het zijn steeds dezelfde levensthema's. Daarom houd ik zo van blues, jazz, country en soul: het toont de puurheid van de beleving en emoties.

## Muziek sluit in en overstijgt

Systemisch Werk kent een begrip wat ik in dit verband graag wil noemen: 'insluiten'. Insluiten wil eigenlijk zeggen: we sluiten al hetgeen dat tot een systeem behoort in. Da-

Door:  
Peter Dalmeijer



**Stef Bos**  
***De Taal Van Mijn Hart***  
***Hoor de taal van mijn hart***  
***Hoor de taal van mijn hart***  
***Ook al klink ik soms gebroken***  
***Gebroken en verward***  
***Het is de taal van mijn hart***

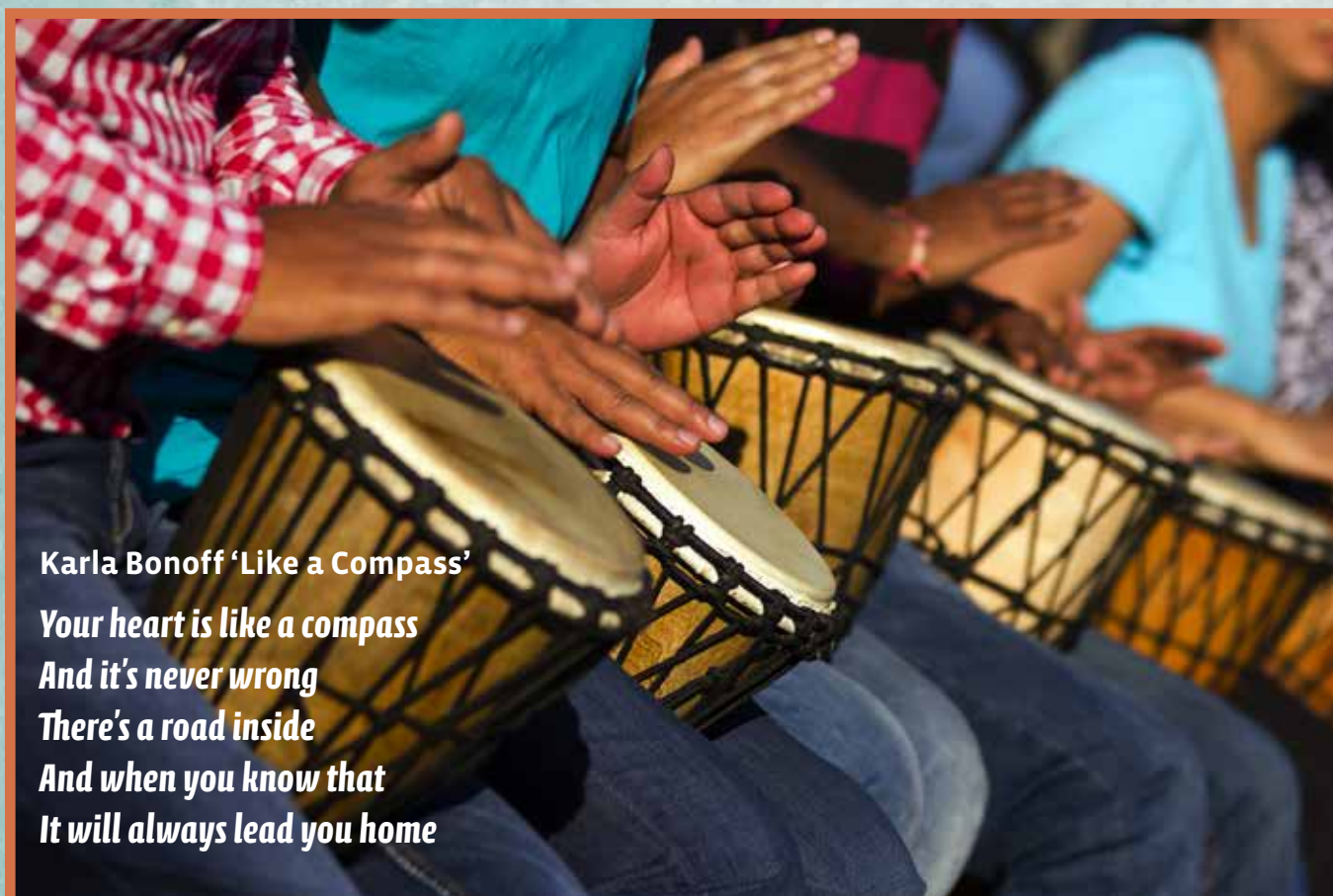


ders en slachtoffers, voor- en tegenstanders, leven en dood, rijk en arm, links en rechts. Door in een opstelling alles in te sluiten, kan er heling plaatsvinden. Dan kunnen we haat overstijgen en weer naar het hart gaan. NLP kent de weg naar de taal van het hart heel goed. Dat heet modelleren: hoe ontdoe ik mijzelf van belemmerende overtuigingen, welke strategie gebruik om mijn kernwaarden te kunnen leven? Door belemmeringen te herkaderen en hulpbronnen te verankeren komen we ook bij onze eigen hogere neurologische niveaus uit. Daarom zongen de slaven op de katoenvelden hun (blues) liedjes en daarom is muziek vaak het enige echte antwoord na een gruwelijke aanslag. Ik was in de week van 4 mei bij een bijeenkomst in *De Balie* in Amsterdam waarin Nathalie Toisuta, initiatiefneemster van *Ereveld Vol Leven*, een interview hield met Tom Polnaja, een van de kapers van de basisschool in Bovensmilde in 1977 die zich gelijktijdig met de treinkaping afspeelde.

Tom heeft zijn straf uitgezeten en is sinds een aantal jaren zijn slachtoffers aan het opzoeken om zich opnieuw en nu vanuit liefde te verbinden. Tijdens deze bijzondere avond vertelde Toms zoon het verhaal van de Zuid-Molukkers in Nederland en zongen vader en zoon samen een paar Molukse liedjes. Het verlangen naar huis, een vrije staat, hoop en weemoed staan centraal in deze liedjes en niet het verzet tegen de Nederlandse overheid. Liedjes worden mooi wanneer ze over emoties gaan. Denk aan Waylon die bij *De Wereld Draait Door* de volgende uitspraak doet: elk goed liedje is weer te geven als een Country lied en hij zingt 'Mag ik dan bij jou' voor Claudia de Brey, die dit geschreven heeft en ontroerd naast hem aan tafel zit.

#### Taal en muziek = syntax

Muziek, de klanken en de woorden, helpen ons om te voelen, te vergeven, te verlangen, te herinneren. Als een boodschap eerst in een verhaal of structuur wordt overgebracht,



**Karla Bonoff 'Like a Compass'**  
***Your heart is like a compass***  
***And it's never wrong***  
***There's a road inside***  
***And when you know that***  
***It will always lead you home***



'In de tijd dat ik met topsporters werkte, werd muziek vaak als prestatieanker ingezet', aldus Peter (links op de foto) met top-triatleet John Aalbers op het strand van Vlieland in een NLP oefening om een optimale staat te verankeren ter voorbereiding op het NK hele triatlon in Almere

vervolgens in een oefening wordt ervaren en daarna ook nog eens door een liedje wordt 'bevestigd', dan vindt een ultieme verankering plaats. De vergeving, de hoop, het verlangen, eigenlijk elke kernwaarde blijft door het liedje verbonden met de overgedragen theorie.

Klanken kennen wij, mensen, al veel eerder dan woorden. Ons gehoor ontwikkelt zich al in de baarmoeder, samen met ons gevoel. Horen en voelen liggen dicht bij elkaar. Er is dan ook geen enkele kunstvorm die mensen zo snel naar een bepaald gevoel kan leiden en kan verankeren zoals muziek dat kan. Henkjan Honing schrijft in zijn boek 'Iedereen is muzikaal' dat jonge kinderen veel gevoeliger blijken te zijn dan volwassenen voor subtiele melodelijnen en ritmewisselingen. Jonge

kinderen herkennen ritmes die ze in de baarmoeder al gehoord hebben. Ook beschrijft Honing een overeenkomst tussen taal en muziek: ze hebben beide een syntax, het opdelen van een geheel in delen.

Ook Noam Chomsky spreekt in zijn theorie over de 'transformationeel-generatieve grammatica' de relatie tussen taal en muziek. Hij ontdekte dat elke taal een set identieke, aangeboren regels kent waarmee mensen die taal in zinnen omzetten. Mensen met een sterk gevoel voor taalstructuur, blijken ook een goed gevoel voor muziek te hebben. Honing noemt in dat kader het 'absolute gehoor' als het vermogen om noten of tonen te kunnen duiden. Ik ben het met Honing eens als hij zegt dat een absoluut gehoor niet alleen maar voordelen heeft. Een 'relatief gehoor' is de andere kant ervan: het vermogen om relaties tussen noten te horen en vooral te voelen. Mensen met een relatief gehoor zijn wellicht niet in staat te horen in welke toonsoort een liedje geschreven is. Maar ze voelen wel de sfeer aan die ontstaat door de relatie die de klanken met elkaar hebben. Liedjes, weergegeven in majeure stemming klinken veelal opgewekt, vrolijk, energiek. Terwijl liedjes in mineur gespeeld, weemoedig, zacht of treurig klinken. Op Youtube vind je liedjes die van een mineur stemming in majeur gespeeld zijn of andersom. Luister bijvoorbeeld maar eens hoe 'YMCA' van The Village People in mineur klinkt. Of hoe 'Nothing Else Matters' van Metallica in majeur klinkt. Dat geeft dus aan dat de stemming van het liedje ook direct bij ons resoneert. De syntax van het liedje raakt een stemming die we kennen. Dat maakt muziek universeel.

### Klanken en ons onderbewuste

Milton Erickson snapte als geen ander hoe je met de klankkleur en syntax van de stem direct contact maakt met ons onderbewuste. We hebben tijdens een opleiding Hypnotherapie een bijzonder experiment gedaan: vertel je verhaal waarbij je tegen het bewuste brein van de luisteraar spreekt, houdt de ander bij de les en blijf bewust in het hier en nu, in contact. Vertel daarna een ander verhaal en ga met Miltoontaal spelen met je syntax,

spreek tot het onderbewuste van je luisteraar. Aan het eind van de oefening mochten de luisteraars aangeven welk verhaal ze het beste begrepen. In de meeste gevallen komen van het tweede aan het onderbewuste vertelde verhaal, de essentie weergegeven. Bij het eerste verhaal ontstond verwarring: men raakte verstrikt in feiten en volgorde, zonder de essentie te noemen.

Muziek is vaak in relatie gebracht met therapie, maar nog (te) weinig met leren. Ik ben geen wetenschapper maar heb wel enkele bijzondere ervaringen met het gebruiken van muziek in trainingen. Ooit ging ik met een ondernemersraad van een grote organisatie de hei op. Ze hadden het gevoel dat ze geen vuist konden maken tegenover de bestuurder. Er was geen onderlinge eensgezindheid, ze vertrouwden elkaar niet echt en konden moeilijk een uniform standpunt innemen. Ik werd gevraagd om een training over onderhandelen met de bestuurder te verzorgen. Ik heb voorgesteld dat ik eerst twee dagen de aandacht op henzelf wilde richten: wie zijn wij, waar staan we voor, hoe 'kijken' we elkaar aan, hoe verbinden we, wat moeten we in het 'relatiecontract' opruimen? Pas daarna, als het nodig is, gaan we werken aan de onderhandelvaardigheden. We hadden een mooie plek in Zeeland en ik heb mijn iPad met zachte Barokmuziek, veelal Bach vanaf binnenkomst op laag volume aangezet. Ze vonden het eerst een beetje vreemd, maar raakten er snel aan gewend. Aan het eind van de ochtend kwamen er steeds meer emoties los en er werd veel uitgesproken naar elkaar. De tweede dag zei een van de deelnemers: 'Dit heb je expres gedaan, het lijkt wel alsof die muziek mijn boosheid heeft losgetrild'. Toen ging er bij meerderen een lampje branden: 'Verrek, ja'.

### Experimenteren met submodaliteiten

Muziek beïnvloedt onze stemming en vanuit NLP weten we ook: stemming stuurt gedrag. Toen ik in de Jaren '90 veel aan het experimenteren was met NLP principes, deed ik het volgende met muziek. Ik was destijds coach van een aantal topsporters (triathlon). Ik liet triatleten 2 x 3 minuten zo hard mogelijk

op een hometrainer fietsen, waarna hun hartslag en afgelegde afstand werd gemeten. Tevens kregen ze de opdracht: kijk naar beelden uit een van je wedstrijden (Vh). De eerste keer liet ik een liedje horen in een langzame mineurstemming: *The Carnival is Over* van *Dead Can Dance*. De tweede keer herhaalden ze de oefening met een liedje in een snelle majeurestemming: *Centerfold* van de *J. Geils Band*. Het resultaat was heel duidelijk. De eerste keer legden ze minder afstand af met een hogere hardslag en herinnerden ze zich veelal wedstrijdmomenten waarop het niet goed ging; vaak waren dit stilstaande beelden. De tweede keer legden ze, ondanks de opzweepende muziek, met een lagere hartslag een substantieel langere afstand af. En nu kwamen veelal mooie momenten terug en in bewegende beelden. Ik gebruik dit in mijn opleiding bij submodaliteiten. Ervaar het zelf maar eens, speel twee verschillende soorten muziek af en check je submodaliteiten. Bij sporters zocht ik naar de submodaliteiten die hen de beste sportprestatie gaven om die vervolgens te verankeren.

### Muziek, leren en leven

Voor mij bestaat er eigenlijk geen leren en groeien meer zonder muziek. Muziek voegt hart toe aan de theorie die je overdraagt. Muziek gaat veelal over kernwaarden, over de belangrijke dingen in het leven. Het overstijgt politiek of religie en brengt mensen bij het onderliggende gevoel. NLP opleidingen gaan over de vorm van communicatie en tegelijk over de essentie van het leven. Hoe geef ik mijn leven vorm? Waar ga ik voor? Wat is belangrijk voor mij? En daar komt de muziek binnen: om zelf jouw eigen vorm te ontdekken. Want in muziek kunnen we weergeven en herkennen wat we in verbale taal niet zo makkelijk vinden of minder goed kunnen. ■

**Peter Dalmeijer is NLP-trainer en verzorgde een workshop over muziek in NLP-trainingen op het Voorjaarscongres.**  
[www.vidarte.nl](http://www.vidarte.nl)



*Djembe workshop binnen de NLP-practitioner: muziek als middel tot groepsrapport*

## NLP & EEN BETERE WERELD



Door:  
Erna Smeekens & Redactie

*Juist voor mensen waar de dagelijkse buitenwereld verre van gemakkelijk is, kan NLP een wereld van verschil maken voor wat ze daarvan in de binnenwereld ervaren. De Tientjes Academie biedt mensen in financieel complexe situaties de mogelijkheid een erkende NLP-opleiding te volgen op basis van Pay it Forward: iemand betaalt voor de gehele opleiding een tientje per lesdag én doet belangeloos iets moois terug in of voor de maatschappij. ‘Met NLP kunnen ze in elk geval leren hoe ze meer rust en helderheid in hun binnenwereld kunnen ervaren. Wie weet welke verandering dat in de buitenwereld teweeg kan brengen?’*

## NLP op elke straathoek

# Tientjesacademie

Voor de verdere maatschappelijke inbedding van NLP, is het vooral belangrijk te signaleren waar dat in de praktijk al gebeurt. Daarom bracht het bestuur de Tientjes Academie tijdens het Najaarscongres NLP & Een betere wereld al onder de aandacht van de leden als een van de projecten die de vereniging wil ondersteunen. Zeven jaar geleden berichtte INZICHT al over deze voormalige ‘bijstands-moeder’ die gecertificeerd NLP-trainer werd, dankzij de inzet van andere NLP-trainers zonder wie ze de stap nooit had kunnen zetten<sup>1</sup>. Een NLP-training ligt qua prijsstelling immers buiten bereik voor iemand in de bijstand. Daarom besloot ze daar werk van te maken. Met de leus ‘NLP op elke straathoek’ begon ze in 2011 de Tientjesacademie.

De NLP-trainers van Tientjes bieden die trainingen zelf belangeloos aan: dat is hun Pay it Forward voor de opleiding die oprichtster Erna Smeekens ooit van NLP-trainers Ted Evers en Frank Bruijning kreeg toen ze zelf ‘in de bijstand en erger’ zat. Ze kreeg haar NLP opleiding bij wijze van experiment. De een geloofde dat een gratis training niets zou

opleveren en de ander wilde dat uitdagen. Wat begon met een Practitioner resulteerde in 2011 in een trainers-certificaat. Ze volgde in 2015 nog een tweede trainersopleiding bij Vidarte en werd in 2016 IA-NLP geccrediteerd. In 2011 richtte ze haar Tientjes Academie op waar ze naast NLP-trainingen ook Verbindende Communicatie geeft. Op verzoek van de redactie deelt ze een ervaring met een van haar cursisten, Q.

**‘Een NLP-training ligt qua prijsstelling buiten bereik voor iemand in de bijstand’**

Erna Smeekens: ‘Sinds onze oprichting zijn we regelmatig verbaasd over hoeveel mensen in Nederland in financieel ingewikkelde situaties terecht zijn gekomen. Een tijdje geleden kreeg ik een verzoek van Q om mee te mogen doen aan onze opleiding. Hij was jarenlang verpleegkundige geweest maar door een motorongeluk in de WAO beland.

Hij deed vrijwilligerswerk bij het Rode Kruis en gaf EHBO-lessen op basisscholen. Ook gaf hij als ervaringsdeskundige voorlichting op scholen over het omgaan met chronische pijn en slechthorendheid met tinnitus, waar hij dagelijks mee leeft. Hij wilde graag NLP leren om zichzelf nog beter te ontwikkelen.

Tijdens de opleiding leerden we Q kennen als een zachte, wat stille man, die vooral vanuit het denken handelde. Hij bleef een beetje in de schaduw tot aan zijn presentatie, die al onze deelnemers geven bij het afstuderen als NLP Practitioner. In een ontroerend persoonlijk verhaal nam hij ons mee in zijn leven en vertelde hij hoe enorm NLP hem raakte en hoe dankbaar hij was voor de gekregen kans. Ik was zo geraakt, verbaasd, en blij dat we besloten hem mee te nemen in de Master-opleiding. Opnieuw zagen we hoe hij, ondanks zijn dagelijkse pijn en slechte gehoor, er altijd bij kon blijven, hoe hij prachtig programmeerde en eindeloos enthousiast en leergierig bleef.

Zijn Master-presentatie raakte ons zo mogelijk nog dieper, zo open, prachtig! Q vroeg me al tijdens de Master-opleiding of hij ook zou mogen assisteren. Op zijn eigen manier gaf hij invulling aan het assistentschap en de deelnemers waren en zijn onverminderd enthousiast over hem. De kwaliteit van zijn aandacht, zijn bijzondere manier van luisteren en feedback geven, brengt mensen echt verder. Heel af en toe sprak hij zijn grote droom uit: hij wilde ook NLP-trainer worden... als dat toch eens zou kunnen... Daarom lieten we hem heel af en toe iets voor de groep doen, waarbij ik vooral genoot van zijn voorliefde voor procedures, georganiseerdheid en perfectionisme. Misschien omdat ik die eigenschappen mis? En ik genoot van zijn droom, die ik zelf ooit ook zó intens voelde.

Q bleef assisteren terwijl ik zocht naar mogelijkheden voor een trainersopleiding. En toen kwam ik opnieuw een NLP-trainer tegen die wilde meedenken. Van het een kwam het ander en onlangs studeerde Q af als IA-NLP-trainer!

En terwijl ik dit schrijf voel ik opnieuw hoe diep me dit raakt. En hoe me dit heeft gesterkt in de overtuiging dat als je écht iets wilt, als dat is wat jij te doen hebt in dit leven, dat er dan 'wondertjes' gebeuren die maken dat het mogelijk wordt. Al lijkt en is dat totaal onlogisch, ondenkbaar en soort van onmogelijk. Dankbaarheid is dan mijn woord. En Verwondering met een hoofdletter V over hoe ze het Hier Boven toch elke keer weer aanpakken.' ■

*1. Van leus naar realiteit: NLP op elke straathoek, Erna Smeekens, INZICHT Zomer 2011*

**Erna Smeekens is oa NLP-trainer en auteur van 'Jong Leren Communiceren'. Erna verzorgde een workshop op het voorjaarscongres en verkent met de NVNLP de mogelijkheden om 'Tientjes' verder in Nederland uit te rollen.**  
[www.tientjesacademie.nl](http://www.tientjesacademie.nl)



*Erna Smeekens en Hans Udo van de Tientjesacademie in Breda  
fotograaf: Paul Tolenaar*



**'Ik genoot van zijn droom,  
die ik zelf ooit ook  
zó intens gevoeld heb.'**


## METAFOREN

# ‘Jij telt meer voor mij dan die negenennegentig andere’

*Over het verloren schaap en Romeo en Julia*

Redactie

Jezus Christus bediende zich graag van metaforen. Zijn boodschappen verpakte hij bij voorkeur in een gelijkenis, opdat het onbewuste van de gewone man of vrouw er zelf mee aan de slag kon. Maar - zoals het gaat met mondelinge overlevering - gaandeweg veranderde soms zo'n vergelijking. Precies zoals bij het Chinese fluisterspel waarbij een boodschap steeds van oor tot oor gefluisterd wordt. De laatste heeft dan meestal een totaal ander verhaal meegekregen dan de oorspronkelijke boodschap. Wellicht vond een groep machtige mannen het daarom een wijs besluit om - ruim drie eeuwen na Jezus' dood - te bepalen wat hij nu precies wel en niet had gezegd. En om direct de verhaallijn een beetje bij te sturen, zodat zijn metaforen ook andere, meer aardse doelen konden dienen; zoals het stabiliseren van politieke rust en macht.



**‘Shakespeare schreef  
‘Romeo en Julia’ als satire,  
om te waarschuwen  
voor de waanzin.’**

## Het geliefde zwarte schaap

In het evangelie van Lukas staat bijvoorbeeld de gelijkenis van 'Het verloren schaap', dat een duidelijke boodschap uitdraagt: de herder brengt het schaap terug naar de kudde, want daar hoort het thuis. Een verrassend andere versie van dit verhaal werd in 1945 bij Nag Hammadi in een kruik gevonden, in een tekst met de titel *Het Thomas Evangelie*. Beide staan in het kader weergegeven. Het meest opvallende verschil, aldus gnostiek-kenner Bram Moerland, is dat 'er niet wordt gezegd dat de herder het schaap terugbrengt naar de kudde! Of het schaap nu wel of niet naar de kudde terugkeert doet er dus kennelijk niet toe. Dat is althans niet waar het hier om gaat.

Waar het wel om gaat is dat het verdwenen schaap door de herder geprezen wordt en zelfs door de herder verkozen wordt boven de schapen die in de kudde achterblijven: 'Jij telt meer voor mij dan die negenenegentig andere'.<sup>1</sup> Aldus werd het een verhaal van bemoediging, om gebaande paden te verlaten en zelf verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen pad...

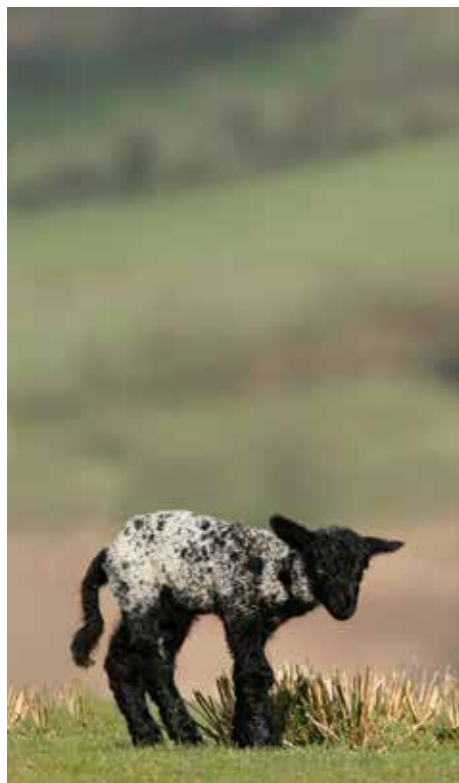
## De waanzin van Romeo en Julia

Een ander voorbeeld van hoe verhalen tweeledig geïnterpreteerd kunnen worden, is *Romeo en Julia* van William Shakespeare, een van de meest geroemde en kunstzinnige onderzoekers van de menselijke aard. Mark Manson schrijft in zijn bestseller *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck*<sup>2</sup> dat menig wetenschapper het sterke vermoeden heeft dat hij *Romeo en Julia* niet schreef als ode aan de romantische liefde, maar als satire, om te waarschuwen voor de waanzin die erin schuil gaat. En dat er achter romantische relaties vaak dezelfde ongezonde patronen schuil gaan, die we ook in familie- en vriendschaps-

relaties aantreffen. Manson typeert ongezonde relaties als die waarin onduidelijk is wie welke verantwoordelijkheid draagt en waar de grenzen liggen (zie kader volgende bladzijde). Als onduidelijk is wie waarvoor verantwoordelijk is, wiens fout iets is, waarom je doet wat je doet, zul je nooit sterke waarden ontwikkelen. Je enige waarde wordt dan om je partner gelukkig te maken; of dat jouw partner jou gelukkig maakt. Hij stelt dan ook in de hem kenmerkende onomwonden stijl dat uitingen van liefde alleen valide zijn, wanneer ze onvoorwaardelijk en zonder verwachting worden gedaan. Eenieder die bekend is met Virginia Satir's systeemtherapie en de uitgangspunten van NLP zal die gedachte aanhangen. ■

### Bronnen:

1. Bram Moerland, *Schatgraven in Nag Hammadi, een inleiding tot de gnosis, Synthese, 2004*
2. Mark Manson, *The Subtle Art of Not Giving a F\*ck, Harper Collins Publishers, 2016*



## Het zwarte schaap: verloren of uitverkoren?

### Een metafoor in twee smaken

Door: Lucas & Thomas

Er was eens een herder die wel honderd schapen had. Op een dag bemerkte hij dat één schaapje weg is. Het is niet bij de groep. Is het verloren gelopen onderweg? Is het iets tegengekomen? Heeft een wild dier het verscheurd? Hij denkt na en wordt stil. Dan zegt hij bij zichzelf: 'Ik ga het zoeken. De andere schapen laat ik even alleen op de berg, ze redden het wel.' En de herder gaat terug en zoekt overal. Hij roept de naam van het schaapje en opeens hoort hij in de verte een jammerend geblaat. Dat is het! Hij loopt op het geluid af en ziet dadelijk wat er gebeurd is. Het schaapje zit midden in een braamstruik; een dikke doorn steekt in zijn pootje. 'Kom hier,' zegt de herder, 'Ik red je hier wel uit.' En hij haalt het schaapje uit de braamstruik, trekt de doorn uit zijn pootje en legt het teruggevonden diertje op zijn schouder. Zo trekt hij blij weer naar de kudde en thuis gekomen roept hij al zijn vrienden en burens bij elkaar. 'Laten we samen blij zijn, want ik heb een verloren schaap gevonden.'

*Aldus de bekende verhaallijn volgens Lucas. Maar in 1945 werden bij Nag Hammadi geschriften in een kruik gevonden, waaronder een tekst met de titel 'Het Thomas Evangelie.' En daarin lezen we een ander verhaal:<sup>1</sup>*

Het koninkrijk is als een herder die honderd schapen had. Een van hen, de grootste, ging ervandoor. De herder verliet de negenenegentig en zocht naar die éne, tot hij hem vond. En nadat hij zich al die moeite had getroost zei hij tegen het schaap: 'Jij telt voor mij meer dan die negenenegentig anderen!'

# Het kenmerk van een (on)gezonde relatie...

Selectie uit 'The subtle art of not giving a f\*ck'

*Het kenmerk van een ongezonde relatie is twee mensen die elkaars problemen proberen op te lossen om zichzelf goed te voelen. Terwijl mensen binnen een gezonde relatie grenzen stellen en hun eigen problemen oplossen om zich goed te voelen over elkaar. Het stellen van de juiste grenzen betekent niet dat je je partner niet ondersteunt, of dat je zelf niet wordt ondersteund en geholpen. Maar dat doe je alleen omdat je daar zelf voor kiest; niet omdat je je verplicht voelt of meent er aanspraak op te mogen maken.*

Mensen die menen ergens aanspraak op te mogen maken (entitled people), geven anderen de schuld voor hun eigen emoties en daden. Ze geloven dat er, door zichzelf voortdurend af te schilderen als slachtoffers, uiteindelijk iemand langs zal komen die hen zal redden, om zo de liefde te ontvangen waar ze zo naar snakken. Mensen die de schuld op zich nemen, doen dat op hun beurt omdat zij geloven dat als ze hun partner 'fixen' en redden, zij de liefde en waardering krijgen die ze altijd al wilden hebben. Dit zijn de Yin en Yang van elke giftige relatie: het slachtoffer en de redder, de persoon die een fikkie stookt omdat het haar belangrijk maakt en de persoon die het vuurtjes blust omdat het hem belangrijk maakt.

Deze twee typen mensen trekken elkaar sterk aan en komen dan ook meestal bij elkaar terecht. Hun pathologie past perfect. Maar droevig genoeg slagen ze er niet in elkaars behoeften te vervullen. In feite zorgt dit patroon van overmatig verwijt en acceptatie er juist voor dat hun aanspraak en hun 'shitty' eigenwaarde, die ervoor zorgen dat de behoeftes niet worden vervuld, in stand worden gehouden. Het slachtoffer creëert meer en meer problemen om op te lossen – niet omdat zich

daadwerkelijk nieuwe problemen aandienen, maar om de aandacht en genegenheid te krijgen waar deze naar snakt. De redder is druk met oplossen – niet omdat deze werkelijk iets om de problemen geeft, maar omdat hij gelooft dat hij andermans problemen moet oplossen om zelf aandacht en genegenheid te krijgen. In beide gevallen zijn de intenties egoïstisch en daarom zelf-sabotierend; werkelijke liefde wordt zelden ervaren.

## **'De Yin en Yang van elke giftige relatie: het slachtoffer en de redder.'**

Als het slachtoffer echt van de redder zou houden, zou deze zeggen: 'Kijk, dit is mijn probleem; je hoeft het niet voor me op te lossen. Maar geef me wel wat steun terwijl ik dat zelf doe.' Dat zou een echte demonstratie van liefde zijn: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen problemen en je partner er niet verantwoordelijk voor houden. En als een redder daadwerkelijk wil redden, zou die zeggen: 'Kijk, je geeft anderen de schuld voor je eigen problemen; los

ze zelf op.' Ook dat is een demonstratie van liefde: iemand vertrouwen dat hij zijn eigen problemen kan oplossen.

In plaats daarvan gebruiken slachtoffers en redders elkaar om emotionele kicks (highs) te krijgen. Het is een verslaving die ze via elkaar in stand houden. Ironisch genoeg voelen deze mensen zich meestal verveeld of missen ze de 'chemie' met emotioneel gezonden mensen. Ze laten deze stabiele mensen meestal links liggen, omdat hun solide grenzen niet opwindend genoeg voelen om de continue behoefte aan een kick te bevredigen.

Een van de moeilijkste dingen in de wereld van slachtoffers, is zichzelf verantwoordelijk stellen voor hun eigen problemen. Ze hebben hun hele leven doorgebracht in het geloof dat anderen – of in elk geval dingen buiten hen – verantwoordelijk zijn voor hun lot. De eerste stap in het nemen van verantwoordelijkheid is vaak doodeng. Een van de moeilijkste dingen in de wereld van redders, is om op te houden verantwoordelijkheid te nemen voor het oplossen van andermans problemen.





# Waarden in beweging

Je kunt dagen, maanden misschien wel jaren bezig zijn met denken over wat je belangrijk vindt en het reflecteren over wat goed voelt, waar je blij van wordt. Echter, als er geen gedrag op volgt, als je niet in beweging komt, zul je verdwalen in een labyrint van verbale constructen over criteria, behoeftes en gevoelens. Een leuke mind-game, dat wel, maar uiterst wankel en weinig constructief.



Door:  
Kees Dullemond

Er is een mooi wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van Gedragsactivatie en die van Cognitieve Gedragstherapie (CGt) bij de behandeling van depressies. De behandelingen blijken even effectief! De vraag is of dat eindeloos blijven peuteren aan onze

binnenwereld wel een werkelijke transformatie op gang brengt.

Soms maken we het ons als NLP'ers wel wat lastig. We proberen controle te krijgen over ons denken (IP) en ons voelen (IS). En daar hebben we een boel tools voor. En tegelijkertijd kent iedere NLP'er de ervaring dat duurzaam afrekenen met vervelende gedachten en gevoelens vaak niet lukt. Een angstvrij leven is een illusie en bovendien niet wenselijk. Misschien werkt het in een heel specifieke context, maar in andere contexten blijkt de binnenwereld toch weerbarstig.

Ik doe al heel wat jaren aan persoonlijke ontwikkeling, en heb soms het idee dat ik wel afgerekend heb met mijn 'hooks'. En dan ... op stressvolle momenten of in onbekende en spannende contexten spelen die thema's opeens weer in volle hevigheid op. Wat ik vooral geleerd heb is dat ik die thema's niet meer de rol geef die ze ooit hadden. Zij zijn mij niet meer de baas. Ik omarm ze vol compassie en probeer eruit te leren wat er te leren valt, moet misschien een beetje bijsturen, en ik ga door op mijn pad.

We hebben veel meer controle over bewegen, handelen en doen. Sta eens op uit je stoel? Je kunt nu de beslissing nemen om op staan, ook al heb je daar geen zin in en vind je dat een flauwe oefening. We doen zo vaak dingen waar we anders over denken of ons niet goed bij voelen. Als ik alles zou doen wat ik denk, dan moet je me opsluiten. Als ik alleen maar zou doen waar ik een goed gevoel bij heb dan zou ik niet zo vaak meer naar de fitness gaan.

De outcome van NLP-interventies zou in mijn ogen moeten zijn, dat ik praktisch en concreet vorm kan geven aan mijn mooiste denkbare wereld. En dat ik de bereidheid heb ontwikkeld om mijn *away from* (vermijding) in de ogen te kijken en aan te gaan.

Als je wacht tot je je binnenwereld opgeschoond en uitgeklaard hebt voordat je in beweging komt, zou je wel eens bedrogen uit kunnen komen. Ook al voel je je fijn of euforisch na een NLP-training of -coachingssessie, dan betekent dat niet dat je nu direct in staat bent om een betekenisvol en ecologisch, waardevol leven in te richten.

Hoe geef je dan wel vorm aan jouw mooiste wereld? Door te dóen, door in beweging te komen. Door de feedback op te vangen van je handelen. Door bereid te zijn soms pijn te verdragen. Door verantwoordelijkheid te nemen en die pijn te kunnen herkaderen naar leren. Bijsturen en weer bewegen. Op die manier creëer je een waardevol leven, welke waarde-woorden je daar ook aan geeft.

Ik hoor Robert Dilts nog zeggen: Ready, Fire, Aim! Doen en bijsturen. Laten we naar buiten gaan: dans, beweeg! ■

**Kees Dullemond is NLP- en Mindfulness-trainer.**  
[www.mindable.nl](http://www.mindable.nl)



*De Duitse Psycholoog Gudrun Heinrichmeyer onderzocht met een wetenschappelijk gevalideerde vragenlijst (SOC-L9) het effect van het leren van NLP-technieken op de gerapporteerde bevinding van geestelijke gezondheid. De conclusie is dat NLP-opleidingen een aanzienlijke invloed hebben op het bevorderen van gezond denken.*

# Is het volgen van een NLP-opleiding goed voor de gezondheid?

*Wetenschappelijk onderzoek naar het effect van het leren van NLP-technieken*

Door: Gudrun Heinrichmeyer  
Vertaling: Annemarie Tjerckstra

*Vrij vertaald van het blogartikel door Gudrun Heinrichmeyer, psychologe en eigenaar van het instituut NLP-IMPULSE in Duitsland.*



Als psycholoog heb ik in mijn studie geleerd dat het belangrijk is om effecten wetenschappelijk te bewijzen, juist omdat het menselijk brein nogal lichtgelovig is, met name als de uitkomst gewenst of aantrekkelijk is. Om deze reden neem ik al jaren vooraf en na afloop van mijn NLP trainingen de SOC/test af. Hieruit blijkt dat het volgen van een NLP-training, althans bij ons instituut NLP-IMPULSE, het gezonde denken bij de deelnemers bevordert.

De SOC-test en 'gezond verstand'. De SOC-L9-vragenlijst komt voort uit het werk van professor Aaron Antonovsky (1923-1994), medisch socioloog en onderzoeker, die zich verdiepte

in de vraag wat gezondheid is en hoe dit wordt bevorderd. Antonovsky deed veel onderzoek naar gezondheid, stress en coping strategieën. Hij kwam uit op een belangrijke factor in het denken van mensen die hij sense of coherence (SOC) ofwel 'coherentiegevoel' noemde en die een rol speelt bij veerkracht. Antonovsky ontwikkelde bovendien een meetinstrument voor gezond denken, op basis zijn model van salutogenese, dat zich richt op het ontstaan (genese) van gezondheid (salus). Hij ontwikkelde dit model als tegenhanger van het in de medische wereld gangbare pathogenese model: het denken in oorzaken en ontstaan van ziekten.

## Coherentiegevoel

Antonovsky omschreef coherentiegevoel als een samenstelling van drie componenten: begrijpelijkheid, hanteerbaarheid en zinvolheid. Het heeft te maken met een duurzaam vertrouwen:

- dat interne en externe prikkels gestructureerd, voorspelbaar en verklaarbaar zijn (begrijpelijkheid);
- dat de hulpbronnen beschikbaar zijn om met deze prikkels om te gaan (hanteerbaarheid)
- dat dit opgaven van het leven zijn waarvoor deze inspanningen waarde hebben (zinvolheid).

Een hoge SOC-score wijst op een sterk coherentiegevoel dat volgens Antonovsky gezondheid bevorderend denken weergeeft. Veel onderzoeken wijzen op samenhang tussen een lage SOC score en psychische en psychosomatische klachten.

## De waarnemingen en de resultaten

Voor de beschreven steekproef werd de SOC-test voor en na de practitioner en masterpractitioner trainingen afgenomen. Met behulp van een statistische toets (de t-toets voor afhankelijke steekproeven) werd nagegaan of er een verschil was tussen de gemiddelden van beide steekproeven en in standaardafwijking. In de figuren worden de resultaten gepresenteerd: de waarden van gemiddelde scores van de NLP'ers aan het eind van de training verschoven duidelijk naar een hogere SOC-score, dus een duidelijke verbetering in gezondheidsbevorderend denken. Dat betekent dat NLP mensen meer dan gemiddeld gezond laat denken en dat wij verwachten dat ze ook minder geneigd zullen zijn om psychische en psychosomatische aandoeningen te ontwikkelen dan in de gewone bevolking gebruikelijk is. ■

## Het effect van NLP-training op gezondheid

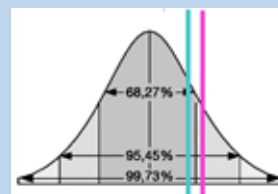
Voor veel psychologische kenmerken gaat men uit van een zogenaamde 'normaalverdeling', met het merendeel van de meetwaarden rond het gemiddelde, en hoe extremer de waarden, hoe minder ze optreden. Dit resulteert in het bekende klokvormige model (gausskromme):

Voor de SOC-Ig betekent dit het volgende:  
 68,27 % van de bevolking denkt gezond  
 13,59% denkt bovengemiddeld gezond  
 13,59% denkt beneden gemiddeld gezond  
 2,275% denkt extreem bovengemiddeld gezond  
 2,275% denkt extreem beneden gemiddeld gezond



## Het effect van NLP opleidingen

De waarden van gemiddelde scores van de NLP'ers aan het eind van de training verschoven duidelijk naar een hogere SOC-score, dus een duidelijke verbetering in gezondheidsbevorderend denken. De NLP-practitioners hebben waarden die in het bovengemiddelde gebied van de gezond denkende populatie zonder NLP-kennis liggen, en de masterpractitioners vertonen waarden die zelfs nog boven die grens liggen.



Voor nadere statistische onderbouwing en details zie oorspronkelijke artikel op: [www.nlp-impulse.com/blog/nlp-ausbildungen-bei-nlp-impulse-foerdern-gesundes-denken](http://www.nlp-impulse.com/blog/nlp-ausbildungen-bei-nlp-impulse-foerdern-gesundes-denken)

# Een dialoog in metaforen

*Zo zwierfde de waarheid door de wereld  
en niemand heette hem welkom*

Deze dialoog in metaforen startte in vorige INZICHT met het verhaal van De citer - een navertelling van een oud volksverhaal, over een goede en oprechte man die de weg naar geluk, naar de waarheid wilde vinden. In een klein dorpje aangekomen, ontdekt hij de onbeschrijflijke waarde van op zichzelf weinig waardevolle materialen, wanneer die te samen een citer vormen en de mooiste muziek voortbrengen. Hij besluit leerling te worden en de weg naar meesterschap hier voort te zetten.

Door:  
Anneke Durlinger &  
Paul Flier

## **C'est le ton qui fait la musique**

Terwijl hij koers zette naar de winkeltjes waar het ijzerdraad, het hout en de stukjes metaal verkocht werden, de bestanddelen van de citer, herinnerde hij zich de prachtige melodie van de man die de citer bespeelde. En de ontmoetingen die erop volgden. De klanken van de citer speelden in zijn hoofd, terwijl zijn aandacht getrokken werd door een groot uithangbord: *C'est le ton qui fait la musique*.

Geïntrigeerd door deze spreuk liep hij op het gebouw af. Het bleek een soort werkplaats te zijn en terwijl hij binnentrad realiseerde hij zich onmiddellijk: Hier worden citers gemaakt! Gefascineerd keek hij rond en raakte al snel onder de indruk van de toewijding en zorgvuldigheid van de ambachtslieden.

Een man, die duidelijk de gildemeester was, herkende zijn interesse en begon te vertellen met een welluidende stem: 'Het luisteren naar muziek kunnen we zien als het maken van een wandeling, met innerlijk evenwicht. Muziek is een dynamische, scheppende kracht. Met muziek kunnen we iemand wekken en laten inslapen; tot tranen toe ontroeren of opvrolijken.

Waar woorden beïnvloeden geldt dat zeker ook voor de klank van de woorden. Mensen verschillen in waar ze op reageren: de woor-

den of de muziek in de woorden. En dat zorgt vaak voor misverstanden. En toch, op een onbewust niveau, worden we het meest geraakt door de klanken.'

De man was opnieuw onder de indruk, nu van de bevoegenheid van deze gildemeester, en hij luisterde ademloos toe. De meester vervolgde: 'Het wonder van geluid is dat het pas kan ontstaan wanneer iets, dat uit zichzelf niet kan bewegen, in beweging wordt gebracht. Dan ontstaat de vibratie. We horen de vibratie niet, maar we horen wel de toon. En muziek wordt geboren tussen de tonen.' De gildemeester zweeg.

De man luisterde in zichzelf opnieuw naar de stem van de meester: 'Het wonder van geluid is dat het pas kan ontstaan wanneer iets, dat uit zichzelf niet kan bewegen, in beweging wordt gebracht.' Zo ontstaat de muziek! Hij dacht terug aan het inzicht dat geluk de verbinding is van al wat ons gegeven is. En terwijl hij de woorden van de meester opnieuw beluisterde, besepte hij ook dat het de welluidendheid van diens stem was, die hem zo geraakt had.

Hij realiseerde zich dat luisteren daaraan voorafgaat. En werkelijk luisteren heeft als voorwaarde: stil zijn. Je moet jezelf even tot zwijgen brengen en dus afstand nemen van jezelf.

*Lieve Anneke,  
Het wonder van de metafoor is dat hij zo persoonlijk binnenkomt; in elk geval de eerste keer. Ik heb hem een tweede en derde keer gelezen, met steeds een periode ertussenin. De woorden opnieuw laten klinken in gedachten en je stem erbij gehoord. En nu, na de vierde keer, gaat het verhaal weer verder...*

Paul

## De dialoog

De gildemeester keek instemmend toe, terwijl de man in een soort roes van mijmeringen tegelijkertijd minder en meer zichzelf leek te worden.

Plots werd de heilzame stilte doorbroken door opgewonden kinderstemmen. Stofwolken in de verte hadden de komst van een nieuwe reiziger aangekondigd. 'Er komt wéér iemand!' en er klonk een speelse, verwachtingsvolle hoop door in de stemmen van de volgende generatie. De man liet zijn dagdromen met tegenzin wegglijden, stond toen veerkrachtig op en legde al zijn dankbaarheid voor deze meester in de toon waarmee hij zei: 'Hopelijk tot later...'

Zonder precies te weten waarom, werd heel zijn aandacht opgeëist door de aankomst van de nieuwe reiziger. Hij besloot binnen gehoorsafstand te gaan zitten kijken en luisteren, en beleefde zo zijn eigen aankomst opnieuw, maar nu met meer afstand. De zichtbaar vermoeide reiziger had hem nog niet gezien en ging met zijn rug naar hem toe ook op de grond zitten. Hij hoorde een zachte zucht van verlichting, toen de knapzak was neergelegd en de nieuwkomer langzaam de doeken begon af te wikkelen die het hoofd tegen de felle zon en het stof moesten beschermen. Er kwamen lange haren vrij. Maar pas toen de nieuwe stem hem voor het eerst bereikte, realiseerde hij zich dat het een vrouw was.

Ademloos luisterde hij naar haar verhaal; hoe ze op zoek was gegaan om de weg van het geluk, de weg naar de waarheid te vinden.

En hoe een wijze oude vrouw,  
waar ze jaren in de leer was

geweest, haar uiteindelijk hierheen had verwezen. Maar niet zonder haar eerst een verhaal te vertellen:

'Deze oude vrouw, die met geleerdheid en vernuft veel roem had vergaard, werd eens door een leerling gevraagd waarom zij de waarheid zo vaak met een vertelling omhulde.

'Dat kan ik het beste uitleggen met een vertelling,' antwoordde de vrouw.

'Eens was er een tijd dat de Waarheid zich zonder onthulling onder de mensen bewoog. Zijn naam was alles wat hij droeg. Maar allen die de waarheid ontmoetten, wendden zich van hem af, uit vrees of uit schaamte. Niemand heette hem welkom... Zo zwierf de waarheid door de wereld, eenzaam en verstoten. Hij werd door geen mens bemind.

Op een zekere dag ontmoette hij Metafoor, blijmoedig voorbij wandelend en gekleed in de prachtigste gewaden. 'Waarheid, wat sta je daar alleen, en hoe kom je zo verdrietig?' vroeg Metafoor.

'Doordat ik zo oud ben, dat de mensen mij mijden,' antwoordde Waarheid.

'Onzin,' zei Metafoor lachend, 'dat is niet de reden dat mensen je uit de weg gaan. Hier, leen wat van mijn kleding en let dan maar eens op wat er gaat gebeuren.' Waarheid trok enkele van Metafoors fraaie kleren aan. Vanaf dat moment werd hij overal waar hij kwam met open armen ontvangen...'<sup>1</sup>

En terwijl ze de laatste woorden sprak, draaide ze zich om en ontmoetten hun ogen elkaar...

*wordt vervolgd...* ■

1. Metafoor geleend van Erna Smeekens, uit: *Jong leren communiceren, waarin de wijze vrouw een Rabbi was.*



*citer ofwel zither*

***'Het is belangrijker  
om vóór iets dan  
ván iets te leven'***

Eind vorig jaar sprak de redactie met de Noorse NLP-trainer Turid Torbergsen en verwerkte haar modellerwerk tot de serie 'Grenzeloos modelleren'. Op verzoek van enkele leden geven we nu inzicht in Torbergsens modellering van operazanger Audun Iversen.

# De stem van operazanger Audun Iversen

Audun Iversen won het internationale Koningin Sonja Concours op dertigjarige leeftijd, waar 167 zangers uit 43 landen aan deelnamen. Als student was hij al een veel gevraagd zanger op divers terrein; opera werd pas echt 'zijn ding' rond zijn tweentwintigste. Hij studeerde aan de Opera Academie in Kopenhagen en rondde daarvoor een praktische zangopleiding af aan het Noorse conservatorium met de hoogste haalbare resultaten.

Zijn zangleraar professor Svein Bjørkøy vertelt dat Audun een van die leerlingen was waar hij vanaf het begin heel erg in heeft geloofd, vanwege zijn muzikaliteit en natuurlijke stemkwaliteit. Ook was hij zeer gemotiveerd, kon dingen goed overbrengen en leek heel bewust van waar hij mee bezig was. Tevens besteedde hij veel aandacht aan een goede omgang met zijn instrument: zijn stem.

## Inspirerende plankenkoorts

Een van Iversens drijfveren is zijn missie een inspirerend en goed kunstenaar te zijn, die ervoor kan zorgen dat andere mensen betrokken raken bij muziek. Hij is zeer kritisch en stelt hoge eisen aan zichzelf. Daardoor

ervaart hij vaak plankenkoorts voor een optreden. Dat lost hij op binnen zijn interne dialoog, waarin hij zichzelf vertelt en bevestigt wat hij besloten heeft om te gaan doen. Hij gebruikt zijn gevoelens constructief en kan helder voor zich zien hoe hij toekomstige doelen haalt. Hij stelt duidelijke doelen, waarbij hij zichzelf in het doel kan zien. (red: net als bij het swishpatroon is 'gedissocieerd' een belangrijke visuele submodaliteit: jezelf in de gewenste uitkomst zien zorgt voor een sterkere motivatie dan vanuit je eigen ogen ervaren hoe het is als je er al bent. Dat laatste is ook van belang voor het identificeren van criteria en het checken van de ecologie, maar geeft je onbewuste letterlijk de ervaring dat je er al bent).

Zijn belangrijkste waarde binnen dit werk is dat hij plezier heeft in zingen en dat hij leuk vindt waar hij mee bezig is. En verder dat hij de muziek zo overbrengt dat het publiek een mooie ervaring heeft. Om dat te bereiken legt hij veel nadruk op zijn zangtechniek en gaat hij een bewuste relatie aan met de teksten die hij zingt. Andere belangrijke waarden zijn 'trouw blijven aan jezelf' en een 'goede balans tussen werk en privé-

Door: Turid Torbergsen & Redactie  
Vertaling: Evert Flier, NLP Master Practitioner, Stavanger



leven'. Hij ruimt genoeg vrije tijd in om leuke dingen te doen, waardoor hij een overschot aan positieve energie ervaart voor zijn professionele leven. Toen hij jaren geleden zijn eerste auditie deed op een zangschool, werd hem verteld dat hij een stem had waarvan hij zou kunnen leven.

Die ervaring en de volledige steun van zijn beide muzikale ouders, creëerden de overtuiging dat een zangcarrière mogelijk was. Zijn muzikale familie is een belangrijke referentie. Zijn vader was zanger en zangleraar en zijn moeder muzikleraar. En tijdens zijn opleiding had hij veel zeer capabele mensen om zich heen als steunpilaren.

### Conclusie

De reden dat Iversen geslaagd is als kunstenaar is dat hij duidelijk voor ogen heeft wat hij met zijn kunst wil bereiken: dat het publiek zich engageert en zich laat inspireren door muziek. Zijn interne dialoog, overtuigingen en referenties liggen in lijn met zijn visie en doelen, wat resulteert in een sterke motivatie. Hij is realistisch in relatie tot zijn carrière en begrijpt dat het winnen van een zangwedstrijd niet noodzakelijk langdurig succes met zich meebrengt.

### Leef je droom

Audun Iversen wil anderen uitdagen om ook hun droom te leven. Het is volgens hem belangrijker om voor iets te leven dan van iets te leven. Om iets aan anderen te kunnen geven en tegelijkertijd een positieve energiebalans te hebben, zodat je zelf altijd genoeg energie hebt. Dat vraagt dat je jezelf in acht neemt, goed voor jezelf zorgt en tijd vrijmaakt voor wat jij belangrijk vindt. ■

### Turid Torbergsen is NLP-trainer in Stavanger, Noorwegen

*Bronnen: Het is nooit te laat opnieuw te beginnen, Interview met Turid Torbergsen uit Stavanger, Paul Flier, INZICHT 67, Lente 2018  
Oppdag vinneren i deg selv med coaching og NLP (Ontdek de winnaar in jezelf met coaching en NLP), Turid Tolbergsen, 2009*

Eerder verscheen in deze serie:

Het modelleren van succes: kunstenaar Sujata Bajaj,  
Wanneer is iemand eigenlijk een winnaar?,  
Turid Torbergsen, INZICHT 67, Lente 2018

## Welk model wil jij leren kennen?

Heb je interesse in Torbergsen's modellering van een van onderstaande 'winnaars'? Laat het de redactie weten en wellicht staat het er een van de volgende keren in.

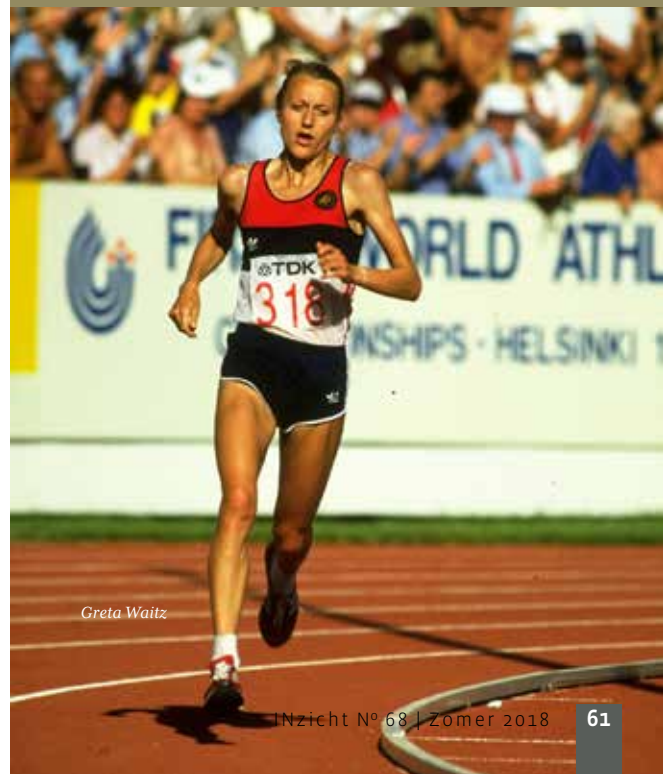
Piloot **Sigrid Hammer** brak als eerste Noorse vrouwelijke piloot een lans voor vrouwelijke piloten binnen de civiele luchtvaart: een door mannen gedomineerde wereld.

Liv Arnesen, avonturier en poolreiziger, was de eerste vrouw ter wereld die alleen op skies de Zuidpool bereikte. Daarna wijdde ze haar leven aan het helpen van anderen om ook hun dromen te realiseren.

Componist **Rolf Løvland** behaalde hoge prijzen voor zijn bijdragen aan de Noorse muziek en slaagde er als een van de weinige Noorse componisten in ook internationaal door te breken.

Zeezeiler **Knut Frostad** was CEO van de Volvo Ocean Race en een van de beste zeilers ter wereld. Hij nam deel aan vele grote zeilraces en aan de olympische spelen, de laatste met windsurfen.

Marathonloper **Greta Waitz** behaalde in Noorwegen de meeste overwinningen 'long distance runner' aller tijden en is voor velen nu een inspirerend voorbeeld in het omgaan met kanker.



Greta Waitz



# Observeren van minimal cues voor optimale communicatie

*Wat hebben 'minimal cues' met het Metamodel en botox te maken?*

Redactie

'Observe, observe, observe!' Een uitspraak die je uit de mond van elk van de drie grondleggers van NLP kunt optekenen, als aanbeveling: een opdracht haast. In elk geval een zin die ons als NLP'ers scherp houdt. Want in ons hedendaagse leven belemmert onze interpretatie een juiste waarneming en daarmee het geven van een adequate reactie op mensen en gebeurtenissen.

**'Minimal cues:  
de kleinst mogelijke  
non-verbale aanwij-  
zingen die specifieke  
gedachtenprocessen en  
'mental states'  
aangeven'**



Het 'schoon' observeren van onze medemens wordt om evolutionaire redenen automatisch 'vervuild' door ons oordeel: de interpretatie die we op onze observatie loslaten. Evolutionair in de zin dat we ooit uit lijfsbehoud moesten 'generaliseren': de minimale bewegingen door een veranderde spierspanning in de schouders, nek en flanken van een panter gaven ons bijvoorbeeld een duidelijke indicatie dat er een aanval in de maak was. 'Red het vege lijf! Weg van deze panter!'

De generalisatie van deze waarneming zorgde ervoor dat vergelijkbare spanning in spieren bij andere levende wezens eenzelfde 'Red

het vege lijf!'-reactie ontketende. De interpretatie was instant. Dat kon mede doordat we waargenomen zaken ook gingen vervormen en er dingen uit weglieten. Zo namen we - in het voorbeeld van de panter - niet waar dat de panter mogelijk een andere reden had voor zijn fysieke gedrag: een antilope rechts van ons? In een levensbedreigende situatie is dit automatische systeem erg praktisch. Maar in ons hedendaagse leven belemmert het ons in een juiste waarneming en daarmee in het geven van een adequate reactie op mensen en gebeurtenissen.

Cursisten in NLP-opleidingen hebben nog wel eens last van zo'n instant-reflex op wat ze zien of horen en voor een trainer kan dat knap 'lastig' zijn. Een voorbeeld uit de praktijk: Een deelnemer aan een NLP Practitioner had een doorlopende 'I dare to differ'-respons. Oftewel, hij was het bij voortduring oneens met alles wat de trainer aan het vertellen, opperen en uitleggen was. Dit deed hij op zo'n manier dat de groep deelnemers die wel 'ingestapt' was een hoog kromme-tenen-gehalte ontwikkelde en de trainer zichzelf in gemoede begon af te vragen wat in haar deze deelnemer in vredesnaam zo prikkelde, ergerde of zelfs in conflictzoekende weerstand bracht.

Twee dagen lang balanceerde zij, als toen

nog beginnend trainer, op de wipwap van voldoende maar niet teveel aandacht schenken aan 'lastig' publiek en vriendelijk, uitnodigend reageren op deze persoon en alle anderen. Het was op de derde dag dat deze student ineens op haar afliep en zei: 'Ik weet het al! Jij bent mijn vader!' Zij begreep onmiddellijk waar het over ging. Zijn uitleg echter was een openbaring. Hij had een jeugd beleefd die vergelijkbaar was met die van Ciske de Rat. Zijn vader had hem gekleineerd, geslagen, opgesloten, genegeerd. 'En tel-

kens als jij iets uitlegde, vooral als je naast de flip-over stond en ons van bovenaf aankeek, dan voelde ik de blik van mijn vader. En dan

## 'Ik weet het al! Jij bent mijn vader!'

werd ik zo boos, zo machteloos boos! Terwijl ik niet wist waarom.' Een NLP-oefening die dag had hem deze revelatie gebracht en hem tegelijkertijd verlost van de stimulus-respons die op onbewust niveau had gespeeld. Het onbewuste van deze student had uit de mimiek van de trainer alleen de oogopslag van vader gedestilleerd en voorts alle andere zaken weggelaten of vervormd tot het hele gezicht van 'vader'. Een schoolvoorbeeld van negatieve overdracht en een kunst voor de trainer uit de tegenoverdracht te blijven.<sup>1</sup> De 'bevrijding' van deze student maakte duidelijk hoe belangrijk het is te oefenen op de kunst van een vrije waarneming: observatie versus oordeel.

Natuurlijk past dit verhaal in een referaat over 'ankeren'. Én over het Metamodel. En over zintuiglijke scherpzinnigheid van 'minimal cues' en de interpretaties daarvan. Ja, het past gewoon op...NLP! Het Metamodel was de eerste stap om generalisaties, weglatingen en vervormingen te 'ontmaskeren' in de taal. Dit ten einde de 'bad trance' waarin we terecht komen als we onze negatieve generalisaties, vervormingen en weglatingen geloven, door te prikken.

Toen Bandler en Grinder een poos later bij Milton Erickson in de leer gingen, ontdekten ze dat deze hypnose-tovenaar zijn cliënten juist overlaadde met metamodel-overtre-

dingen. En dat niet alleen, hij had daar een extreem succes mee! Reden voor Grinder om bij terugkomst in Santa Cruz de deuren van de universiteitszaal, waar de 'meta-kids' met het Metamodel experimenteerden, open te gooien en te roepen: 'Stop er maar mee, dit is helemaal fout! Van nu af aan gaan we Milton Speech toepassen!'

Het duurde gelukkig niet lang of ze begrepen dat Milton-taal bedoeld is om een 'happy trance' te veroorzaken, waar het Metamodel iemand helpt uit een 'bad trance' te ontsnappen. Nog iets later zouden de drie grondleggers de zogenaamde 'minimal cues' ontdekken: de kleinst mogelijke non-verbale aanwijzingen en tekenen die zeer specifieke gedachtenprocessen en 'mental states' aangeven. Deze minimal cues omvatten oogbewegingen, bepaalde gebaren, ademhalingspatronen, veranderingen in de stem en zelfs ook verwijding of samentrekking van de oogpupillen en veranderingen van huidkleur, spanning of -vochtigheid.

### Oefening in '6 kalibraties'

Al deze non-verbale kenmerken, die thuishoren in de NLP Practitioner opleiding, heetten eerst nog 'kalibraties' en Frank Pucelik doceert ze nog altijd als de '6 Calibrations'. Later gebruikte men binnen NLP het werkwoord 'kalibreren' als bedoeld werd 'het nauwgezet waarnemen van minimale non-verbale kenmerken'. Een van de minst begrepen en wellicht meest lonende oefeningen uit de beginjaren van NLP is Pucelik's oefening bij de zes kalibraties. Een oefening om zelf snel van staat/emotie te leren wisselen, en tevens een oefening om andermans staat te herkennen en te beïnvloeden. Op de volgende bladzijden is deze oefening weergegeven, waarmee je ook leert om rapport te maken op het niveau van emoties en om een beslissingsstrategie aan de ander te herkennen en deze (als dat wenselijk is) te onderbreken.

### De wetenschap van micro-expressies

Het waarnemen van minimal cues om er vervolgens een adequate interpretatie van te geven is ook al jarenlang onderwerp van

wetenschappelijke studie. Paul Ekman is een psycholoog en pionier op het gebied van onderzoek naar emoties en gelaatsexpressies. Hij ontdekte dat gelaatsexpressies van emoties niet cultureel bepaald, maar identiek zijn voor verschillende culturen. De onderzochte expressies waren woede, afkeer, tevredenheid, vrees, blijdschap, droefheid en verrassing. Ekman rapporteerde ook dat liegen kon worden vastgesteld aan de hand van micro-expressies. In zijn onderzoek naar liegen werd ook aandacht besteed aan lichaamstaal.

### Lie to me with Botox

In de populaire serie *Lie to Me* is hoofdperson Cal Lightman gebaseerd op de figuur Paul Ekman.

Een bijzonder fenomeen komt aan de orde in aflevering 3 van het eerste seizoen, als Cal Lightman opmerkt dat de gezichtsuitdrukking van een rechter niet klopt met de woorden die ze uitspreekt. Ze komen er in de loop van de aflevering achter dat de rechter haar gezicht met botox heeft laten behandelen. Kalibraties (mimiek) van mensen worden volledig verstoord door dergelijke ingrepen.<sup>2</sup> (Zie ook kader: *De Botox-deceptie*.)

Lightman's assistente Ria Torres is ook een fenomeen dat in de studies van Paul Ekman omschreven werd. In *Lie to Me* heet ze een natuurtalent (*a natural*). In het oorspronkelijke *Wizard Project* van Ekman - waarbij werd onderzocht of mensen van nature leugens konden detecteren - kwam naar voren dat nog geen 0,25 % van de mensheid een meer dan 80%-accuratesse heeft. De gemiddelde mens is rond de 50% accuraat. De 'naturals' uit de serie heetten in het *Wizard Project* 'Truth Wizards'.

De onderzoeksresultaten van Ekman mogen ons tot grote bescheidenheid brengen. Zelfs als je tot de beste 'profiler' behoort of jezelf *Wizard* mag noemen, kun je niet altijd voor honderd procent zeker zijn van je interpretaties. De kans is groot dat we tot de 'gewone' waarnemers behoren. De helft interpreteren we derhalve 'fout'. Ook plezierig om te weten: alle keren dat je nare gevoelens kreeg door je

interpretatie van iemands mimiek, minimal cues of non-verbale uitingen waren voor niets.. Maar als je erop stáát, voel je dan vrij je volledig beroerd, opstandig, gefrustreerd en boos te voelen - zonder enige reden. Veel plezier.

Het waarnemen van minimal cues blijft evenwel belangrijk. De 'cues' zijn precies wat het woord zegt: 'cues', aanwijzingen van iemands interne staat. Niet meer en niet minder. De echte 'waar'-nemer neemt waar, en 'checkt' zijn indruk, zijn aannames, voortdurend.

*Naschrift redactie: Echte 'profilers', trainers opgeleid in precies-waarnemen in de traditie van Paul Ekman, zullen dit artikel gemakkelijk en uitputtend kunnen aanvullen. De redactie nodigt de specialisten van harte uit om dat voor de volgende INZICHT te doen.*

Bronnen:

1. *Liefde in Wonderland*, Riekje, uitgeverij De Toorts :-)
2. <https://watcheng.tv/en/show/lie-to-me/season-1/episode-3/>
3. <https://www.vpro.nl/programmas/tegenlicht/kijk/afleveringen/2013-2014/de-herovering-van-het-nu.html>

## De Botox-deceptie

Toen Linda de Mol jaren geleden met haar geheel gerenoveerde uiterlijk op televisie verscheen, kon dat nog rekenen op enige ophief. Tegenwoordig lijken plastische chirurgie en botox-behandelingen ook bij de gewone mens een vrij geaccepteerd verschijnsel geworden en voor de onzekere jeugd zelfs iets om naar uit te kijken. Wie het zich kan veroorloven, koopt een paar jaren jeugdigheid om de meedogenloze tand des tijds in elk geval tijdelijk te verdoezelen. Voor het zelfvertrouwen kan dat een tijdelijk plusje opleveren; voor onze intermenselijke relaties is het een grote stap achteruit. Vertrouwend op ons evolutionair ontwikkelde empathisch vermogen om

veranderingen in de 'minimal cues' van onze medemensen te registreren, staan we bij een botox-case opeens met lege handen.

Het probleem dat daarbij ontstaat wordt goed beschreven door de beroemde mediatheoreticus Douglas Rushkoff in een aflevering van VPRO's Tegenlicht Lab, de herovering van het nu.<sup>3</sup> Hij laat een stukje zien van 'een hele foute pulp-serie: The Real Housewives of Orange County, een reality show over rijke Amerikaanse huisvrouwen.' Het enige wat er in de serie gebeurt is dat de vrouwen samen eten en ondertussen continu misverstanden hebben en ruzie maken. Als mediatheoreticus vroeg hij zich af: 'Waarom gaat er zoveel mis in de communicatie tussen deze mensen? Ze hebben dezelfde sociaaleconomische status, hetzelfde geslacht, spreken dezelfde taal: waarom is er dan zoveel onenigheid?' Toen realiseerde hij zich: 'Ze hebben zoveel plastische chirurgie ondergaan, hun gezichten zitten zo vol botox, dat ze geen gezichtsuitdrukkingen meer kunnen maken die bij de situatie passen. Een van hen zegt bijvoorbeeld: 'Och, mijn dochter moet kankeronderzoek ondergaan,' waarop de ander met haar vastgebeitelde glimlach zegt: 'Och, wat erg, dat is heel verdrietig'. Maar omdat haar gezicht daarbij niet de bedoelde uitdrukking kan weergeven, reageert de eerste boos op die schijnbaar ongerijmde reactie: 'Wat heb jij? Je liegt tegen me!' Toen begreep ik het probleem van deze vrouwen. Door al die technieken van chirurgie, botox, collageen en Goretex-implantaten proberen ze hun gezicht vast te zetten op de leeftijd van 29 jaar. En daardoor staan ze niet meer in contact met het moment waarin ze leven. Ze zetten een bepaalde tijd vast, maar kunnen niet meer bij de echte tijd waarin je als mens leeft.'



## OEFENING

We kennen natuurlijk - als we kunnen bogen op een 'rijk' gevoelsleven - een eindeloze variatie in gemoedstoestanden. Downchunks van een positieve emotie als vreugde, kunnen woorden zijn als vrolijk, blij, plezierig, lekker, enzovoort. Hoe meer downchunks je in je emotionele vocabulaire hebt, hoe handiger. Bedenk maar het tegendeel: iemand kent als negatieve emotie alleen 'woede'. Dat betekent voor die persoon dat telkens als hij in negatieve zin getriggerd wordt, hij alleen 'woede' heeft om mee te reageren. Downchunks als boos, geïrriteerd, ontevreden, teleurgesteld, narrig, humeurig en zo, kent hij niet. En al helemaal niet de downchunks van de downchunks...

# Meebewegen met Puceliks '6 Kalibraties'

*Zes belangrijke meta-stemmingen en hoe we daar tussen kunnen leren switchen*

Redactie



Frank Pucelik

Onderstaande oefening komt uit de koker van NLP-medegrondlegger Frank Pucelik. De opbrengst van de oefening is velerlei:

1. leren om je snel en gemakkelijk met bepaalde emoties te associëren
2. leren om snel te schakelen tussen emoties
3. leren om aan de ander te zien in welke emotie hij/zij zit
4. leren om 'rapport' te maken op het niveau van emoties
5. leren om een strategie aan de ander te herkennen en deze (als dat wenselijk is) te onderbreken

De eerste stap is leren om jezelf bewust oftewel 'op commando' met bepaalde gemoedstoestanden te associëren, zoals we dat bij de start van elke 'anker-oefening' doen:

'Denk aan een bepaalde situatie dat je je puntje, puntje voelde. Je kijkt nu als het ware naar die situatie met jou erin. Stap nu in jezelf in die situatie en kijk met je eigen ogen in deze situatie om je heen en neem waar; beluister met je eigen oren wat je toen hoorde en vooral voel dat gevoel dat je daar zo goed voelde (namelijk de gemoedstoestand die je wil ankeren).'

Als je op commando een bepaalde gemoedstoestand hebt 'gevoeld', is dat voor een geoefende waarnemer aan jou te zien. Dat wil zeggen, er zijn 'kalibraties' aan je gezicht, je hoofd-houding, je schouders en misschien wel je hele lijf op te merken die kenmerkend zijn voor deze gemoedstoestand.

Je oefenpartner kan deze kenmerken in detail leren zien.

Bij Pucelik's '6 calibrations' gaat het om de volgende zes grote upchunks van emoties:

1. passief positief (bv. tevreden, comfortabel)
2. actief positief (bv. vrolijk, blij, opgewekt)
3. passief negatief (bv. teleurgesteld, ontevreden)
4. actief negatief (bv. woedend, agressief)
5. interesse (bv. nieuwsgierig, oplettend, open)
6. besluitvorming (bv. resoluut, instemmend)

Over 'besluitvorming' kan opgemerkt worden dat dit niet een 'staat' is, maar een 'strategie'. Je oefenpartner zal aan jouw buitenkant, aan je kalibraties kunnen leren zien dat je een beslissing aan het nemen bent. Zou, in het echte leven, iemand bezig zijn een beslissing te nemen die misschien niet handig is, of zelfs desastreus, dan kan je - door deze oefening - zo'n beslissingsstrategie onderbreken, zonder dat de beslissende partij dat in de gaten heeft... Hij heeft immers zijn strategie niet tot een besluit gebracht. Het beslissingsmoment is vaak waar te nemen aan een klein knikje.

**Je merkt dat je niet 'hoeft' te blijven 'hangen' in negatieve emoties**

## Oefening 1 – Kalibraties veranderen en herkennen

A en B

A benoemt een van de zes meta-stemmingen en stapt daarin (neem de tijd om de associatie goed te voelen). A spreekt een signaal af met B om aan te geven dat hij vol in de emotie is gestapt.  
B kijkt nauwgezet toe.

A benoemt de volgende emotie en stapt erin enzovoort.

Als alle 6 gemoedstoestanden twee keer de revue gepasseerd hebben, stapt A in een willekeurige emotie en B raadt welke het is. Zodra B drie achtereenvolgende keren goed geraden heeft, draaien de rollen om.

Opbrengst:

- Je merkt dat je niet 'hoeft' te blijven 'hangen' in negatieve emoties (die je tijdens de oefening 'verkiest' te voelen), maar dat je steeds beter in staat raakt om van de ene emotie in de volgende te stappen. Je kunt de associatie in de verschillende gemoedstoestanden natuurlijk in je eentje oefenen. Naar gelang je dit vaker oefent, wordt het steeds eenvoudiger om emotionele staten te 'kiezen' (emotioneel of state management).
- Je raakt bedreverder in observeren. Je ziet steeds meer 'minimal cues' die - in het geval van je oefenpartner - aanwijzen dat hij/zij in die en die staat is gestapt.

Let wel: je wordt kundig in het herkennen van staten bij je oefenpartner. In de wereld zul je steeds moeten checken of je aannames over de emotionele staat van de ander wel kloppen!

## Oefening 2 – Interruptie van besluitvorming

A associeert met een beslissingsmoment in het verleden  
B observeert

A associeert met een onbeduidende beslissing die hij zal gaan nemen  
B interrumpeert de besluitvorming voordat A het besluit genomen heeft.

Bijna altijd is er een herkenbaar signaal dat de beslissing is genomen, bijvoorbeeld een nauwelijks merkbaar knikje of veranderde gelaatstrek. De interruptie kan een gebaar zijn of een uitspraak ('wacht even!')

B vraagt of A heeft kunnen beslissen. Als A ontkent dan is de oefening geslaagd, zoals hiervoor bij 'besluitvorming' werd toegelicht.

Opbrengst:

Door goed waar te nemen kun je aan iemand zien of een besluit dat diegene in zijn hoofd aan het nemen is, goed uitvalt voor jou of de beslissers zelf. Met de waarnemings-skill die je met deze oefening hebt opgebouwd, kun je de besluitvorming onderbreken.

NB Onder besluitvorming, beslissen, besluit nemen etc wordt telkens de 6e gemoedstoestand van de oefening bedoeld.

FELLOWSHIP



# Als de ring niet in beeld blijft, zal hij blijven terugkomen als schaduw...

*In gesprek met Robert Dilts over de NVNLP  
en zijn Fit for Fellowship Assessment*

**'In elke generatieve situatie kun je niet  
weten wat het eindresultaat zal zijn.'**

In mei 2018 bezochten onze Global Ambassador Angélique de Graaff en voorzitter Paul Flier de International NLP Conference in Londen. Ze spraken uitgebreid met Robert Dilts, internationaal NLP-coryfee en tevens fellow van onze vereniging over de ontwikkelingen in Nederland in relatie tot het International Fellowship Program, waar vorige INZICHT over berichtte.

**Paul:** In je workshop afgelopen vrijdag met Ian McDermott over de 'Fit for Fellowship' assessment, ging het erom te verhelderen wie er geschikt is voor fellowship. Bij een onderneming geldt: wie er niet in past, kan veranderen of vertrekken.

**Robert:** They grow or they go...

**P:** Maar nu is het een andere situatie: binnen een democratische vereniging zoals de onze merk ik dat sommige mensen praten en praten zonder dat ze iets concreets bijdragen of dat je dat kunt eisen. Dat is voor mij als ondernemer echt een puzzel...

**R:** Bij de Leadership Summit hebben we geen leider maar een facilitator, die voorkomt dat het bij alleen maar praten blijft. De facilitator heeft de leiding in het waarborgen dat bepaalde processen gevolgd worden en daar zijn meerdere vormen voor. Michael Hall heeft die rol in deze groep en hij zei: 'Dit is een *association*, dus het gaat ook over met elkaar associëren; niet over controle.' Het is niet top-down, maar ook geen chaos. In deze NLP-groep heb ik voorgesteld dezelfde structuur te gebruiken als binnen de International Consciousness Movement Teacher Association, waar mijn vrouw Deborah de afgelopen jaren bij betrokken is: een systeem dat sociocratie heet, of dynamic governance.

**P:** Toen ik dat voorstelde binnen onze vereniging, waren er geluiden die zeiden dat we het alleen met NLP-methoden zouden moeten doen...

**R:** Geweldig! Laten we alleen NLP gebruiken. En wat is NLP dan precies? Vertel 't me. Waar gaat NLP ook al weer over? Over modelleren wat werkt. Dus laten we gewoon modelleren wat werkt!

**P:** Ik sprak ook met Karen Moxom (CEO van de ANLP) over hoe zij bij de ANLP met negativiteit te kampen heeft gehad...

**R:** Ja, ik heb Karen echt moeten beschermen, want het was werkelijk ongehoord hoeveel boosheid en kritiek zij ondervond toen zij opstond om weer iets van deze club te maken.

**P:** Waar komt dat toch vandaan? Ik schreef je over die metafoor van Eckhart Tolle; over het pijnlichaam dat gevoed wil worden en daarom steeds het conflict uitlokt. Maar dat lost het probleem nog niet op...

**R:** Dat is het probleem met Eckhart Tolle; hij doet geen NLP. Deels komt het voort uit meta-programma's, deels uit oude pijn; angst. Ik zag ooit een interessant interview met een traumaspecialist en die zei: 'In plaats van mensen vragen wat er aan de hand is, kun je beter vragen wat er gebeurd is. Dat is meestal waar het antwoord ligt.'

**P:** Ik informeerde bij Karen hoe zij nu omgaat met het probleem van negativiteit binnen de democratie van de ANLP. Ze vertelde dat ze daar geen last meer van heeft, omdat het geen democratische vereniging meer is. Twaalf jaar geleden had de ANLP nog vijf leden, en vier bestuursleden. Zij

Paul Flier in gesprek met Robert Dilts





# Fit for Fellowship Assessment

## ‘Ben jij geschikt voor Intentional Fellowship?’

*Dat was een van de vragen die centraal stond tijdens de workshop van Robert Dilts en Ian MacDermott op de International NLP Conference in London op 18 mei jl. Ze ontwikkelden een ‘Fit for Fellowship Assessment’, die inzicht geeft in de verschillende ‘disciplines’ die nodig zijn. Bevind jij je al in een (potentiële) fellowship, op je werk of in je gezin, of overweeg je om er een te starten? Dan kunt je nu zelf je geschiktheid vaststellen, door op elke vraag een eerlijk antwoord te geven van 1 tm 5. Elke vraag waar je geen 4 of 5 scoort, vormt een belangrijk aandachtspunt alvorens een volwaardig fellow te worden: waar hangt het voor jou vanaf om toch een 4 of 5 te kunnen geven. Is dat mogelijk voor de anderen en ben je er zelf toe bereid?*

1. Totaal niet
2. Hangt ervan af
3. Binnen redelijke grenzen
4. Ik wil het wel een kans geven
5. Ik voel dat het absoluut noodzakelijk is



1. **Connection – Tijd vrij maken**  
Hoe bereid ben jij om tijd vrij te maken binnen je drukke agenda voor deze reis?
2. **Disclosure – De waarheid zeggen**  
Hoe open sta je om in eerlijkheid te delen wat er met jou gebeurt en tussen jou en de andere fellows?
3. **Inclusion – Accepteren en meenemen wat er is**  
Hoe bereid ben je om in te sluiten en mee te nemen wat er dan ook binnenin en om je heen gebeurt in de gesprekken met je fellows?
4. **Accountability – Doorzetten**  
Hoe bereid ben je om door te zetten en zelf verantwoordelijkheid te nemen (geen excuses maken of anderen verwijten maken) voor de commitment die je bent aangegaan?
5. **Aliveness – Je eigen waarden leven**  
Hoe gecommiteerd ben je om dat wat jij belangrijk vindt in elke interactie met je fellows in te brengen?
6. **Stepping up – Verduidelijken en opstaan voor wat voor jou belangrijk is**  
Hoe duidelijk en bereid ben je om een risico te nemen en op te staan voor wat voor jou echt belangrijk is?
7. **Stepping aside – Het leiderschap delen met anderen**  
Hoe bereid ben je om het leiderschap te delen en te erkennen dat niet altijd alles op jouw manier moet gaan?
8. **Letting go – Zorgzaamheid met passie maar zonder fixatie**  
Hoe bereid ben je om je gehechtheid aan een bepaalde vorm los te laten en je open te stellen voor andere mogelijkheden?
9. **Admitting you don’t know – Je comfortabel voelen bij onzekerheid**  
Hoe bereid ben jij toe te geven dat je het niet weet?

heeft het toen overgenomen en er een CIC, een non-profit bedrijf van gemaakt waarvan ze nu eigenaar en CEO is. Ik schrok daarvan. Het is wel interessant hoe ze het hier opgelost hebben, maar het is geen mooi vooruitzicht; de democratie heeft het niet gehaald...

**R: Daarom denk ik dat het met sociocratie wel zou kunnen werken.** Het neemt wel veel tijd, maar het mooie is: iemand mag klagen, maar zonder zwaarwegend tegenargument kan hij de besluitvorming niet tegenhouden. Er is geen consensus nodig maar consent: de vraag is niet of je ervoor of ertegen bent, maar of je ermee kunt leven. Het gaat erom een visie uit te dragen die mensen aantrekt en die ze willen steunen. Dat is democratie. Ik gebruik graag de metafoer van een groep ganzen. Met een steeds andere leider aan kop, blijven ze wel steeds in dezelfde richting vliegen. Dat is jullie stip op de horizon, waar je over schreef. Hoe gaat het daarmee?



**P:** Die stip is een ding; de groep ganzen een tweede. Toen ik je vorige keer vroeg Fellow van onze vereniging te worden, vertelde je dat je je naam niet wilde verbinden aan iedere club. Nu lijkt het er op dat er twaalf jaar lang een - ik weet niet zo goed hoe dat

te verwoorden - niet bepaald een periode is geweest om te modelleren. Het ledental en eigen vermogen ging de laatste jaren gestaag omlaag. Inmiddels groeit het ledental weer en maken we geen verlies meer.

Een vraag die me bezig houdt is wat er gebeurt met mensen in zo'n groep. Zij die in contact zijn met hun eigen waarden en dat niet meer konden matchen met wat er gaande was, zijn als eerste vertrokken. Gelukkig zijn er ook velen bij de groep gebleven... maar soms denk ik dat de negativiteit ook een gevolg is van die traumatische periode van het levende organisme dat onze vereniging is...

**R:** That's right

**P:** In plaats van dat therapeutisch en systemisch te helen, koos ik ervoor terug te gaan op de tijdlijn en te zoeken naar hulpbronnen van vóór deze periode, toen de intenties nog helder waren. Helemaal aan het begin daarvan heb ik een van de oprichters van de vereniging gevonden, die nog springlevend bleek en, geïnspireerd door de veranderingen van afgelopen jaar, genegen was in te stappen en mee te doen. Uiteindelijk is het aan de leden te beslissen of ze verder willen richting die stip op de horizon. Een probleem is alleen dat veel mensen het niet kunnen of willen zien... *away from*. We kunnen volgens mij ook niet visualiseren wat de uitkomst zal zijn, omdat de toekomst zich nog dient te ontvouwen...

**R:** That's right. Het hele idee van *Conscious Leadership* is dat je de bestemming niet kent; alleen de richting. In elke generatieve situatie kun je niet weten wat het eindresultaat zal zijn. Dat betekent niet dat er geen visie is; je kunt nog steeds richting hebben en een toekomst voor je zien. Die stip is niet willekeurig zomaar ergens. Het is een beetje zoals Frodo zei in *The Fellowship of the Ring*: 'Ik doe het wel. Ik weet de precieze weg niet; ik weet niet hoe, maar ik weet wel wat er moet gebeuren!' In dat geval wordt de visie verduidelijkt in de missie, als je duidelijk maakt wat er te doen staat. We zeggen vaak: **The passion: you feel it. The vision: you see it. The mission: you do it. The ambition: you achieve it!**

Bij ambitie gaat het dus altijd om de factor tijd: wat wil je bereiken in bijvoorbeeld een jaar. Bijvoorbeeld een stijging van het ledenaantal met 20%, of inkomen. De ambitie staat altijd in dienst van de missie. De rol is wie je vervolgens moet zijn om die ambitie mogelijk te maken. Dat kan voorzitter zijn, maar ook iets heel anders. Ik moet denken aan Steve Jobs. Die werd Apple uitgezet omdat hij geen manager was. Toen hij terugkwam om Apple te redden, nam hij een passender rol: de initiator van nieuwe richtingen. De term die ik voor Steve gebruikte was 'orchestrator of innovation'. De traditionele bureaucratische 'corporate' rollen beschrijven vaak niet wat

## FELLOWSHIP

iemand doet; wat de eigenlijke bijdrage is. Soms moet je dus zeggen: Ik weet niet wat de visie is, maar het is duidelijk wat de missie is. En dan kan de stip als gids dienen. Na zijn grote succes met Sneeuwwitje werd Walt Disney gevraagd: 'What's next?' Omdat hij niet kon zeggen: 'nou, misschien dat ze over een paar jaar de televisie uitvinden,' zei hij: 'We gaan een paar films doen: Bambi, Pinokio en Fantasia. Maar wat verder vooruit ligt, is te onduidelijk om te beschrijven. Het enige dat ik kan zeggen is dat het groot en glinsterend is.' Hij gebruikte in feite alleen submodaliteiten om een gevoel te vangen, meer voor de rechter- dan voor de linkerhersehelft.

Het gaat dus niet over het verleden; niet over het heden, maar over de toekomst. Maar de toekomst is te groot voor de meeste mensen; je moet het verankeren aan een voorbeeld. Jullie leden, NLP-trainers en -practitioners: wat willen zij voor toekomstige generaties cursisten en cliënten, of voor hun kinderen? Geloofwaardigheid, verantwoordelijkheid?

Een andere vraag is: wat is de rol van de vereniging? De rol van de Leadership Summit is bijvoorbeeld niet om standaarden te dicteren of te controleren, maar om leiders in het NLP-veld de gelegenheid te geven samen te komen en de interactie aan te gaan, of zoals Michael Hall het zegt: te associëren. En uit de resonantie tussen de deelnemers ontstaan op natuurlijke wijze nieuwe dingen. Maar je forceert geen resonantie; die is er of die is er niet.

**P:** Jullie hebben binnen de NLP Leadership Summit dus ook een soort van Fellowship? Je zou verwachten dat deze NLP-leiders allemaal wel *towards* iets zijn, dat ze met elkaar gemeen hebben; en niet negatief er vandaan?

**R:** Oh, zeker wel. Maar waar het om gaat is dat mensen alleen negatief zijn als het groepsveld dat toestaat. Dat is onderdeel van de taak van de facilitator. En wat we ook zien bij sociocratie: als er een groep mensen is die echt negatief blijft, dan moeten ze

gaan; die horen er niet bij. Ik was onlangs in Israël, waar special forces elkaar echt moeten kunnen vertrouwen, want het gaat om leven en dood. Daar schrijf je de namen op een papiertje van de twee teamgenoten die je het minst vertrouwt... als dezelfde naam vaak tevoorschijn komt, ligt die eruit. Dit moet wel met zorgvuldigheid betracht worden. Aan de andere kant zijn de spelregels van tevoren helder, dus het zal nooit een complete verrassing zijn.

**P:** Nu hebben we eigenlijk nauwelijks spelregels...

**R:** Dat is een ander punt. Je moet de regels van het spel vaststellen; de strategieën. Van een senior consultant bij Fiat leerde ik ooit dat alles wat niet op voorhand in een strategie is uitgewerkt, alleen in conflict uitgewerkt kan worden.

**P:** En hoe gaan we om met de ring? Hoe geweldig zou het zijn als we die daadwerkelijk op enig moment gewoon kunnen weggooiden in het vuur?

**R:** In Israël lasen we het boek 'My promised land'. Het ging over de tweede exodus die plaats heeft gehad. Toen de Israëli's in de jaren veertig hun uittocht vanuit alle delen van de wereld naar Israël maakten, moesten de Palestijnen ook vertrekken om voor hun plaats te maken. Die donkere bladzijde uit de geschiedenis heeft nooit een plek gekregen; dat is nooit erkend. In dit boek worden steeds op twee bladzijden naast elkaar het Palestijnse en het Israëli'sche verhaal naast elkaar verteld. Je moet terugkijken en je geschiedenis onder ogen zien. Als de ring niet helder in beeld blijft, zal hij blijven terugkomen als schaduw... ■



Interview in London, 19 mei 2018

# Rust en focus in een steeds snellere wereld

Laatst sprak ik een mentor die vertelde over het tijdgebrek waar veel jongeren mee kampen. Toen ze een groep leerlingen een opdracht gaf voor de volgende les, was hun reactie: 'Maar we hebben geen tijd voor opdrachten. We zijn druk met school, sport, sociale media en vrienden.' Een paar dagen daarvoor was er op dezelfde school een leerlinge overleden. Dat hield de mentor nog zo bezig, dat haar spontane reactie op het protest was: 'Het meisje dat een paar dagen geleden is overleden, die heeft geen tijd.' De opmerking maakte veel indruk. Eerlijk gezegd: ook op mij. We hebben volop de tijd, iedere dag weer. De vraag is alleen: hoe ga je je tijd besteden? En dat heeft weer alles te maken met focus. Heb jij een stip op de horizon of schiet je aandacht alle kanten uit?



Door:  
Herma Wichman

De collectieve overtuiging in onze maatschappij is nog steeds dat je goed bezig bent als je het druk 'hebt' of zelfs - op identiteitsniveau - 'bent'. Druk zijn staat kennelijk gelijk aan succesvol zijn. En de belofte en de uitstraling van succes zijn verleidelijk. Zou dat de reden zijn dat dit in stand blijft? Zelfs al vinden we het zelf vaak prettiger om ons rustig te voelen? Of om contact te hebben met mensen die rustig zijn? Behalve succes zijn beeldschermen andere grote verleiders in ons leven. De bedrijven die apps maken, gebruiken slimme trucs waardoor met name jongeren snel verslaafd kunnen raken. En wat gebeurt er dan met je focus, elke keer dat je je smartphone hebt gepakt? Het kost je een paar minuten om je aandacht weer terug te krijgen bij waar je mee bezig was. Wie dat vele malen per dag doet, raakt een zee van tijd kwijt. Bovendien laat je je leiden door die bedrijven. Zij hebben daarmee een plan, en als je zelf geen plan hebt, word je onderdeel van hun plan... Zonder focus heb je een horizon van 360°. Ook dat kost veel tijd, omdat je niet weet wat je wilt bereiken. In de marketing hebben ze daar een interessante uitdrukking voor: als jij als ondernemer niet kiest, wordt jouw product of dienst niet gekozen. Logisch: als

het onduidelijk is waar je voor staat en waar je voor gaat, verdwijn je naar de achtergrond in de belevingswereld van anderen. Daar is nu dus bijgekomen: als je zelf geen stip op de horizon of plan hebt, word je onderdeel van andermans plan...

Zodra je voor jezelf een heldere stip op de horizon hebt ontdekt, wat overigens een kunst op zich is, ga je automatisch filteren op kansen en mogelijkheden om die dichterbij te brengen. Bijkomend voordeel: mensen vinden het vaak fijn om te helpen. Als je ergens voor gaat, straalt je enthousiasme uit en dat werkt op een positieve manier verleidelijk; zeker als het gaat om iets waar de wereld een beetje beter van wordt.

Iedereen weet dat het huidige moment het hier-en-nu, ons rustig maakt. Dat is de basis van 'mindfulness'. Een stip op de horizon maakt het makkelijker om mindful te zijn: je volledige aandacht blijft makkelijker in het hier en nu, omdat je toch al weet waar je naartoe onderweg bent. Zo laat je je steeds minder afleiden door alles om je heen. In het oog van de orkaan is het windstil. ■

**Herma Wichman is coach/procesbegeleider en NLP-masterpractitioner.**  
[www.stipopdehorizon.nl](http://www.stipopdehorizon.nl)

# Hebben wij last van ons lichaam of is het andersom?

*Na veertig jaar astma sinds twee jaar astma-vrij*

**In de Winter-INZICHT van 2017 staat het prachtige verhaal ‘Spaans benauwd’ van Janneke Swank. Het sprak me om meerdere redenen aan. Vooral de herkenbare redenering in de vraag: hebben wij last van ons lichaam of is het andersom?**

Ons vertrouwen in de natuur is bijzonder: door conceptie groeien twee cellen samen in de baarmoeder tot een baby. We vertrouwen erop dat die baby na de geboorte kan worden gevoed, zowel met eten en drinken, als met normen, waarden, liefde en alles wat het leven brengt. Dat die baby leert kruipen, lopen, fietsen en opgroeit tot volwassene. Leert omgaan met tegenslag en meevallers en de hersenen gebruikt om te ervaren, te leren, te studeren, te werken, te interpreteren, te delen met anderen en vooral te leven. In dat alles geloven we.

## **Hoeveel vertrouwen heb ik? Wat kan ik aan?**

Vanaf conceptie worden allerlei indrukken opgeslagen in onze cellen. Herinneringen vervagen, maar signalen daarvan kunnen terugkomen. Stel, een volwassene ervaart een intense emotie (bang, boos, bedroefd), als reactie op een gedachte, een trigger of een situatie. Reacties kunnen symptomen worden, zich lichamelijk uiten, zelfs pijnlijk zijn, langdurig aanhouden of een zorgeloos leven bemoeilijken.

Lichaam en geest vormen één groot, onlosmakelijk geheel. Symptomen worden mentaal gestuurd: dit is een natuurlijk menselijk proces. Toch kunnen we twijfelen, als iets onprettig aanvoelt; al gauw denken we ‘het lichaam maakt een foutje’. Er kan neiging zijn tot advies vragen of pillen slikken omdat we het belangrijk vinden, en ons zorgen maken. Maar is het niet van veel groter belang eens te luisteren naar zo’n lichamelijk signaal: wat wil het verduidelijken, wat is de link, de betekenis? Hoe is iets bedoeld?

Na 40 jaar astma ben ik sinds 2 jaar astma-vrij. Ik ben verlost van 15 jaar nierziekten zonder regulier aantoonbare oorzaak; 14 tinnitus geluiden heb ik gereduceerd tot nu nog drie. Hoe dat kan? Door te stoppen met medicaties. Sommige mensen worden beter of zieker mét medicaties; andere mensen worden beter zonder medicatie. Het is maar net hoe je zelf met je lichaam, je leven, angsten en percepties omgaat. Daarom wilde ik ontdekken wat er zonder zou gebeuren. Ik wilde mijn lichaam begrijpen, conflicten ontwarren en diverse klachten doorvoelen: hoe ga ik verder, kan ik dat aan, wil mijn lichaam mee, durf ik te vechten tegen pijn en

Tekst en beeld:  
Liesbeth Meuldijk - de Jong



verdriet, en zo ja, hoe red ik dat, hoe lang duurt die reis?

Het lukte. Een wonderbaarlijk proces dat 14 jaar geleden begon: ontdekken hoe mentale pijn in een lichaam tot uiting komt. Ik leerde symptomen herkennen, observeren hoe iets zich binnen een bepaalde tijd manifesteert, het accepterend terugkoppelen en zodoende doen afnemen. Die plek geruststellen, bedanken voor het signaal en bevestigen dat het oké is zo te zijn, i.p.v. te verwerpen. Steeds weer openstaan voor wat zich aandient en dat verwelkomen. Aanvaarding: dat iets is zoals het is.

Bio-Logisch gezien, vanuit de Natuurwetten van dr. Hamer, vormt een lichaam de spiegel van mentale last, en toont de huid ons hoe 'we in ons vel zitten'. Gebeurtenissen gebeuren toch wel, gewenst of ongewenst. Dat zie je het mooiste in de natuur: een dier aanschouwt gewoon wat hij ziet zonder interpretaties en leeft het leven van dag tot dag. Iets is dan zoals het is.

Van afstand iets waarnemen, doorgronden en oplossen bij een ander kan soms simpel zijn. Een eigen gedachte, tekortkoming of stomiteit doorzien is een stuk moeilijker. De kern van een frustratie of klacht ligt soms zó verborgen. Hoe vind je daar een stip aan de horizon van het eigen verleden? Welk taalgebruik is daarbij van invloed? Juist de neiging tot langdurig, diep doordenken, de percepties óver een gebeurtenis geven reacties, brengen emoties, creëren angsten of belemmeren normaal functioneren. Uit ongewenst gepieker en redeneren ontstaan klachten. Daar hebben we last van en dus zoeken we oplossingen. NLP helpt zulke patronen te herkennen en begrijpen. Een enkele gedachte of keuze kan al gepieker opwekken: stel dat mij zo iets overkomt, wat zou ik

dan doen? Hoeveel vertrouwen heb ik? Wat kan ik aan? Welke keuzes heb ik dan? Ongerustheid, terwijl iets er (nog) niet is...

Dus leef nú. En bepaal nú hoe je met gedachten en percepties van ooit omgaat. Denk realistischer en streef dagelijks naar blij, positieve momenten. Zoek bijvoorbeeld afleiding, in reflectief schrijven, schilderen, tekenen of 'doedelen'. En als het lichaam iets probeert te vertellen: durf en sta open. Doorvóel, ontvang, aanvaard en laat los, zonder ingewikkeld te doen. Want steeds opnieuw afvragen hoe, wat, wie, waarom, waardoor of met welke reden doet immers niet ter zake. Iets is toch al zoals het is. ■

**Liesbeth Meuldijk is o.a NLP-practitioner en Gevoelens/tinnitus Coach.**  
[www.blijvanbinnen.nl](http://www.blijvanbinnen.nl)



*Doedelen (Engels doodle) is een vorm van schetsen/tekenen zonder duidelijk doel, door iemand wiens gedachtes elders zijn. Het zijn krabbels gemaakt vanuit het onderbewuste. De doedels bevatten soms een verborgen boodschap. Vaak zijn het eenvoudige tekeningen, soms groeien ze uit tot uitgebreide patronen.*  
(Bron: Wikipedia)

# De bedrijfsdichter

## Adieu Café

Ik weet waar een café is, biljart en geen tv is  
Waar opa op z'n sloffen, z'n nieren af komt stoffen  
Een Griek uit verre landen, biljart over drie banden  
Geen mens is uit de gratie, geen grein discriminatie

Ach zo'n café, café met een lage zoldering  
En geen wc, voor dames apart  
Ach zo'n café, café spoedige herinnering  
Zonder tv, een piano alleen  
Verboden door de wet, met z'n rommelig buffet  
Z'n pilsjes en z'n pret, en z'n scheve biljart

En als je een stoot wilt maken, daar op het groene laken  
Dan word je onverschrokken, aan je mouw getrokken  
"Je mot 't indirect doen", "Je mot 't met effect doen"  
"Die keu die is zo teer niet", "Het is je jongeheer niet"  
Dus raak 'm zonder eerbied, dat je de bal nooit weer ziet  
En is die stoot dan toch nog mis, dan heerst alom de droefenis

Want zie, de nieuwe wet is, dat zo'n café niet net is  
De zoldering te laag is, het licht er veel te vaag is  
En dat er alle vrouwen, hun plas op moeten houden  
Omdat er geen wc is, die veilig en privé is  
En mensen ook al biggelt, er een traan over Carmiggelt  
De wet heeft rechtgedaan, dus die cafeetjes gaan eraan

Ach zo'n café...

Herman van Veen

## 'laagdrempeligheid is een voorwaarde voor de effectiviteit'

Ooit was ik een redelijk trouw bezoeker van een Amsterdams café in de Jordaan... In de tijd dat de Jordaan nog geen openluchtmuseum was... Behalve dat iedereen gewoon nog rookte (ja, het was in de vorige eeuw) en er geen veel te harde muziek werd gestreamd, werd er ook op zeker moment van de avond uit volle borst meegezongen met de 'levendige' muziek.

Behalve voor Amsterdamse schlagers als 'Aan de voet van die oude Wester' en 'Aan de Amsterdamse grachten', bestond er een grote voorkeur voor de lach in de traan. Over de klok van Arnemuiden en het ketelbinkie. Hoe sentimenteler hoe beter.

Cafés zijn plekken van samenkomst waar mensen hun stress van de dag komen loslaten, al dan niet geholpen door wat vloeibaar oplosmiddel. Als de spanning begint weg te lopen, en we weer belanden in ons mens-zijn, is vaak het eerste 'voelen' dat zich aandient iets van emotionele aard. Daarin kan een ieder gevoelens van blijdschap, verdriet en weemoed en de bitterzoete combinatie daarvan afreageren, zonder dat je er op aangekeken wordt. Dat vraagt om een simpele melodie en graag een nog simpeler rijmschema; de laagdrempeligheid is een voorwaarde voor de effectiviteit.

Op de wat rustiger momenten kon je ook nog weleens een gesprek voeren. Ik herinner mij Roel, partner bij een groot accountantskantoor, die in zijn eentje de portefeuille 'nieuwe exotische landen' deed, waar hij de rechtmatige besteding van Europese subsidiegelden moest controleren. Zo kwam hij bijvoorbeeld regelmatig in Kazachstan, waar hij geacht werd eerst een paar dagen thee te drinken met iedereen die belangrijk was in het bedrijf, voordat overgegaan kon

worden tot inzage van de boekhouding.

Tijdens de eerste theevergadering werd hij voorgesteld aan een geïsoïnerde heer met de woorden: en dit is onze bedrijfsdichter. Naar hij begreep was dit een belangrijke functie, omdat elke bespreking werd opgeluisterd met gloedvolle en krachtig uitgesproken zinnen, die met instemming werden ontvangen. Omdat Roel de taal niet meester was kon hij niet controleren of deze woorden wel conform de internationale subsidievoorwaarden waren, maar dat het poëzie was, stond voor hem wel vast. Ik heb die avond nog allerlei voorstellingen gemaakt van wat ik allemaal zou kunnen declameren, als bedrijfsdichter van het adviesbureau waar ik toen werkte.

*Declameren of declareren  
Elke verreden kilometer  
Elke vermeden rapportenvreter  
Wat hebben wij tot stand gebracht  
Doorwerkend tot diep in de nacht  
Is er toegevoegde waarde  
Aan een consultants bestaan op aarde?*

Als Nederlanders hebben wij de reputatie dat wij vooral veel vergaderen en tegelijkertijd hebben de meeste mensen hier een hekel aan. Wij markeren onze wapenfeiten altijd met cijfers, vooral die boven en onder de streep en de enige kleurigheid die we daarbij toelaten is of ze zwart of rood zijn. Als we onze bereikte doelstellingen nu eens zouden verwoorden in gloedvolle en beeld-oproepende termen en die hardop zouden uitgesproken met klank en kleur. Zouden we dan naast het outcome frame, ook niet de outcome celebration hebben, of gewoon een Hollandse Doelendans? ■

Door:  
Annemarie Tjerkstra (redactie)





*Gaat het dan toch gebeuren in 2018? Dat de NVNLP een professionele belangenorganisatie wordt die op de ware pijlers steunt van NLP, doorwrocht met compassie?*

# Een beweging naar wederopstanding?

*Bespiegeling op 'mijn' 12 jaar NVNLP*

Door:  
Adrie Talakua



Mijn bevoegenheid en betrokkenheid voor én met NLP dateert al van toen ik geboren werd: succesvol willen zijn in alles wat je doet met de juiste stemming, drive en doelen. In de jaren 90 werd ik geraakt door het echte NLP en kwam ik terecht in het Nederlandse NLP-land. Helaas zag ik hoe ego en macht ook dit land hadden geïnfecteerd. Waarom? dacht ik altijd. NLP gaat toch over de mens, ecologie, congruentie en succesvol zijn in datgene wat jij als individu wilt, met uitstekende NLP-modellen en interventies?

### Voor het eerst op een ALV

Met mijn gedrevenheid, positieve blik en vooral glimlachende stemming belandde ik in 2006 voor het eerst op een ALV van de NVNLP. Wat ben ik vanuit deze geconditioneerde euforische NLP-stemming geschrokken: 'Waar ben ik in terecht gekomen? Klopt het wel wat ik zie, hoor en voel?' Mijn model van de wereld over de NVNLP stortte ineen toen ik zag dat het bestuur fungeerde zoals bij een buurtvereniging. Ik stelde mijzelf direct de vraag: 'Adrie, leg jij de lat niet te hoog? Het is geen bedrijf...'

### Task Force voor nieuw elan

Het bestuur stelde tijdens deze ALV in 2006 de vraag of er leden waren die konden helpen om de onrust binnen de vereniging en het verval van het ledenbestand te stoppen. Ik heb mij terstond beschikbaar gesteld; dat voelde voor mij als een soort plicht vanuit mijn betrokkenheid bij NLP en de NVNLP. Aldus benoemde de ALV een Task Force met zes

**'Waar ben ik in terecht gekomen?  
Klopt het wel  
wat ik zie, hoor en voel?'**

actieve leden waarmee het tweekoppige bestuur aan de slag kon. We hebben diverse vergaderingen belegd waarin vooral 'kwaliteit' ter sprake is gekomen: van NLP als dienstverlening, het lidmaatschap, de instituten: hoe en waarmee kunnen wij dat verbeteren? Er ontstond een uitstekend beginpallet van mogelijkheden en kansen uit de Task Force, die ons allen tevreden stelde. Helaas bleek het zittende bestuur niet van plan de NVNLP het nieuwe elan te geven dat zo hard nodig was.

### Hoe blijf ik op het pluche?

In plaats daarvan kregen ego en macht steeds meer de overhand: dat voel je en zie je als je zo intensief met bestuursleden samenwerkt. Het ging niet meer om de NVNLP maar voor-



al om: hoe blijf ik op het pluche zitten? Toen de Task Force voorstelde dat ik wellicht als nieuwe voorzitter van de NVNLP naar voren moest worden geschoven, zaagden we aan de stoelpoten van voorzitter en secretaris. Toen de Task Force op de ALV in 2007 het pallet met verbeteringen presenteerde, spraken we opnieuw uit een nieuw bestuur te willen vormen zodat het pallet ook daadwerkelijk handen en voeten zou krijgen. Dit kreeg helaas geen doorgang, omdat de machtigingen van NVNLP-leden met stemmen voor een nieuw bestuur, die conform de regels voor de ALV overhandigd werden aan de voorzitter, met instemming van de ALV onder tafel werden geschoven.

## 'Ik hoop dat het licht in NLP-land op veel meer plekken aan gaat'

### Vooraf opgelucht

Deze ALV werd voor de Task Force een domper. We hadden zoveel tijd in het nieuwe NVNLP-kwaliteitspallet gestopt en dat liep nu op niets uit. Mensen vroegen me of ik niet geraakt was, dat ik geen voorzitter was geworden. Ik merkte dat ik vooral opgelucht was, omdat ik mijn liefde en expertise wilde geven aan mijn NVNLP en feitelijk aan NLP. Het voorzitterschap was nooit mijn doel. NLP professioneel op de kaart zetten; dat was en is mijn doel en passie. Voorzitterschap ging volgens de ALV blijkbaar meer over het pluche, de macht en (valse) erkenning.

### Mijn oude huis als nieuw

Tot zover de waarnemingen van een NV-NLP-lid, die hoe dan ook NVNLP-lid wil zijn en blijven, ondanks de status van de NVNLP en dat doet pijn. Het gaat niet om mijn gelijk, nee, het gaat erom dat 'mijn' NVNLP in de jaren sinds 2007 in verval is geraakt. Oh, oh, wat was ik blij dat iemand in 2017 de stoute schoenen aantrok en zichzelf aanbood om de NVNLP vlot te trekken. Er gebeurde zoveel met mij. Vreugde en adrenaline in mijn hele lichaam. Net of mijn oude huis eindelijk als nieuw gemaakt werd. Als ik zie wat de huidige bestuursploeg nu al heeft verricht, dan neem ik mijn petje daarvoor af.

### Kwaliteit straalt je uit

Ik hoop dat het licht in NLP-land op veel meer plekken aan gaat. Dat iedereen wakker wordt en beseft dat wij als NLP-collectief dragers zijn: om NLP én de NVNLP een professionele status te verlenen. Kwaliteit straalt je immers uit en dat dienen wij als NLP Professionals te belichamen. De NVNLP mag wat mij betreft een NLP-groepsentiteit zijn met een hoge gun-factor, waarin we voor elkaar gaan, voor de lange termijn en met de uitstraling van NLP Professionals. Voor mij is de vraag: 'Is de NVNLP in staat om het NLP-collectief de 'body' te geven die nodig is om echt stappen te zetten en ook status af te dwingen in de markt?'

De eerste stappen zijn er en chapeau voor dit bestuur en de groep leden die daar als back-up/klankbord voor fungeert. Er dienen nog vele stappen gezet te worden! Waar ik echt op hoop is dat wij als NLP-Professionals de nieuwe weg met dit bestuur volledig kunnen omarmen en met ons allen gaan samenwerken aan de professionalisering van de NVNLP. Zodat het product 'NLP' de status krijgt die het verdient. Zodat onze vereniging daadwerkelijk het verlengstuk en uithangbord voor elke NLP-Professional is.

Dat was mijn wens in 2007 en die is vandaag nog sterker geworden: dat de kwaliteit van de NVNLP landelijk zichtbaar is en wij trots kunnen zijn op onze NLP-bloedgroep. Inmiddels stroomt de NVNLP vol adrenaline door mijn lichaam, omdat ik geloof in dit NVNLP-bestuur dat de professionalisering van de NVNLP heeft ingezet. Let's Go For It!

**Adrie Talakua is oa NLP-trainer en ondernemer.**  
[www.einstein-empowerment.academy](http://www.einstein-empowerment.academy)

## HERKADEREN



*'...onhandige opvoedstrategieën, waarbij ouders hun kind bij voorbaat de hemel in prezen en geen 'nee' meer konden zeggen... desastreus voor het zelfbeeld en de eigenwaarde.'*

Door:  
Vilna van Betten



*We bewegen met z'n allen te weinig. We lijden aan een 'chronische lichamelijke inactiviteit'. Zitten mag niet meer; dat is ongezond. Ons zittende leven vergroot de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en sommige vormen van kanker én geeft ook een groter risico op depressie en dementie. Het wordt daarom ook wel 'het nieuwe roken' genoemd, stelt neuropsycholoog Eric Scherder. Even de feiten op een rij: Nederlanders brengen dagelijks gemiddeld 8,7 uur zittend door en de volgende generatie (12 tot 20 jaar) scoort zelfs het hoogst met gemiddeld 10,4 uur per dag, blijkt uit cijfers van onder andere het RIVM.*

# Goede intenties, desastreuze gevolgen?

## Hoe jongeren in beweging komen door onhandige strategieën

We zitten te veel. Terwijl we door te bewegen de hippocampus stimuleren, met als gevolg dat stress vermindert en daarmee de kansen op het krijgen van vasculaire dementie afneemt. Ook hou je daarmee je concentratie hoog, je geheugen scherp en ben je beter in staat tot her-evaluatie oftewel herkaderen, wat ons als NLP'er zeker van pas komt, als we nog wat feiten over de volgende generatie op een rij zetten. Die stemmen namelijk niet vrolijk: Eén op de vijf jongeren die geboren is na 1990, wordt op dit moment in wat voor vorm dan ook begeleid om zich weer goed, gezond en gelukkig te voelen. Ze voelen zich 'waardeloos' en ervaren de wereld daarbuiten als ingewikkeld. Ze missen diepgang in hun relaties en voldoening in wat ze doen. Hierdoor worden ze ook nog eens gelabeld als narcistisch, egoïstisch, ongeïnteresseerd, niet gefocust en lui, waarmee een negatieve spiraal ontstaat waar ze zelf niet uit komen.

Aan de andere kant is hun antwoord op de vraag wat ze willen bereiken, volgens onderzoeker Simon Sinek vrijwel unaniem: "Ik

wil een verschil maken, impact hebben, iets bijdragen". Het verlangen naar zingeving in hun 'vlakke' en 'vluchtige' bestaan is groot. Maar het lukt niet en in een poging de pijnlijke confrontatie met hun 'falen' te ontlopen, raken deze jongeren verslaafd aan dopamine: het bekende verdovende stofje dat ook wordt geactiveerd door het gebruik van social media en games en dat funest is voor een gezonde ontwikkeling van het tienerbrein. Een oorzaak lag in onhandige opvoedstrategieën, waarbij ouders hun kind bij voorbaat de hemel in prezen en geen 'nee' meer konden zeggen. Zo positief de intentie, zo desastreuus de gevolgen voor het zelfbeeld en de eigenwaarde. Ze vertelden hun kind dat het alles kon bereiken wat het maar wilde en behandelden het met fluwelen handschoenen, met 'positieve faalangst' tot gevolg: het kind is bang om te falen, omdat de lat bij voorbaat te hoog ligt. En de vlucht in 'sociale' media maakt alles nog vluchtiger. We leren niet meer hoe we diepgaande relaties aangaan, wat geluk in hoge mate bevordert. Wel dat je als 'vriend' vervangbaar bent. En het

## HERKADEREN

constante verlangen naar een reactie op wat je zendt, zorgt voor meer dopamine... Als gevolg leren jongeren hun impulsen niet te beheersen; ze zijn gewend direct te krijgen wat ze willen. Ergens geduld voor opbrengen, uitstellen, wachten op, wordt niet getraind in het brein, waardoor ze niet snappen dat de dingen die er werkelijk toe doen in het leven en die de kwaliteit vergroten, nu eenmaal tijd en inspanning vergen.

Hoe past dit in het NLP-perspectief waarin we leren dat we ons beter kunnen richten op wat we wel willen en wat wel werkt? Hoe kunnen we deze feiten herkaderen in een beweging naar een betere wereld? Simpel: deze generatie jongeren, die door de Sinek en vele andere van de 'huidige menssoort in het bestaande bewustzijn' zo wordt onderschat, zijn juist de inspiratoren van de nieuwe tijd en schudden ons allen wakker.

Zoals Bandler en diverse anderen voor hem zeiden: "All human behaviour revolves around the urge to gain pleasure or avoid pain." Daarom is juist de informatie hierboven essentieel. Er zijn immers twee motivatoren om in beweging te komen: vermijden (*away from*) en bereiken (*towards*). En het is mijn overtuiging dat de meeste jongeren wel 'klaar zijn' met hoe het nu gaat. In de behoefte die ze voelen om 'away from' het huidige systeem met de geldende normen te bewegen en de pijn niet meer te ervaren, schuilt ook

een enorme drive en krachtbron! Het schudt mensen versneld wakker en motiveert ze om er wat aan te doen. Versterkt door het diepe verlangen betekenisvol te zijn, is er een 'moving towards-strategie' om een bijdrage te leveren: *pain* en *pleasure* als de sleutels om de deuren naar een betere wereld te openen.

Het resultaat: Een wereld waarin de mens belangrijker is dan cijfers. Waar gezondheid en geluk op het prioriteitenlijstje staat en waar men in verbinding is met de eigen vermogens en het eigen potentieel. Waar 'vaardigheden' zoals het kunnen uitgaan van liefde, het kunnen opwekken van zelfvertrouwen, plezier maken en geduld hebben in het onderwijsaanbod bovenaan staan. En een wereld waarin mensen constructieve keuzes maken vanuit bewustzijn, waar tolerantie en empathie een groot goed zijn en waar men beschikt over zelfkennis.

Volgens NLP is onze waarneming van de wereld om ons heen, en dus ook van onze ervaringen, altijd subjectief. We creëren onze eigen werkelijkheid en we zien wat we willen zien. Als individuen en collectief. Om die reden kies ik ervoor en hopelijk velen met mij, om de aankomende generatie te zien en aan te spreken als de 'enhanced sapiens' die door wie ze zijn het verschil maken wat zo belangrijk is voor een betere wereld. Niet vanuit hoge verwachtingen maar vanuit het diepe vertrouwen dat er geen falen is, slechts groei.

Vanuit het NLP-veld kunnen we rolmodel zijn en anderen tot beweging inspireren. Ik ben vast begonnen: voor mijn kids van 14, 17 en 19 heb ik de fluwelen handschoenen vervangen door 'korte-termijn-pijn-lange-termijn-fijn' handschoenen waarmee ik directief de confrontatie aan ga en dat proces vanuit het hogere doel bewaak. En in mijn praktijk doe ik oefeningen bij voorkeur staande en neem ik mijn cliënten graag mee het bos in, waar ik ze bijvoorbeeld letterlijk de 'timeline' laat lopen. ■

**Vilna van Betten is oa NLP trainer.**  
[www.vilna.nl](http://www.vilna.nl)



# Een meta-wolf in schaapskleren

*Selectie uit de brief van de voorzitter 9/6/2018*

**Geachte leden,**

***Sinds ik halverwege 2017 het roer van de NVNLP mocht overnemen, is er met vereende krachten al het nodige veranderd. Hierbij geef ik graag een persoonlijke toelichting op het roerige afgelopen bestuursjaar.***

Voorzitter worden deed ik niet met voorbedachte rade. Het idee ontstond pas tijdens die eerste ALV sinds zeven jaar, nadat ik mijn eerste vluchtrespons – ‘Dit kan toch niet waar zijn; ik wil hier weg!’ – voorbij had laten gaan. Door dat waar te nemen, ontstond er ruimte voor een nieuwe beweging, van binnenuit. Nog steeds *away from*: ‘Wat zonde als dit ter ziele gaat.’ Maar ook *towards*: ‘Wat een potentie als dit zou kunnen opleven en bloeien...dus... waarom sta ik niet op?’ En zo geschiedde. Ik deed de belofte om schoon schip te maken en een gezonde nieuwe

## **Waarom schoon schip maken?**

Schoon schip suggereert vuil en daar worden weinigen blij van. Dus waarom de aandacht richten op wat we niet willen? Waarom niet gewoon opnieuw beginnen? Het verleden met de mantel der liefde bedekken, de positieve intentie van alles en iedereen respecteren en vooruit kijken? Het klinkt zo logisch, want het klinkt zo passend bij NLP. Maar het is een prachtig voorbeeld van een meta-wolf in schaapskleren: een *away from* vermomd als *towards*. Het zijn van die vragen waarop geen antwoord wordt verwacht. Die antwoor-

de geloofwaardigheid, het imago en het vertrouwen geschaad zijn. Reden genoeg om het verleden onder ogen te zien en er zoveel mogelijk van te leren.

## **NLP: drama of winnaar?**

Uit het onlangs gehouden Mindsonar-onderzoek onder NVNLP-leden, kwam een beeld tevoorschijn van wat we, qua metaprogramma's, onder een 'NLP-mindset' zouden kunnen verstaan. Hoe mooi zou het zijn wanneer we er binnen onze NLP-vereniging naar zouden streven deze metaprogramma's ook echt te gebruiken? En elkaar helpen weg te blijven uit Karpmans dramadriehoek: van slachtoffer, aanklager en redder, waarin elke suggestie voor verbetering leidt tot een 'doe ik het dan niet goed?' en waarmee een willekeurig onderwerp al snel verandert in een wij-zij aangelegenheid. Kortom, het tegenovergestelde van een ver-één-iging. Wanneer ik verval in klagen (*weg van* en *voldoet niet*) en anderen ervan beschuldig dat zij mijn probleem veroorzaken (*controle buiten zelf*) en daarin steun zoek bij mensen die me willen redden of ook slachtoffer zijn... hoe kom ik dan weer terug in de winnaarsdriehoek: open en eerlijk, assertief en zorgzaam? Is dat niet waar NLP over gaat?

## **'De werkelijkheid gebruiken als toets voor de effectiviteit van leerprocessen'**

koers in te zetten. Zoals de kleine Frodo met tegenzin zei: 'Ik doe het wel. Ik weet niet hoe of waar de weg loopt; maar ik weet wel wat ons te doen staat.'

den zijn er natuurlijk wel: Omdat het ledenaantal en eigen vermogen sinds 2012 structureel geslonken zijn. Omdat de financiën niet op orde waren en er geen toezicht was. Omdat

## Laten we modelleren wat werkt

De dramadriehoek laat zich gemakkelijk naar NLP-aannames en -interventies vertalen: metamodel-overtredingen zoals oorzaak/ gevolg, gedachten lezen, alles-of-niets-denken, moeten/horen; en de reeds genoemde metaprogramma's. Geruststellend voor mensen die menen dat alles 'alleen met NLP moet kunnen worden opgelost'. Om dan nog even met Robert Dilts te spreken: 'Wat is NLP dan precies? (zie p 68.) NLP is modelleren wat werkt. Dus laten we modelleren wat werkt.'

En een goed voorbeeld van wat werkt, voor gezonde organisaties, is de van Toyota gemodelleerde strategie van het ontwikkelen van mensen, via pro-actieve bijdragen aan het stap voor stap verbeteren van processen (*kaizen*). De werkelijkheid gebruiken als toets voor de effectiviteit van leerprocessen. En natuurlijk het centrale uitgangspunt van het vergroten van klantwaarde (*towards*) en verminderen van verspilling (*away from*).

## De klantwaarde vergroten

Mijn uitgangspunt voor de NVNLP-koers werd het nastreven van meer klantwaarde; een uitgangspunt dat nog wel eens te vaag werd gevonden of als te resultaatgericht werd beschouwd. Als ik die feedback ter harte neem, kan ik op deze plek dat streven verduidelijken. Het betekent voor mij dat de NVNLP gewoon doet waar de leden voor willen betalen. Het betekent dat de doelstellingen van de vereniging krachtig worden nageleefd en dat er concrete initiatieven worden ontwikkeld waar de leden bij gebaat zijn.

Het betekent ook: onnodige activiteiten en kosten stelselmatig verminderen. En dat is de invulling die ik heb gegeven aan mijn belofte aan jullie. Of dit geslaagd is, hangt voor



## 'opdat de oorspronkelijke intentie van de NVNLP weer helder en leidend mag zijn'

mij samen met het antwoord op drie vragen:

1. Is er afgelopen jaar meer waarde gecreëerd voor de leden?
2. Is de interne organisatie veerkrachtiger dan een jaar geleden?
3. Is de continuïteitsverwachting beter dan een jaar geleden?

In de bijlage van deze brief, (die aan de notulen van de ALV van 9 juni is toegevoegd), wordt op basis van deze vragen een overzicht geschetst van wat er in 2017 goed ging, wat er nog beter zou kunnen en wat daar inmiddels in de loop van 2018 al aan gebeurt. Kijk en oordeel zelf. Aan ieder leg ik ook de belangrijke vraag voor: **Wat voor vereniging willen wij eigenlijk zijn?**

Schoon schip maken en een nieuwe koers: die belofte beschouw ik nu ingelost. Het was een groot genoegen en een eer dit als jullie voorzitter te mogen doen; niet in de laatste plaats door de vele enthousiaste reacties en de openlijke steun van Robert Dilts

voor ons streven naar meer transparantie en democratie in de besluitvorming.

Met de voordracht van een nieuw bestuur, hoop ik dat die uitkomst nabij is. Toen de samenwerking binnen het bestuur afgelopen maart niet meer bleek te verbeteren, heb ik mede-oprichter Frits Schoon verzocht op te staan en de voorzittershamer over te nemen: opdat de oorspronkelijke intentie van de NVNLP weer helder en leidend mag zijn. In zijn verslag van 21 april jl (op de website) staat te lezen: 'De leden van dit bestuur moeten open, eerlijk, respectvol en transparant met elkaar kunnen samenwerken.' Indien de leden daar ook voor kiezen, zal ik daar graag nog een jaar deel van uitmaken.

**Paul Flier is oa NLP-trainer en oud-voorzitter van de NVNLP**  
[www.fliervaneijk.nl](http://www.fliervaneijk.nl)

## Groningen

Academie voor Psychologica, Hoogeveen, tel: 0528-234528, [www.avpl.nl](http://www.avpl.nl)  
SenSolid, Uithuizen, tel: 0595 - 432534, [www.sensolid.nl](http://www.sensolid.nl)

## Friesland

InnerQi, Grou, tel: 085-7605010, [www.innerqi.nl](http://www.innerqi.nl)

## Drenthe

Bureau Meesterschap, Assen, tel: 0592-304040, [www.bureaumeesterschap.nl](http://www.bureaumeesterschap.nl)  
Sabine Hess Training, Coaching & Ontwikkeling, Zuidlaren, tel: 06-53565087, [www.sabinehess.nl](http://www.sabinehess.nl)

## Overijssel

deHOMME, Oud Ootmarsum, tel: 06 - 44345803, [www.dehomme.nl](http://www.dehomme.nl)  
De Trainingsboerderij, Hengelo, tel: 06 - 49312721, [www.detrainingsboerderij.nl](http://www.detrainingsboerderij.nl)  
JBL Trainingen, Deventer, tel: 06 - 29545832, [www.jblt.nl](http://www.jblt.nl)

## Flevoland

De Coninck Traffic management BV, Lelystad, tel: 0320 - 264682, [www.dctm.nl](http://www.dctm.nl)

## Gelderland

IEP - Instituut voor Eclectische Psychologie, Nijmegen, tel: 024 -3230837, [www.iepdoc.nl](http://www.iepdoc.nl)  
Instituut Menz, Arnhem, tel: 026 - 3764533, [www.instituutmenz.nl](http://www.instituutmenz.nl)  
Licht & De Boer, Warnsveld, tel.: 0575 - 473821, [www.lichtdeboer.nl](http://www.lichtdeboer.nl)

## Utrecht

Corael Opleidingen, De Bilt, tel: 030 - 2200355, [www.corael.nl](http://www.corael.nl)  
Phoenix Opleidingen, Utrecht, tel: 030 - 2711383, [www.phoenixopleidingen.nl](http://www.phoenixopleidingen.nl)

## Noord-Holland

Hypnos, Bussum, tel: 035 - 6982466, [www.hypnos.org](http://www.hypnos.org)  
Kern Training & Coaching, Medemblik, tel: 06 - 51240600, [www.kern-coaching.nl](http://www.kern-coaching.nl)  
Likewise Academy for NLP & Coaching, 's-Graveland, tel: 035 - 5415542, [www.likewiseacademy.nl](http://www.likewiseacademy.nl)  
Mindable, Hoorn, tel: 0229 - 239935, [www.mindable.nl](http://www.mindable.nl)  
Mind Academy training & personal coaching, Castricum, tel: 0800 - 0200222, [www.mindacademy.nl](http://www.mindacademy.nl)  
NLP Academie, Nieuw Vennep, tel: 085-3012007, [www.nlpacademie.nl](http://www.nlpacademie.nl)  
NLP Punt NL, Hilversum, tel: 035 - 6286116, [www.nlppunt.nl](http://www.nlppunt.nl)  
NTI-NLP - Nederlands Trainingsinstituut voor NLP, Limmen, tel: 072 - 5053501, [www.ntinlp.nl](http://www.ntinlp.nl)  
UNLP Instituut voor Communicatie en Persoonlijke Ontwikkeling, Amsterdam, tel: 020 - 2610707, [www.unlp.nl](http://www.unlp.nl)

## Zuid-Holland

Academie Wending, Rotterdam, tel: 06 - 41773425, [www.academiewending.nl](http://www.academiewending.nl)  
De Boer & Ritsema van Eck, Rotterdam, tel: 010 - 4400855, [www.dbr.nl](http://www.dbr.nl)  
Bureau Personal Development, Zoetermeer, tel: 079 - 3630685, [www.bpdtraining.nl](http://www.bpdtraining.nl)  
De Eerste Verdieping, Delft, tel: 015 - 2125125, [www.1e-verdieping.nl](http://www.1e-verdieping.nl)  
Einstein-empowerment.academy, Sassenheim, tel: 06 - 14694897, [www.einstein-empowerment.academy](http://www.einstein-empowerment.academy)  
Equilibrium, Leiden, tel: 071 - 5126490, [www.equilibrium-leiden.nl](http://www.equilibrium-leiden.nl)  
Kies voor Jezelf Academie, Den Haag, tel: 06 - 45260571, [www.astridkies.nl](http://www.astridkies.nl)  
Koenders Coaching & Training, Naaldwijk, tel: 06 - 14225340, [www.lichaamengeest.com](http://www.lichaamengeest.com)  
Op Koers, Moordrecht, tel: 0182 - 370014, [www.opkoers.info](http://www.opkoers.info)  
Plata Opleidingen, Leiden, tel: 071 - 5234844, [www.platafoundation.nl](http://www.platafoundation.nl)



# Adreslijst NVNLP aangesloten instituten

Smara Opleidingen, Ouderkerk aan den IJssel, tel: 06 - 10508405, [www.smaraopleidingen.nl](http://www.smaraopleidingen.nl)

TC University, Rotterdam, tel: 010 - 8188922, [www.tcuniversity.nl](http://www.tcuniversity.nl)

## Zeeland

4You Training & Advies, Terneuzen, tel: 0115 - 690796, [www.4youtraining.nl](http://www.4youtraining.nl)

IM-Pact Opleidingen, Middelburg, tel: 06 - 51370269, [www.impactopleidingen.nl](http://www.impactopleidingen.nl)

## Noord-Brabant

Feedback Training & Consulting, Klundert, tel: 016 - 8471769, [www.feedbackconsulting.nl](http://www.feedbackconsulting.nl)

Instituut voor PsychoEconomie, Oisterwijk, tel: 013 - 5234948, [www.ivpe.nl](http://www.ivpe.nl)

Kenniscentrum De Kempel, Helmond, tel: 0492 - 514400, [www.kempel.nl](http://www.kempel.nl)

NLP in Eindhoven, Eindhoven, tel: 06-52458004, [www.igorigor.nl](http://www.igorigor.nl)

Novalife NLP Opleidingen, Veldhoven, tel: 040 - 2954914, [www.novalife.nl](http://www.novalife.nl)

Vidarte, 's-Hertogenbosch, tel: 073 - 6440936, [www.vidarte.nl](http://www.vidarte.nl)

## Limburg

Heart Systems Nederland, Geulle, tel: 06 - 2152778, [www.heartsystems.nl](http://www.heartsystems.nl)

LINN Sittard, Einighausen-Sittard, tel: 046 - 4007691, [www.linnsittard.nl](http://www.linnsittard.nl)

Response Instituut, Roermond, tel: 0475 - 211286, [www.response-instituut.nl](http://www.response-instituut.nl)

## België

Het Ontwikkelingsinstituut bvba, Hove (Antwerpen)

tel: +32 (0)475 - 614523, [www.nlp.be](http://www.nlp.be)

## Portugal

PNL Portugal, Portugal,

tel: 0035 - 1966534705, [www.pnl-portugal.com](http://www.pnl-portugal.com)



## Mijn oom Eugène en John Grinder

*'Your uncle Eugene sounds like my kind of guy - sorry he's not still around to play with?'*

Aldus begint John Grinder een van zijn emails gedurende mijn jarenlange correspondentie met hem. Eugène is mijn oom.

Meer in het bijzonder, mijn biologische oom, broer van mijn biologische moeder. Als geadopteerd kind kun je het geluk hebben er ergens in je leven een complete extra familie bij te krijgen en natuurlijk - als rechtgeaard zondagskind - ondervond ik dat geluk.

Eugène was mijn oom en religieus pater. En een briljant linguïst. In documenten die hij naliet, las ik om te beginnen een verslag van zijn diepgaande communicatie met ... Noam Chomsky! Eugène was ook NLP'er avant la lettre. Evenals mijn biologische moeder, een religieuze non, die ik voor het eerst ontmoette toen ik twintig was. Hoewel mijn opvoeding katholiek was, had ik met het geloof niet zoveel op, maar dat stoorde hen beiden geenszins. Ik geloof niet dat ik ooit grotere vrijdenkers leerde kennen dan juist deze mensen.

Eugène was, als gezegd, linguïst. Wat ik niet wist, maar wat mij op de Filippijnen werd verkapt door de Generaal Overste van de Universiteit van Cebu, was dat Eugène daar 24 talen doceerde. Veel Maleisische talen, maar ook Russisch, Frans, Engels, Duits, Hebreeuws, Arabisch.... Eugène zelf heeft daarover nooit gerept. Dit verhaal over hem was het eerst wat John triggerde: 'ik zou hem graag ontmoeten!'

In de Filippijnen, op het eiland Cebu, in het klooster dat tot de Universiteit behoorde, begon Eugène zich al maar meer te ergeren aan het gedrag van veel medepaters. Hij merkte dat ze gokten, porno keken, hoeren

bezochten of binnen de kloostermuren haalden, vrouwen gebruikten die ze verder niets konden bieden... kortom dat ze het tegendeel van een voorbeeld waren voor de povere maatschappij waarin ze verkeerden.

Hij besloot te vertrekken. Hij kocht een aantal jongens vrij uit de gevangenis en besloot met hen een zeewaardig schip te bouwen. Een aantal maanden later verliet hij het klooster en belandde hij met dat schip op het meest oostelijke eilandje van de Filippijnen: Dinagat. Daar stichtte hij met de jongens een nederzetting 'Beloved' genaamd.

Toen ik er voor het eerst kwam, zag ik eenvoudige hutjes op palen aan het strand, een groepshuis met een tv die op een generator liep, een waterput en kippen. Vanuit deze outback studeerde en publiceerde hij voort, de rest van de tijd van parochie naar parochie trekkend om mis te lezen, laatste sacramenten toe te dienen en troost te geven. Vanuit diezelfde hut nam hij deel aan een klein wereldwijd genootschap dat onoplosbare wiskundige problemen tracht op te lossen. Hij was het toonbeeld van eenvoud en de geestigste man die ik ooit ontmoet heb.

Een van de documenten - Current Anthropology - uit zijn nalatenschap, zond ik naar John, die terug schreef: 'I finished reading and digesting Eugene's commentary on Chomsky. What is clear, there was a precise, active and fearless thinker behind the comments offered. Eugene makes a very interesting challenge in his comments - one that I have not seen developed in any other place. I am confident that if we were face-to-face, we would find quick agreement about my somewhat more precise formulation.'

Ik mijmer: hoe leuk zou dat zijn geweest als John en mijn geliefde oom gezamenlijk een 'interesting challenge' hadden kunnen onderzoeken... ■



Door:  
Angélique de Graaff  
(redactie)



# NVNLP *de onafhankelijke* Vereniging voor NLP Professionals

De NVNLP beoogt sinds 1985 om de kwaliteit en de verbreiding van NLP-beoefening te bevorderen en van daaruit bij te dragen aan een betere wereld.

## LIDMAATSCHAP:

Verbinding met een Professioneel netwerk  
Toegang online ledenbestand & NVNLP-App  
Toegang voor- en najaarscongres  
Vier x per jaar INZICHT: Tijdschrift voor NLP  
Toegang online tot ruim 20 jaar INZICHT  
NVNLP Podium: Resources worth sharing  
Faciliteren oefen- en intervisiegroepen  
Trainingen tegen sterk gereduceerde ledenprijzen  
Ondersteuning maatschappelijke projecten  
Ondersteuning wetenschappelijk onderzoek  
Deelname NLP-experimenten  
Besluitvorming via gekozen ledenraad (io)  
+ wat jij er van wil maken!



## 4 x INZICHT Tijdschrift voor NLP

*Terugkerende onderwerpen:*

- NLP
  - Onderwijs
  - Business
  - Coaching
  - Gezondheid
  - Kunst, muziek & poëzie
  - Wetenschap & onderzoek
  - Modelleren
  - Interviews
  - Nieuws
  - Boekrecensies
  - NLP-toepassingen
  - Randgebieden
  - Provoking Debate
  - Veel ledenbijdragen
  - Bekende NLP'ers
- en meer...



**+ Ruim 20 jaar INZICHT  
- 68 edities! - in PDF online**

[www.nvnlp.nl](http://www.nvnlp.nl)

## 2 x CONGRES

### Voorjaarscongres

Elke laatste zaterdag van mei  
de essentie van NLP:

### Modeling & Mastery

### Najaarscongres

Elke laatste zaterdag van november  
de jaarlijkse ecologiecheck:

### NLP & een betere wereld?

