

De kracht van NLP

Door Saskia Baardman

NLP, ofwel Neuro Linguïstisch Programmeren, is een veelgebruikte methode om anders naar jezelf te kijken. In eerdere artikelen heb je kunnen lezen over de drie pijlers en de zeven basisprincipes. Vandaag komen drie trainers en coaches aan het woord over de kracht van NLP op basis van de drie pijlers.

'De krachtige en praktische tools van NLP maken onbewuste processen in gedrag, gedachten en omgang met andere mensen bewust', zegt Piet van Haaster, internationaal gecertificeerd NLP trainer bij Corael Opleidingen. Maar welke tools maken NLP juist zo krachtig?

Gericht doorvragen in communicatie

Allereerst is NLP een communicatietechniek waardoor je veel nauwkeuriger leert luisteren. 'Bovendien krijgen mensen meer keuzemogelijkheden om te reageren op wat er gebeurt, omdat NLP ook gaat over taalpatronen. Denk aan woorden als 'proberen' en 'moeten', geeft Piet van Haaster aan. Achter het woord 'proberen' schuilt een wereld van twijfel en onzekerheid. Luister maar naar het verschil: 'Ik ga proberen deze klus te klaren' of 'Ik ga deze klus klaren'. Bij de eerste voel je je wellicht onzeker of je het kunt en bouw je een uitweg in als het niet lukt. Dan heb je het tenminste geprobeerd.

Of neem 'het moet morgen af'. Daarmee kun je jezelf en anderen flink opjagen. Stel ook eens de vraag: wat gebeurt er als ik het niet afkrijg? Als je doorvraagt, krijg je meer inzicht en duidelijkheid. Dat geeft lucht, omdat de druk op de ketel niet altijd zo hoog is als het lijkt.

Ook Michiel van Vliet, trainer en adviseur bij DASMO, ziet de voordelen van deze tak van NLP.

Hij geeft regelmatig trainingen aan een OR of medezeggenschapsraad. Hij komt hierin vaak mensen tegen die allerlei aannames doen en vooral geloven in hun eigen beelden. 'NLP maakt je bewust van de filters die je hebt. Ik heb zelf ook geleerd om het niet in te vullen voor de ander door na te gaan wat en hoe iemand een opmerking bedoelt. Ik ga daarbij uit van de positieve intentie van de ander, zodat ik me comfortabel voel als ik deze confrontatie aanga. Het is niet tégen mij bedoeld, maar vóór zichzelf.'



Emilie van Ittersum, talentcoach bij Talentfirst en psycholoog, bleek ook meer aannames te doen dan ze dacht. Met NLP heeft ze geleerd te focussen door bijvoorbeeld uit te spreken: 'Wat verwacht je van mij?' Dat helpt haar om niet zomaar in alles mee te gaan.

Structuur geven aan de ervaring

Naast de communicatietechniek, geeft NLP structuur aan de ervaring. Het combineert het denken, voelen en doen met elkaar. Als je iets doet, worden ook je gedachten en gevoel beïnvloed en andersom. Een onderdeel wat in begeleidingsgesprekken veelal wordt toegepast. 'Afhankelijk van de persoon die je voor je hebt,

leg je een andere focus. Een denker nodig je bijvoorbeeld juist uit om te voelen en daarna in actie te komen, dus te doen. Door deze drie-eenheid te ervaren, zet je makkelijker stappen richting jouw persoonlijke doel', licht Piet toe.

Emilie sluit hierop aan: 'De technieken van NLP helpen je alle zintuigen in te zetten bij de ervaring. Door een gewenste situatie volledig te visualiseren of te voelen, word je enthousiast en kom je in beweging. Als tussenstap kun je jezelf observeren vanuit een zogenaamde metapositie of helicopterview. Dat geeft inzicht in waar het spaak loopt. Indien noodzakelijk ga je met belemmerende overtuigingen verder aan de slag.' Als voorbeeld noemt Emilie een vrouw uit haar praktijk die bezig was met haar verdere loopbaan. Ze dacht dat ze geen eigen bedrijf wilde. Via de visualisatie en het inleven in deze situatie, kwam ze erachter dat ze het wel degelijk wilde. 'Visualisatie is een sterk middel dat ook veel in topsport wordt gebruikt als mentale voorbereiding', geeft Piet aan.

Michiel gebruikt deze tools ook om anderen wakker te schudden. 'Mensen kunnen zelf in actie komen door verantwoordelijkheid te nemen. Ik geloof erin dat als je écht iets wilt, dan lukt je dat. Met écht iets willen, doel ik op immateriële zaken vanuit je authentieke zelf', aldus Michiel.

Modelleren van vaardigheden

Piet vertelt verder: 'In de NLP masterpractitioner opleiding leer je de modelleringstechniek waarmee je kwaliteiten en vaardigheden van anderen eigen maakt. Dat betekent dat je op een diep niveau gaat kijken naar hoe bijvoorbeeld een succesvolle verkoper aan de slag gaat. Hoe bereidt hij zich voor? Wat denkt, doet en zegt hij vooraf, tijdens en na het verkoopgesprek? Hoe zorgt hij ervoor dat een secretaresse hem in contact wil brengen met de gewenste persoon? Ieder detail kan van belang

zijn. Als je dat proces van begin tot eind helder hebt, kun je dat voor jezelf modelleren. Aan de hand van dit rolmodel kun je zelf ook een goede verkoper worden en daar plezier in krijgen.'

Vanuit contact NLP bedrijven

In hoeverre blijf je nog jezelf met al deze tools? 'Als je NLP verbindt aan spiritualiteit ben je bezig te kijken naar wat bij jouw essentie past. Bij Corael ligt de sleutel in 'contact' maken, dat wil zeggen vol aanwezig en 'echt' leren zijn in contact met anderen. Vanuit het contact met jezelf en de ander pas je de NLP tools toe. Als je dat doet, ben je niet bezig met je egodoel, maar met je authentieke doel. Daar komt geen onechtheid bij aan te pas', zegt Piet.

Zowel Michiel als Emilie heeft een opleiding gevolgd bij Corael waarin ze onder andere tot NLP-Practitioner zijn opgeleid. 'Ik had een paar negatieve verhalen gehoord over NLP, toen ik aan de opleiding begon. NLP zou erg manipulatief zijn. Door hoe wij getraind zijn, zie ik dat absoluut niet zo. Contact maken met jezelf en anderen vanuit liefde en mildheid staat voorop in de opleiding. Daarnaast word je continu uitgenodigd te groeien in je autonomie. Dat gaat laagje voor laagje', aldus Emilie.

Alle drie zijn ze van mening dat NLP aan kracht wint als je het gebruikt in combinatie met andere stromingen, bijvoorbeeld het Enneagram en de Transactionele Analyse (TA). Met het Enneagram krijg je inzicht in de persoonlijkheidsstructuur en drijfveren van jezelf of de ander en daarmee kom je sneller tot de kern van het probleem. TA helpt je juist jouw onbewuste patronen in je communicatie met de ander te onderzoeken en te veranderen. En vervolgens kun je met de praktische tools van NLP interveniëren en een blijvende verandering realiseren. Dáár ligt de kracht van NLP.

www.corael.nl