



8 NLP Vooronderstellingen

Ben Licher, RaVisie

Geschreven en gepubliceerd op

www.nlpmij.nl

zomer 2007

(1) De 8 NLP vooronderstellingen

vrijdag, juni 2007, 18:28:47 | Ben Licher

Zoals ik al eens schreef in: [In 10 stappen een beetje NLP begrijpen](#), zijn de 8 NLP vooronderstellingen eigenlijk overtuigingen die je leven een stuk plezieriger maken. Ze geven je kracht en zorgen ervoor dat je beter begrijpt dat andere mensen de wereld anders ervaren.

Het leuke vind ik dat we in NLP leren om geen aannames te doen. Als ik met iemand aan het werk ben en die zegt bijvoorbeeld dat hij zich niet lekker voelt, dan neem ik niet zomaar aan dat zijn begrip voor 'zich niet lekker voelen' hetzelfde is als mijn begrip daarover. Ik vertaal het ook niet naar misselijk/ongelukkig/zit niet lekker in z'n vel, dat zijn namelijk mijn synoniemen voor je niet lekker voelen.

Wat ik dan vraag is wat **hij precies** bedoelt met zich niet lekker voelen. Wat hij daarbij voelt etc. etc.

Dit zijn de 8 NLP vooronderstellingen zoals ze tot op heden door [Richard Bandler](#), één van de grondleggers van NLP, gebruikt worden in zijn trainingen en natuurlijk in die van [RaVisie](#).

1. [Het kunnen veranderen van het proces van onze ervaringen](#) is vaak waardevoller dan de inhoud ervan te willen veranderen.
2. [De betekenis van communicatie ligt in de reactie die je krijgt.](#)
3. [Mensen kunnen via visuele, auditieve, kinesthetische, olfactoire en gustatoire](#) zintuigen onderscheid maken in hun omgeving en gedrag.
4. [Elk individu heeft de hulpbronnen in zich](#) die nodig zijn om veranderingen in gang te zetten.
5. [De kaart is niet het gebied.](#)
6. [Aan de positieve karaktereigenschappen van een individu](#) wordt niet getwijfeld terwijl aan de waarde en geschiktheid van intern of extern gedrag wel getwijfeld kan worden.
7. [Falen versus feedback](#) - Elk resultaat en elk gedrag is een prestatie, of dat nu het doel was of niet.
8. [Er is een positieve intentie](#) die elk gedrag motiveert en elk gedrag is waardevol binnen een bepaalde context.

OK, je neemt iets niet zomaar aan als NLP-er en vervolgens neem je deze 8 vooronderstellingen aan voor waar :-). Maar dat hoeft niet zomaar. Ik ga ze stuk voor stuk beschrijven en dan kun je zelf bepalen of je er iets mee kunt of dat je het lariekoek vind. NLP gaat vooral over vrijheid :-). In het volgende stuk over de NLP vooronderstellingen zal ik beginnen met de 2e:

[De betekenis van communicatie ligt in de reactie die je krijgt.](#)

(2) NLP Vooronderstelling: De betekenis van communicatie ...

zaterdag, juni 2007, 19:05:19 | Ben Licher

De betekenis van communicatie ligt in de reactie die je krijgt

Toen we in Afrika woonden gaf ik onze kinderen zelf les. Ik had nog nooit van NLP gehoord. Maar deze vooronderstelling heb ik in die periode aan den lijve ontdekt, en ik schaamde me wel een beetje voor mijn gedrag.

Ik ging onze oudste leren rekenen, klein vlijtig meisje, 1e klas van de lagere school. Gezellig samen met mama leren rekenen. 1 en 1 is 2. Vingers erbij. Snap je? Nee. Oh. 1 en 1 is 2 (iets harder, iets duidelijker die vingers erbij). Snap je? Nee. Jeetje, 1 en 1 is 2, dat snap je toch zeker wel? Nee. Oeps.

Je begrijpt het al. We zijn gestopt met rekenen, ik heb haar getroost en me geschaamd. Een paar dagen later zijn we al spelend in de tuin opnieuw begonnen. Kijk dit is 1 stokje, kijk, voel maar, dat is er nog 1. En als je ze allebei vastpakt dan heb je 2 stokjes in je hand ...



Ik begrijp er niets van ... foto © [Joost Vuurs](#)

De betekenis van communicatie ligt in de reactie die je krijgt. Als de ander je niet begrijpt, heeft het niet veel nut om dezelfde woorden op dezelfde manier (of iets harder) te herhalen. Let maar eens op in je omgeving hoe vaak dat gebeurt. Je moet de boodschap dan op een andere manier communiceren, zodat die ander je wel begrijpt.

Hetzelfde principe passen we toe in ons werk. Als een klant bijvoorbeeld van een belemmerende overtuiging af wil en ik heb daar een NLP interventie voor gedaan en klant is nog niet van zijn overtuiging af, dan ga ik niet dezelfde interventie herhalen. Dan verzin ik een andere, net zo lang totdat we het resultaat bereikt hebben.



(3) NLP vooronderstelling: De kaart is niet het gebied

donderdag, juli 2007, 23:47:45 | Ben Licher

Het menu is niet het eten, de melding in de tv-gids is niet de film, de syllabus is niet de training, dit blog is niet NLP ... Je kunt vast nog meer voorbeelden uit het dagelijks leven verzinnen. En wat betekent het nu precies?

Het betekent dat hetgeen je ziet, hoort of voelt, de dingen die je ervaart, niet alles is wat er bestaat. Je filtert namelijk een heleboel informatie weg, omdat het anders te veel wordt of omdat je het niet nodig hebt. In "[Een 10 voor NLP](#)" heb ik dat al beschreven:

Gelukkig ben je je niet bewust van al die informatie, je zou razendsnel helemaal tureluurs worden als dat zo was. Je brein filtert die informatie zodat er 7 (+ of - 2) stukjes overblijven, de rest gaat je onbewuste in. Je laat dingen weg, je vervormt en je generaliseert zodat er uiteindelijk 7 stukjes in je bewuste overblijven. Filteren doe je op basis van ervaring, je overtuigingen, je voorkeuren en nog wat van dat soort dingen. Jij bepaalt dus wat en hoe je filtert.

Weglatingen, vervormingen en generalisaties zijn onderwerpen die ook bij het Meta Model horen. Ik ga er binnenkort over schrijven.

Als je deze NLP vooronderstelling voor waar aanneemt, dan kan je dus makkelijker begrijpen dat iemand anders de wereld anders ervaart dan jij. En dat dat OK is.

Het wereldbeeld voor opruimen van m'n kleinzoon: Hij gaat meteen naar het toilet naar het 'magneetbord', haalt alle magneten eraf zodat alle papieren op de grond vallen, gooit de magneten ergens neer en dan mag ik bewonderen hoe hij het magneetbord heeft opgeruimd! Ik filter alles uit en zie alleen zijn tevreden snuitje.



(4) NLP vooronderstelling: Falen of feed back?

maandag, juli 2007, 20:46:57 | Ben Licher

Falen of feedback - Elk resultaat en elk gedrag is een prestatie, of dat nu het doel was of niet.

Ik heb niet gefaald zei Edison, ik heb 10.000 manieren gevonden die niet werken. Daarna was er de lamp.

Als je elke 'falen', elke 'fout' kunt zien als een les, dan faal je niet meer, dan leer je.

Het verhaal over de post it (dat gele kladje dat je overal op kunt plakken, eraf halen en weer ergens anders kunt plakken): iemand moest nieuwe lijm ontwikkelen. Dat 'mislukte'. Nu is de fabrikant van die mislukte lijm heel beroemd door die lijm :-).

RaVisie

organisatie-adviesbureau

(5) NLP vooronderstelling: Elk individu heeft de hulpbronnen ...

donderdag, juli 2007, 8:42:11 | Ben Licher

Elk individu heeft de hulpbronnen in zich die nodig zijn om veranderingen in gang te zetten.

Hulpbronnen die je in je hebt ... meestal een goed gevoel, iets dat je al kent, kunt, kan ... Misschien ben je vergeten dat je het kan. Misschien is dat goeie gevoel op de achtergrond geraakt. Vroeger was je zo vrolijk, vol zelfvertrouwen, leergierig (hoe denk je dat je hebt leren lopen of praten of lezen of zwemmen of fietsen ...? Omdat je dat leuk vond.) Misschien nu niet meer en toch heb je die hulpbronnen in je. Ergens in je onbewuste drijft die hulpbron.

Als je die niet alleen naar boven kunt halen zijn er andere mensen of gebeurtenissen die je daarbij kunnen helpen, je er attent op maken, door een ogenschijnlijk onbelangrijke opmerking, iets dat jou triggert, iets dat je in de krant leest, een foto, een herinnering die boven komt drijven, waardoor jij denkt: "hé verrek, zo was ik vroeger ook", en eigenlijk heb je dat gevoel dan weer, nu.

Dit is één van de uitgangspunten van elke moderne NLP-er. Jij hebt alle hulpbronnen in je die je nodig heb. Die NLP-er kan je heel snel weer bewust maken van die hulpbronnen. Datgene wat jij nu nodig hebt om te kunnen groeien, je doel te bereiken of meer te kunnen genieten. Of gewoon tevreden te zijn. Dankbaar voor de dingen die je wél hebt.

Artikelen waarin hulpbronnen ter sprake kwamen:

- [Nog een NLP vraagje: hoe zat 't met die tijdlijn](#)
- [NLP en modelleren](#)
- [Ben's therapie-alfabet](#)

Je hebt natuurlijk ook externe hulpbronnen. Soms heb je gewoon vrienden, andere mensen of andere middelen nodig: een suikeroompje, iemand die goed kan luisteren, [Ben's therapie-alfabet](#), een cursus die je kunt gaan doen, en echt, je hebt de hulpbronnen in je om die externe hulpbronnen te kunnen bedenken!

(6) NLP vooronderstelling: Het kunnen veranderen van het proces ...

maandag, juli 2007, 10:37:26 | Ben Licher

“Het kunnen veranderen van het proces van onze ervaringen is vaak waardevoller dan de inhoud ervan te willen veranderen.”

Deze NLP vooronderstelling impliceert dat je het proces kan veranderen en dat je de inhoud zou willen veranderen.

De inhoud van een gebeurtenis kan je niet veranderen, hoe graag je dat ook zou willen. Het is gebeurd zoals het gebeurd is. Wat je wel kan veranderen is de manier waarop je erover denkt: het proces van je ervaring.

Iemand heeft je een poos geleden onrechtvaardig behandeld. Als je eraan denkt, word je nog steeds boos. Dat die persoon je onrechtvaardig behandeld heeft, kan je niet veranderen. Dat je je er nog steeds boos om maakt, kan je wel veranderen. NLP heeft daar verschillende technieken voor. **Time Line**: laat de gebeurtenis in het verleden, daar hoort het. **Anker**: een goed gevoel terwijl je aan de gebeurtenis denkt. Of achterhaal hoe je jezelf boos maakt. Wat bedenkt je allemaal om boos te kunnen zijn? Verander die gedachten.

Hoe je het doet noemen we in NLP een strategie: een specifiek geheel van mentale stappen en gedragingen die tot een bepaald resultaat leiden. In NLP is het belangrijkste aspect van een strategie het representatiesysteem (zien, voelen of horen) dat gebruikt wordt om specifieke stappen uit te voeren.

Jouw specifiek patroon van gedragingen om boos te worden zou kunnen zijn: (1) iets tegen jezelf zeggen, (2) het beeld van die persoon naar boven halen, (3) een keer op je kiezen bijten en (4) dan voel je je boos.

Als je nu een van die stappen niet meer doet en er iets anders voor in de plaats doet, bijvoorbeeld het niet tegen jezelf zeggen maar het zingen, niet het beeld van die persoon naar boven halen maar een veel leuker plaatje ... dan word je niet meer boos, dan ga je lachen en dan heb je het proces van je ervaring veranderd.

NLP is ook de kunst verstaan om je goed te voelen. Hoeveel geluk kan je verdragen?

(7) NLP vooronderstelling: positieve karaktereigenschappen ...

donderdag, juli 2007, 9:34:42 | Ben Licher

“Aan de positieve karaktereigenschappen van een individu wordt niet getwijfeld terwijl aan de waarde en geschiktheid van intern of extern gedrag wel getwijfeld kan worden.”

Intern gedrag is wat er in iemand omgaat, wat hij denkt en ervaart. Extern gedrag is ook voor anderen waarneembaar gedrag.

Als iemand twijfelachtig gedrag (binnen een cultuur of bepaalde omstandigheden) vertoont, twijfelt een NLP-er niet aan de positieve karaktereigenschappen van diegene. Jij bent wat je bent en dat is OK.

Gedrag kun je veranderen, dat is aangeleerd. Als je jezelf belemmert door gedrag, dan is het handiger om dat te veranderen. Het werken met deelpersoonlijkheden is een bekende NLP techniek die gedrag duidelijk splitst van je 'zijn'. Door met je deelpersoonlijkheden te werken kan je inzicht krijgen in je gedrag en het veranderen als je dat wilt.

De [Visual Squash](#) is een leuke NLP oefening die je zelf kunt doen en die je al laat kennismaken met gedrag van je deelpersoonlijkheden.

(8) NLP vooronderstelling: ... onderscheid maken in hun omgeving en gedrag.

vrijdag, augustus 2007, 8:36:03 | Ben Licher

Mensen kunnen via (1) visuele, (2) auditieve, (3) kinesthetische, (4) olfactoire en (5) gustatoire zintuigen onderscheid maken in hun omgeving en gedrag.

1. Zien
2. Horen
3. Voelen
4. Ruiken
5. Proeven

In het NLP Metaprogramma [zintuiglijk kanaal](#) staat duidelijk beschreven wat die zintuigen in je dagelijks leven betekenen.



Per situatie kan je een ander voorkeurskanaal hebben, bijvoorbeeld om iets te leren. Als trainer maak ik daar gebruik van. Om ervoor te zorgen dat iedereen in een groep begrijpt wat ik zeg, gebruik ik woorden uit de 3 belangrijkste (zien, horen, voelen) zintuiglijke kanalen: “**Zie** je hoe het kitten **luistert** en hoe zacht ze **aanvoelt**?”

Als je met iemand praat die in z'n visuele kanaal zit en je gebruikt kinesthetische woorden dan heb je kans dat hij je niet begrijpt of dat het wat langer duurt voordat hij je begrijpt. Hij moet namelijk jouw **gevoel** vertalen naar een **plaatje** voordat hij het kan begrijpen.

Ik zal binnenkort een lijstje met woorden per zintuiglijk kanaal plaatsen.

Om je visuele kant te trainen heb ik gister [Leren visualiseren](#) geschreven.

(9) NLP vooronderstelling: positieve intentie ...

maandag, augustus 2007, 23:19:28 | Ben Licher

“Er is een positieve intentie die elk gedrag motiveert en elk gedrag is waardevol binnen een bepaalde context.”



De laatste in de serie van [Bandlers 8 NLP vooronderstellingen](#) is soms lastig.

Hoezo positieve intentie als je regelmatig migraine hebt? Hoezo positieve intentie bij crimineel of sociaal ongewenst gedrag? Hoezo positieve intentie als je al je **hele** leven exceem hebt en de arts zegt dat je allergisch bent voor zand, zon en zee? Het is een vooronderstelling, hoe bizar, slecht, crimineel binnen een bepaalde context of een bepaalde cultuur jij een bepaald gedrag ook vindt, het (b)lijkt de beste keus te zijn die diegene had op dat moment. Mensen maken de beste keus die ze hebben, op een gegeven moment. Hebben je ouders je trauma's bezorgd? Toch hebben ze hoogstwaarschijnlijk gehandeld uit liefde voor jou, omdat ze het beste voor je wilden, ooit, en geen andere keus hadden. En wie weet, wil die dief gewoon een beter leven voor zijn kinderen regelen.

Die discussie hebben we regelmatig tijdens NLP trainingen. [Iedereen heeft z'n eigen model van de wereld](#). Sommige mensen vergeten de ecologie en wat bescheidenheid. We kunnen er uren over debatteren en filosoferen, vooral bij kampvuurtjes na de training. Het loslaten van je ego en je (cultureel of sociaal ingepeperde) overtuigingen komen dan ook wel eens ter sprake.

In de [NLP encyclopedie](#) staat een interessant artikel van Robert Dilts hierover.

In de les hebben we het over het nut van deze vooronderstelling voor je **eigen** leven of als je mensen van hun kwalen af wilt helpen (na een hulpvraag) of aan het coachen bent.

Vragen die ik stel om de positieve intentie (de ziekte winst, de bijwinst) van een bepaald gedrag te achterhalen zijn meestal: **“Wat levert het je op?”**, **“Wat heb je ervan geleerd?”** “Niks, ik voel me gefrustreerd.” “En als je je gefrustreerd voelt, wat levert dat je dan op?”

..... energie, kracht, rust, veiligheid, daadkracht zijn een paar van de vaak gehoorde antwoorden. Al is het soms na wat gemorrel :-)) en herhaal ik de vraag: “... en als je je voelt, wat levert je dat dan op? nog wel eens een paar keer.

Er was laatst iemand die al z'n **hele** leven exceem had, allergisch voor zand, zon en zee. Flinke plekken op benen en ellebogen. Bleek dat dat op z'n 4e begonnen was. Niet z'n hele leven dus. En de positieve intentie? Contact met z'n vader. Die smeerde elke dag die exceem plekken in met zalf. Was het enige fysieke contact dat hij met z'n vader had.

Mijn vragen: “Wanneer is het begonnen en wat heeft het je opgeleverd?” brachten al een heel proces op gang. We hebben een intake gedaan en 1 coachsessie. Het is nu over. Hij is net terug van 3 weken zand, zon en zee en z'n ansicht hangt op m'n prikbord :-)).



Het belangrijkste met die positieve intentie: als je een belemmerend gedrag weg wilt werken moet die positieve intentie behouden blijven, anders ga je binnen de kortste keren een ander gedrag verzinnen om die positieve intentie te behouden.

En kijk eens om je heen de komende dagen, luister naar de mensen of collega's die dicht bij je staan, laat de extremen even buiten beschouwing, achterhaal de positieve intentie ... je zult merken dat je milder wordt, ook voor je zelf.

RaVisie

