



**NLP mij = jouw NLP toch?**

**Ben Licher, RaVisie**

**Geschreven en gepubliceerd op  
[www.nlpmij.nl](http://www.nlpmij.nl)**

**december 2006 – maart 2007**



## **NLP (Neuro-Linguistisch Programmeren) is GEEN therapie. PUNT!**

zaterdag, december 2006, 11:12:00 | Ben Licher

©2005 John La Valle, met toestemming vertaald door Ben Licher, RaVisie.

### **Als NLP GEEN therapie is, wat is het dan?**

NLP is een meta discipline. Oftewel het is een discipline van disciplines. Het is de studie van de structuur van de subjectieve ervaring en de conclusies die je daaruit kunt trekken. Dat het over therapie zou gaan is de grootste misvatting over de technologie die er bestaat en ver weg van de waarheid.

[Richard Bandler](#) en John Grinder hebben een technologie ontwikkeld die voornamelijk gebaseerd is op het modelleerwerk van [Richard Bandler](#). En degenen die het eerst gemodelleerd werden waren Fritz Perls en Virginia Satir. Fritz Perls was een Gestalttherapeut en Virginia Satir gezinstherapeut. En zo kwam het dat de eerste twee mensen waar [Richard Bandler](#) contact mee had - puur omdat dat gemakkelijk was vanwege zijn werk met een uitgever - therapeuten waren. Later volgde Milton Erickson, en daarna nog veel meer.

Heel vroeg realiseerden Richard en John zich dat de technologie in veel toepassingen gebruikt zou kunnen worden omdat het een metadiscipline is!

Laten we nu, na vele jaren en veel gedoe over NLP, een paar zaken over de technologie onderscheiden.

1. Het gaat over hoe het brein werkt en over taal, over de chemie in de hersenen en het effect van stemmingen op leren. Het is vooral een educatief tool.
2. Omdat het een metadiscipline is, werkt het daar waar iemand hersens heeft en die wil leren om ze effectiever, efficiënter, eleganter et cetera te gebruiken.
3. Het bestaat uit twee te identificeren onderdelen: **vaardigheden** en de **toepassing** van die vaardigheden.

Het meest van wat er in de markt is, zijn de toepassingen van de basisvaardigheden van de technologie. En het lijkt erop dat mensen die twee dingen (noot vertaler: vaardigheden en toepassingen) verward hebben. De Fast Phobia Cure bijvoorbeeld is een toepassing, een techniek. Zo is [Persuasion Engineering™](#) ook een toepassing et cetera.

En het allerergste is als mensen een deel van de basistechnologie gebruiken, het vermengen met andere disciplines en dat dan NLP noemen. Bijvoorbeeld, iemand leert NLP en ontwikkelt zijn vaardigheden om effectiever te communiceren, misschien leert hij ook een NLP 'techniek' en gebruikt dat nu in zijn eigen praktijk. Dan roepen ze dat ze NLP practitioners zijn of dat ze NLP gebruiken in hun praktijk. Hoewel dit deels waar kan zijn is een deel misleidend. Als ze hebben leren [ankeren](#) en dat dan gebruiken, dan is wat ze doen GEEN NLP. Het ankeren dat bij NLP vandaan komt heet ankeren. NLP bestaat uit veel meer dan alleen dat.



Nu NLP een bepaalde hoeveelheid publiciteit krijgt, vanwege de effectiviteit, probeert zelfs de psychologie het recht op NLP te claimen, maar ze zijn te laat. Ten eerste heeft de psychologie NLP vroeger uitgemaakt voor onzin, niet steekhoudend et cetera. Feit is dat psychologie gebaseerd is op theorie, opinies en raadwerk. Het is gebaseerd op statistieken en wetenschappelijke data. NLP is gebaseerd op modellen, wiskundig berekend en geformuleerd. Het is NIET wetenschappelijk want het tart de wetenschap en statistieken.

Nu NLP de erkenning krijgt die het – vanwege de resultaten – verdient, willen een heleboel mensen NLP gaan inzetten als marketing fenomeen. Tot op de dag van vandaag beweert [Richard Bandler](#) zelf dat NLP geen therapie is, en ook niet over therapie gaat. Het gaat om educatie en het gaat erom aan mensen te leren hoe ze hun eigen brein onder controle kunnen hebben.

Het wordt gebruikt door onderwijzers, sport coaches, persoonlijke coaches, dokters, advocaten, verpleegkundigen, administratief personeel, accountants, onderhandelaars, managers, ondernemers, sprekers en ga zo maar door.

Het wil niet zeggen - omdat mensen sommige NLP-vaardigheden gebruiken of onderwijzen - dat het NLP is waar ze mee bezig zijn. Punt. Zoals een van mijn relaties, [Albert Abrahamian](#), zo beknopt kan zeggen: "Als je een onderdeel van een Mercedes pakt en in een Audi stopt, dan is die Audi nog steeds geen Mercedes. Makkelijk genoeg te begrijpen.

Nu, met al dat gedoe over wat van wie is, is het belangrijk om te onthouden dat: zonder NLP, zoals het is ontwikkeld, zoals het bedoeld is om te gebruiken, zouden die mensen die klagen en zeuren over 'wat van wie is, de basis NLP technologie - die ze niet zelf ontwikkeld hebben - niet kunnen doen wat ze vandaag de dag doen: 't NLP dat ze niet zelf ontwikkeld hebben, verkopen. Misschien hebben ze hun eigen technieken samengesteld, een naam gegeven et cetera, maar zonder de basisingrediënten van NLP zou dat nooit gelukt zijn. Misschien dat deze mensen iets missen in hun eigen succes, ik weet het niet. Hun gezeur en geklaag levert geen bijzondere bijdrage aan NLP op en ze moeten zich daar maar eens overheen zetten. Er zijn veel mensen die nieuwe 'toepassingen' van NLP ontwikkelen. Iemand die ik ken werkt op medisch gebied. Hij leert artsen om NLP zodanig te 'gebruiken' dat hun cliënten ermee gebaat zijn. Dit is aanbevelenswaardig. Nieuwe toepassingen zijn niet meer dan dat, gewoon nieuwe toepassingen van NLP. Diegenen die denken dat ze een nieuw model hebben, die zouden het geen NLP moeten noemen of ernaar verwijzen als zijnde NLP, maar de uitdaging aangaan en het in de markt zetten als iets totaal nieuws. En dan kunnen ze hun beweringen uitproberen. Iets dat werkelijk een nieuw model is, zal ontzettend veel succes hebben en een waardevolle bijdrage leveren op het terrein van menselijke ontwikkeling.

Er is een vrouw, [Kate Benson](#), die een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan het onderwijs, in het bijzonder het trainen van onderwijzers zodat ze meer effect hebben met hun studenten door gebruik te maken van NLP. Toevallig hieronder een nieuwe aankondiging hierover.

**Richard Bandler heeft [Kate Benson](#) benoemd tot "International Director of Education" voor The Society of NLP™! Kate heeft tot nu toe duizenden leraren getraind en deed voorloperswerk op het gebied van onderwijs en zeer creatieve onderwijsmethoden.**



Dan zijn er nog mensen en zogenaamde overkoepelende organisaties die het recht op NLP claimen en beweren dat je bij hen (of volgens hun regels) een training moet volgen voordat je gekwalificeerd bent om NLP te mogen gebruiken. Dit is absoluut niet waar en niet correct. Er zijn zelfs mensen die beweren dat je een therapeut en/of psycholoog moet zijn of een persoonlijk counselor omdat je de psyche van een mens kunt beïnvloeden en dat daarom alleen gekwalificeerde ACADEMICI (!) NLP trainingen mogen geven. Nou, je hoeft niets speciaals te zijn of een of ander diploma te hebben dat niets met NLP te maken heeft om NLP te kunnen gebruiken of te trainen. Dit is nou precies wat [Richard Bandler](#) blijft zeggen: Het gaat erom mensen te leren hun eigen hersens te gebruiken zodat die geen andere mensen nodig hebben die het voor hen doen. Trouwens, psyche komt uit het Griekse en betekent geest of ziel en vakanties beïnvloeden je psyche net als films, reizen, vrienden, feestjes et cetera.

Geen enkele NLP-vaardigheid is bestemd voor een speciaal beroep, 't ligt er maar net aan hoe je het gebruikt.

De basistechnologie (en de meeste/alle toepassingen zoals de Fast Phobia Cure ...), bestaan uit bepaalde intellectuele eigendommen. Om het heel duidelijk te krijgen kun je het beste de copyrights volgen. Die zijn geen publiek bezit en het zijn beschermd eigendommen. Dus sommige mensen die sommige rechten claimen zijn zelf in overtreding van bepaalde copyrights en ze hebben zeker geen rechten. Als ze dat denken vraag ze dan maar eens welke intellectuele eigendommen van hun zijn.

Nu is dit alles niet bedoeld om mensen bang te maken om iets over NLP te leren, het is meer een suggestie om je te informeren over wie er wat beweert en om elke trainer die beweert bepaalde rechten te hebben te controleren. Als ze NLP trainen en ze doen daar ook andere dingen bij, dan trainen ze geen NLP. Als ze beweren dat ze NLP trainen en ze doen daar bijvoorbeeld Eric bij, dan trainen ze geen puur NLP maar verwarren de disciplines. Punt. Eric is GEEN onderdeel van NLP en NLP is GEEN onderdeel of vorm van psychologie. Zorg ervoor dat je geen geld en tijd investeert in iets dat je niet nodig hebt. Een NLP certificaat is voor NLP Practitioners en NLP Master Practitioners, niet voor andere disciplines, ook geen psychotherapie, cognitieve gedragstherapieën, psychologie et cetera. (Noot vertaler: in Nederland worden vaak spiritualiteit, enneagram, familieopstelling et cetera ingebouwd in NLP-opleidingen).

Het zal je ook wel opgevallen zijn dat [NLP Practitioner Traingen](#) langer duren dan nodig is, omdat ze er andere dingen bij doen die geen NLP zijn en die NIET vereist zijn om een [NLP Practitioner](#), [Master Practitioner](#) of [Trainer](#) te worden. Uiteindelijk besteed je dan meer tijd aan het leren van wat NLP niet is. Behalve dat het mensen in de war maakt, leidt het je ook af van NLP zelf. Het is ook erg misleidend want ze houden zich alleen bezig met technieken en toepassingen. NLP gaat over Vrijheid en het is dwingend om je te moeten houden aan precies elke stap van een techniek. Het is duidelijk dat die opleidingen nog steeds niet begrepen hebben wat NLP werkelijk is.

[Yvonne van Dyck](#) zegt het leuk! Het is haar passie is om trainers, coaches, mannen en vrouwen te begeleiden om op hun EIGEN manier uniek, voldaan en succesvol te zijn. En om ideeën om te zetten naar acties. Zoals ze het zo mooi zegt: "Mensen die voldaan zijn, zijn altijd succesvol – succesvolle mensen zijn niet altijd voldaan!"



De vereisten, volgens The Society of NLP-Richard Bandler, voor een NLP Practitioner certificaat kun je vinden op: <http://www.purenlp.com/praccert.htm>\* en voor de NLP Master Practitioners op: <http://www.purenlp.com/mpcert.htm>\*. Je zult zien dat er geen bepaald aantal uren lessen staan, geen verplichte studie-uren en dat er geen andere disciplines zijn vermeld.

Iedereen die beweert dat hij lesgeeft in NLP moet het ook kunnen demonstreren. Als ze dat niet kunnen of willen, dan zou ik er maar eens over nadenken.

©2005 La Valle

\*Vertalingen van deze vereisten vind je op: [NLP Practitioner](#) en [NLP Master Practitioner](#) van RaVisie.

[Opmerkingen](#)

RaVisie

organisatie-adviesbureau



## NLP Visual squash

maandag, december 2006, 13:23:27 | Ben Licher

Een bekende NLP techniek van Richard Bandler.

Een leuke **NLP oefening** die je makkelijk zelf kunt doen als je beseft dat jij het jezelf moeilijk maakt. Bijvoorbeeld: aan de ene kant wil je gezonder gaan eten, aan de andere kant vind je die chocola wel heel erg lekker...

1. Bepaal wat je interne conflict is en welke delen van je persoonlijkheid daarbij betrokken zijn. Beperk je tot 2 delen.
2. Strek je handen voor je, op ooghoogte.
3. Maak van elke **deelpersoonlijkheid** een visuele voorstelling en plaats er één op elke hand.
4. Maak onderscheid tussen de intentie en het gedrag (elke deelpersoonlijkheid herkaderen zodat ze beseffen dat ze allebei dezelfde intentie hebben, eigenlijk hetzelfde positieve doel voor jou willen bereiken).
5. Welke hulpmiddelen heeft elk deel tot zijn beschikking die het andere deel kunnen helpen nog effectiever te zijn?
6. Bedenk (visualiseer) een **derde deelpersoonlijkheid** die over de gecombineerde hulpmiddelen van **beide** delen beschikt. Zet dit derde deel ergens in de ruimte, midden tussen de twee andere.
7. Creëer in gedachten een reeks beelden die de overgang (metamorfose) van elk deel naar het 3e (middelste) beeld vertegenwoordigen.
8. Breng je handen geleidelijk naar elkaar toe en laat tegelijkertijd de mentale beelden versmelten (integreren) zodat het derde beeld overblijft.
9. Neem het geïntegreerde beeld in je op.
10. Bedank alle delen ervoor dat ze met je hebben willen communiceren, er even waren.
11. Bedenk een toekomstige situatie waar je eerst moeite mee had. Hoe reageer je daar nu anders op?

De Visual Squash kun je ook gebruiken als voorbereiding op een lastige klus die je moet gaan doen. Visualiseer op elke hand een voorstelling van alle karaktereigenschappen die je nog nodig hebt, maak ze nog krachtiger en dan haal je ze naar binnen door je handen op je borstkas te leggen. Misschien bedenk je zelf allerlei varianten en toepassingen. Als het maar voor jou werkt!

[Opmerkingen](#)



## **NLP voor computerfreaks**

dinsdag, december 2006, 13:14:00 | Ben Licher

Zit je hoofd ook zo vol met van alles? Zie je het niet meer zitten? Al die herinneringen en dingen die je nog moet doen? Ik heb er een nieuwe NLP-techniek voor verzonnen. Speciaal voor mensen die weten wat formatteren, reset en de-fragmenteren betekent. Lees de onderstaande tekst rustig door. Neem er een paar minuten voor en doe je ogen even dicht als je wilt.

Doe net alsof al je herinneringen, plannen en dagelijkse bezigheden op een interne harde schijf staan.

Misschien heb je er beelden, geluiden of gevoelens bij. Ervaar maar hoe dat is.

En wellicht zijn er zaken die je wilt deleten. Je weet dat die pas van je harde schijf verdwijnen als je gaat formatteren, maar ja, dan verdwijnen ook je kostbare herinneringen. Dus delete gewoon alle ballast. Laat het op jouw manier verdwijnen.

En creëer nu die lege fragmenten in je brein. Gewoon doorklikken totdat alles wat je niet meer nodig hebt verdwenen is.

Snap je dat je nu moet de-fragmenteren zodat de ruimte in je brein optimaal benut wordt en je heel veel extra ruimte gecreëerd hebt?

Je harde schijf is nu weer een stuk sneller en lekker opgeschoond.

Veel plezier vandaag!

[Opmerkingen](#)

## Ik ben mij en ik ben OK

woensdag, december 2006, 11:28:43 | Ben Licher

### Virginia Satir

Virginia Satir schreef dit gedicht toen ze aan het werk was met een boos 15-jarig meisje die een hoop ragen had over zichzelf en over de zin van het leven. Met dank aan Kate van Loon die het vertaalde. Hier kun je [het origineel \(Engels\)](#) vinden.

Ik ben mij en ik ben OK.

Ik ben mij.

Op de hele wereld is er niemand zoals ik.

Er zijn mensen die sommige delen hebben net zoals ik,

Maar niemand is op dezelfde manier als ik samengesteld.

Daarom, is alles wat vanuit mij komt  
authentiek van mij omdat alleen ik het kies.

Ik bezit alles over mij

**Mijn lichaam** inclusief alles wat het doet;

**Mijn geest** inclusief al de gedachten en ideeën;

**Mijn ogen** inclusief alle beelden die ze waarnemen;

**Mijn gevoelens** wat ze dan ook mogen zijn...

Boosheid,

Plezier,

Frustratie,

Liefde,

Teleurstelling,

Opwinding,

**Mijn mond** en alle woorden die eruit komen

Beleefd,

Lief of lomp,

Correct of incorrect

**Mijn stem** luid of zacht

En al mijn acties, of ze nou voor anderen zijn of voor mijzelf

Ik bezit mijn fantasieën, mijn dromen, mijn hoop, mijn angsten.

Ik bezit al mijn triomfen en al mijn successen,

al mijn falen en al mijn fouten

Omdat ik al mijn delen bezit

kan ik mezelf intiem leren kennen.

Door dat te doen



kan ik van mezelf houden  
en vriendelijk zijn voor mijzelf in alle delen.  
Dan kan ik het voor mijn hele zelf mogelijk maken  
om in mijn beste belang te werken.

Ik weet dat er aspecten zijn van mijzelf die me verwarren,  
en andere aspecten die ik niet ken.  
Maar zo lang ik vriendelijk en liefdevol ben naar mijzelf,

Kan ik moedig en hoopvol  
kijken naar oplossingen voor die verwarring  
En naar manieren om meer over mezelf te ontdekken.

Hoe ik er ook uitzie en klink, wat ik ook zeg en doe, en wat ik ook denk  
en voel op een bepaald moment, dat ben ik.  
Dit is authentiek en representeert waar ik op dat moment ben.  
Als ik later bekijk hoe ik klonk en hoe ik eruit zag,  
wat ik zei en deed en hoe ik dacht en hoe ik me voelde  
dan kan het zijn dat sommige delen niet passend blijken te zijn.  
Ik kan dat wat niet past simpelweg wegdoen,  
en datgene houden wat blijkt te passen.  
En iets nieuws uitvinden  
voor dat wat ik weg heb gedaan.

Ik kan zien, horen voelen, denken zeggen en doen.  
Ik heb het gereedschap om te overleven,  
om nauwe banden met anderen te hebben,  
om productief te zijn,  
en om de dingen, de wereld en de mensen om me heen te kunnen plaatsen  
Ik bezit mij en daarom kan ik mijzelf sturen.

**Ik ben mij en ik ben OK.**

[Opmerkingen](#)

## **7 NLP stappen om in 2007 je 7 belangrijkste doelen te bereiken**

zondag, januari 2007, 18:46:27 | Ben Licher

### **Of: Inspiratie voor Meike S.**

De laatste dag van onze kerstvakantie. Ik heb vooral niet gedaan wat ik van plan was om te doen en wel een heleboel andere leuke dingen. Nu het eerste enthousiasme van goede voornemens en plannen maken misschien voorbij is, heb je wellicht wat inspiratie nodig. Het valt me op dat lijstjes over van alles en nog wat, waanzinnig populair zijn. 100 leukste van dit, de 50 beste van dat en ga zo maar door. Pff ... 100 dingen onthouden ..., zucht, ik moet nog bijkomen van de vakantie :-). In NLP is er de 7 + of - 2 stelling. Dat betekent dat van de enorme hoeveelheid dingen die je ziet, hoort en voelt, je uiteindelijk bewust bent van 7 (of 9 of 5) van die dingen. Nou ja, hoe het precies zit is nu niet zo belangrijk. Je wilt je doelen bereiken, alles voor de verandering eens anders doen, je leven veranderen.

Die doelen liggen meestal ver weg (een nieuwe auto, een leukere baan, eindelijk een leuke relatie, jezelf eens aanpakken ...). Als ik coach of train en mensen vertellen me dat ze iets willen dan stel ik bijna altijd :-) de vraag: "Is het goed voor je?" Met de bedoeling dat ze het op zichzelf betrekken, op hun eigen gevoel.

### **3 Scenario's**

1. Stel de vraag: "Is dit goed voor me?" (Blijf ik hier vredig van, word ik hier gelukkig van? Vul je eigen woorden in.)
2. Antwoord: nee.
3. Niet doen.

### **Zo, je bent in 3 stappen klaar.**

1. Stel de vraag: "Is dit goed voor me?" (blijf ik hier vredig van, word ik hier gelukkig van? Vul je eigen woorden in.)
2. Antwoord: misschien.
3. Niet doen.
4. Verzamel meer informatie totdat je wel weet of en goed voor je is of niet.

### **Dat zijn 4 stappen.**

1. Stel de vraag: "Is dit goed voor me?" (blijf ik hier vredig van, word ik hier gelukkig van? Vul je eigen woorden in.)
2. Antwoord: JA!
3. Doe het.



4. Geniet van je goed voelen.
5. Het is **jouw** dag!
6. Het is **jouw** leven!
7. Deel dat goeie gevoel. Je 'hebt' nu zo veel.

**Simpel toch? 7 NLP stappen om je doelen te bereiken.**

1. En wat is er nou zo NLP aan?
2. Antwoord: De eenvoud. Jij bepaalt wat goed voor je is, niemand anders.
3. Denk na over die + of - 2 stappen die het nog beter en eenvoudiger maken voor jezelf.

[Opmerkingen](#)

organisatie-adviesbureau



## **Alles geprobeerd**

vrijdag, maart 2007, 17:28:00 | Ben Licher

We hebben "alles geprobeerd". Daar bedoelen we mee dat we een paar dingen hebben geprobeerd die iedereen al heeft gedaan zolang als het maar niet verschilde van de dingen die die we meestal doen.

We've "tried everything," by which we mean we've tried a few things that everybody else has done as long as they didn't involve doing anything differently from what we normally do.

**Een NLP gezegde: Als je iets probeert mislukt het gegarandeerd.**

[Opmerkingen](#)

## Ben's therapie-alfabet

vrijdag, maart 2007, 11:48:00 | Ben Licher

Herken je dat? Als je ziek bent of een kwaaltje hebt en je vrienden komen langs dan hebben ze allemaal een goed hart. Ze weten het beste middel, hebben een goeie tip of zweren bij een bepaalde behandeling. En soms is dat nuttig. Maar soms is het de zoveelste... Toen ik een paar jaar geleden maanden niet kon lopen vanwege een ongeluk aan m'n knie heb ik m'n eigen therapie-alfabet gemaakt en op een groot vel papier in de hal opgehangen. Aan iedereen die een tip had, heb ik gevraagd om op de lijst te kijken en de tip, als het er nog niet op stond, aan de lijst toe te voegen. Ennuh... erg lief van je, bedankt. Sinds m'n akkefietje vorig jaar hangt hij op het toilet zodat ik er regelmatig naar kijk en dan echt één van die dingen voor mezelf doe. Voor een ander weet je het altijd snel, maar als je zelf in de puree zit, vergeet je meestal om goed voor jezelf te zorgen terwijl je zoveel 'in huis' hebt. Soms komt er een tip bij. De echte NLP technieken heb ik groen gemaakt als geheugensteuntje voor mezelf, om die nog eens te beschrijven. Hoewel, de [NLP Logische Niveaus](#) staan er al.

### **A.**

Arnica, aurawerk, acupunctuur, accepteren, astrologie, aquarelleren, afvallen, ach wat!, aromatherapie, algenpakkingen

### **B.**

Bach bloesems, bewegen, behoorlijk vervelend (nog meer understatements verzinnen), bestellen wat je hebben wilt, bloemen, bergkristal

### **C.**

Chakrawerk, conditie, Chi-zelfmassage, cranio, change personal history (NLP)

### **D.**

Doorgaan, dromen, delenwerk, dolfijnen, dynamind, doelen stellen, dankbaar zijn voor wat ik wel heb

### **E.**

Engelen, etherische olie, energiewerk, EFT, EMDR, Emotowater,

### **F.**

Feldenkrais, Fysio, Feng Shui, fruitsappen, fytotherapie, frisse lucht, filmpje kijken

### **G.**

Gronden, grondig verwend worden, gymnastiek, goden en gidsen, genieten, goed gevoel ankeren

### **H.**

Horoscoop, hypnose, helende reis, haiku's, homeopathie, huilen, hulp vragen, herkaderen, hulpbronnen

### **I.**

Ik kan het, introspectie, I-ching, intuïtie

### **J.**

Juichen

### **K.**



Klei, kamille, kristallen, keuzes, karma, klankschalen, kosmos, kleuren

**L.**

Luieren, lichtwerk, -helpers, liefde, leuke dingen doen, Loesjes verzinnen, lachen, luisteren naar m'n lijf, licht, Logische Niveaus

**M.**

Massages, mediteren, mandala borduren, madame Mézière, mededogen, mantra's, muziek, magic, mudras, Mind Spa

**N.**

NLP, NHR, [Nieuwe Maanwensen](#)

**O.**

Overgave, orakels, ontgiften

**P.**

Pendelen, positief zijn, poezen aaien, piramide, Pleiadisch werkboek

**Q.**

Qualiteit, Qigong

**R.**

Reiki, reinigen, rusten, rescue, RET, rozenkwarts

**S.**

Simonton, spelen, schrijven, Sankara, systeemopstelling, Sanjeevini, stenen

**T.**

Tantra, tarot, Tai-chi, totemdier, [tattwa](#)

**U.**

Uitzitten

**V.**

Visualiseren en [Visual Squash](#), vitaminen, voetreflexmassages, vorderingen bijhouden, vasten, vrienden, voetbadjes

**W.**

Werken, warmte, windroos, water, what the bleep, [Wonder Cream](#)

**X.**

Xtra strong zijn

**Y.**

IJskompressen

**Z.**

Zeker weten, zwemmen, zorgen, zingen, zielig zijn, ziele-oliën, Zonnen en Manen, zelfhypnose, Zen, zwak mogen zijn....

Een paar heel persoonlijke heb ik eraf gehaald :-). Verzin je eigen therapie erbij en als je die wilt delen of iets wilt weten over een van de therapieën, zet het in het commentaar hieronder.

[Opmerkingen](#)

## **Probleem? Dit kan je er allemaal mee doen**

zondag, maart 2007, 9:19:00 | Ben Licher

Probleem? Er zijn natuurlijk een hoop NLP technieken om een probleem weg te werken maar NLP is niet het enige dat er bestaat. Ik heb, natuurlijk vanuit de NLP gedachte, nog een paar dingen verzonnen die je met een probleem kunt doen. Pak om te beginnen maar eens een potlood en een stuk papier.

Schrijf je probleem op. Uitgebreid of in een paar trefwoorden en dan:

1. Gooi het in de vuilnisbak
2. Ruim het zo goed op dat je het nooit meer terug kunt vinden
3. Verdeel het probleem in stukjes die wel bruikbaar zijn (liefst met een schaar)
4. Stop het in een boek dat je toch nooit meer leest en weg wilt geven
  5. Archiveer het onder:  
dingen waar ik iets van kan leren of  
dingen die ik ooit deed of  
dingen die ik niet meer ga doen
6. Zet het in de uitverkoop
7. Stuur het naar Sinterklaas
8. Geef het aan iemand die je niet mag ;-}
9. Begraaf het in de tuin of  
in het bos of  
in de plantenbak
10. Doneer het aan iemand die dat probleem wel nodig heeft
11. Verbrand het (buiten) en vraag de kosmos om een antwoord of  
gooi het in de open haard,  
de kachel,  
je vuurpot
12. Spoel het door de wc (je hebt toch wel toiletpapier gebruikt?)
13. Leg het in de vriezer om te bewaren voor noodgevallen. Wie weet heeft iemand ooit nog eens dringend behoefte aan een bevroren probleem
14. Ga naar de kringloopwinkel en verstopt het daar in een boek (als je het probleem echt nodig hebt komt het wel weer bij jou terecht, zo gaat dat met kringloop)



15. Leg het op de grond, ga erop springen en lach het probleem vierkant uit
16. Gooi het in een rivier en wens het een prettige reis naar zee
17. Maak er compost van
18. Vertel het probleem aan iemand alsof je een stand up comedian bent, zodat er tenminste iemand om kan lachen
19. Maak er confetti van
20. Geef het mee aan het Zandmannetje
21. Maak er een prop van en gooi het over je schouder, je verleden in. Je kunt er nog even naar zwaaien, als afscheid
22. Pak een gum en gum het uit (je dacht toch niet dat ik voor nop schreef dat je een potlood moest pakken) en
23. Schrijf het nog eens opnieuw op maar dan in de VVT (Voltooid Verleden Tijd) of
24. Schrijf de oplossing op
25. Zet je naam en adres eronder, kopieer het 12.000 keer, huur een vliegtuig en strooi het uit. 1.000/Provincie. Misschien krijg je een ansicht met een oplossing
26. Stop het in een fles, kurk erop, gooi het dan in zee
27. Tik het hieronder in het commentaar, ik zal het niet publiceren maar gewoon deleten :-), Weg probleem. Behalve als ik je ken, dan ga ik me er natuurlijk mee bemoeien :-), om te zorgen dat je erom kunt lachen

Heb je iets anders met je probleem gedaan dat in deze lijst past? Laat het me weten dan zet ik het erbij.

### **Hier zijn ze dan**

- a. Neem een ballon, met helium gevuld, en een touwtje. Knoop het touwtje aan de ballon en aan het papiertje met je probleem. Ga naar een open ruimte, neem afstand van bomen, flats e.d. en laat ballon, touwtje, papiertje los. (Bas)
- b. Je probleem flink opblazen en dan laten knallen. (Ellen Bartels)
- c. men neme het probleem en stopt het in een grote grote donkere zware grijze donderwolk die men dan pardoes ergens boven de zee in alle glorie laat uitrazen waarna er niks meer over blijft dan een dartelend klein wit wolkje die speelt met de zon ! (Kate)
- d. Vraag je beste vrienden of ze, op z'n zachtst gezegd, heel hard met je om je probleem willen lachen! (Tineke van der Haar)

### [Opmerkingen](#)

## Gaat alles goed met u?

dinsdag, maart 2007, 7:58:46 | Ben Licher

Ik schreef het al eerder in een NLP artikel: "[Neem het leven letterlijk en het is zoveel leuker.](#)" Al surfend voor m'n vrijwilligerswerk voor de website over gezondheid en voeding van [Ron Fonteine](#) kwam ik een download tegen voor reanimatie bij volwassenen. Toch goed om even te lezen. Even later zat ik te schudden van de lach. Als er dus iemand vlak bij je neerstort en je twijfelt of het een hartinfarct of hersenbloeding is (wat een verschillende aanpak vergt) dan schud je dus iemand zacht aan zijn schouders en vraag heel hard:



"Gaat alles goed met u?"...

Ik zou vragen: "Hoe heet je?" of "Weet je wat er gebeurt is?" of zoiets. Alle gekheid op een stokje, lees het document toch maar. Sommige dingen moet je soms niet al te letterlijk nemen :-). Al is het nog zo'n kans op een leuker leven.

[Download Basale Reanimatie Van Volwassenen](#)

[Opmerkingen](#)



## **NLP heel praktisch: taken chunken en de 7 + of -2 stelling**

woensdag, maart 2007, 11:26:00 | Ben Licher

In [januari](#) schreef ik er al over; de NLP 7 + of - 2 stelling en ik gebruikte het principe om in 7 +/- 2 stappen je doelen te bereiken. Je onbewuste kan biljoenen dingen bijhouden, een knap stukje werk! Maar je bewuste onthoudt 5 tot 9 dingen en min of meer stapsgewijs.

Of jij dat ook doet, kun je uitproberen:

Noem, zonder erbij na te denken, eens alle diersoorten (automerken, straatnamen bij je in de buurt, bomen, bloemen ...) die je kent, en je zult merken dat de eerste 5 tot 9 snel gaan en dat je daarna echt moet gaan nadenken.

Als je bijvoorbeeld telefoonnummers makkelijker wilt onthouden splits ze dan in 3 en 7 cijfers (kengetal en de rest) of 2 groepjes van 5, je zult zien dat het beter gaat. Hou die 7 +/- stelling in gedachten en je kunt je bewuste beter benutten.

Heb je ook zo'n heerlijk takenlijst met zo veel te doen dat je soms niet meer weet waarmee je moet beginnen? Ik ga ze chunken, met de 7+/- stelling in gedachte (Chunken is een NLP principe: Het organiseren van informatie in grotere of kleinere delen. Bij omhoog chunken ga je naar een hoger, abstracter niveau, bij omlaag chunken ga je naar een specifiek en concreter niveau en bij lateraal chunken zoek je naar andere voorbeelden op hetzelfde niveau.) En echt, laat die cursus Time Management maar zitten. Ga chunken!

Ik zal m'n eigen takenlijst als voorbeeld gebruiken.

- Helpbestanden checken
- Interpretatierichtlijnen
- Licentieovereenkomst NL, bijna klaar
- Instructie bij andere browser
- Instructie bij nieuw emailadres
- Downloads op site zetten
- Flower of Life onderzetters maken
- Snelduiding J+F
- Ar. bellen afspraak Astroreading
- Al. bellen afspraak IC
- Coaching M. voorbereiden
- B. bellen over hypno.3 module
- Afspraak mondhygiëniste maken (+ controle tandarts)
- Pracs 2004 mailen dat ze hun certificaten moeten verlengen
- IC profiel H. maken
- Checken van IC Powerpoint presentaties
- Trommel bij L. halen
- Wervingsregeling afronden
- Vorbereidingen Prac.702
- emailadressen ontdubbelen
- Correlaties aanvullen



Profiel op coach.nl en coachinzicht zetten  
Oefeningen Communiceren voor H. verzamelen  
Astroreading Familie V. voorbereiden  
Loesjes printen + CD voor J.  
Site Fiscale regeling 2007 aanpassen  
Leads HRM beurs verwerken  
Nieuwe IC software versie checken  
Praktijkvoorbeelden NLP in training  
Folders Hypnose training printen  
Predictive index vertalen  
Onkruid, Happinez adverteren etc als site klaar is  
Wim, oude rekening vereffenen  
AW mailen Belbin vergelijking klaar?  
advertentie catering in Amersfoortse huis aan huis?  
Folder NLP voor Engelstaligen schrijven  
Teamprofiel beschrijven

Pff ... De eerste, helpbestanden checken, hoort bij Identity Compass, de tweede ook en de derde is voor een training. Ik ga nu chunken (en heb ze meteen gesorteerd).

Astrologie: Ar. bellen afspraak Astroreading  
Astrologie: Astroreading Familie V. voorbereiden  
Astrologie: Astroreading J+F  
Coaching: Coaching M. voorbereiden  
Coaching: Oefeningen Communiceren voor H. verzamelen  
Coaching: Profiel op coach.nl en coachinzicht zetten  
IC: Al. bellen afspraak IC  
IC: AW mailen Belbin vergelijking klaar?  
IC: Checken van IC Powerpoint presentaties  
IC: Correlaties aanvullen  
IC: Downloads op site zetten  
IC: Helpbestanden checken  
IC: IC profiel H. maken  
IC: Instructie bij andere browser  
IC: Instructie bij nieuw emailadres  
IC: Interpretatierichtlijnen  
IC: Nieuwe IC software versie checken  
IC: Predictive index vertalen  
IC: Teamprofiel beschrijven  
Mail: emailadressen ontdebellen  
Mail: Leads HRM beurs verwerken  
Mail: W, H en J jarig op 25, 28 en 30 maart  
Mail: W. oude rekening vereffenen  
Prive: Afspraak mondhygiëniste maken (+ controle tandarts)  
Prive: Trommel bij L. halen  
Site: Fiscale regeling 2007 aanpassen (1 april)  
Site: Onkruid, Happinez adverteren etc als site klaar is



Site: Wervingsregeling afronden  
Spelen: Flower of Life onderzetters maken  
Spelen: Loesjes printen + CD voor J.  
Training: advertentie catering in Amersfoortse huis aan huis?  
Training: B. bellen over hypno.3 module  
Training: Folder NLP voor Engelstaligen schrijven + website  
Training: Folders Hypnose training printen  
Training: Licentieovereenkomst NL, bijna klaar  
Training: Pracs 2004 mailen dat ze hun certificaten moeten verlengen  
Training: Praktijkvoorbeelden NLP in training  
Training: Voorbereidingen Prac.702

8 Categorieën! Da's fijn binnen de 7 +/- 2 grens. Natuurlijk kan ik ook andere categorieën maken: Bellen, afspraken maken, mailen, schrijven. Ik werk graag met 1, 2 en 3. 1: vandaag of morgen (mijn metaprogramma 'opties' is daar dol op), 2: binnenkort en 3: een keer. Dan krijg ik de volgende lijst.

1. Astrologie: Ar. bellen afspraak Astroreading
1. Astrologie: Astroreading J+F
1. Coaching: Coaching M. voorbereiden
1. Coaching: Oefeningen Communiceren voor H. verzamelen
1. IC: Al. bellen afspraak IC profiel bespreken
1. IC: IC profiel H. maken + afspraak
1. IC: Nieuwe IC software versie checken
1. IC: Teamprofiel beschrijven
1. Mail: Leads HRM beurs verwerken
1. Mail: W. oude rekening vereffenen
1. Site: Fiscale regeling 2007 aanpassen (1 april)
1. Site: Wervingsregeling afronden
1. Training: B. bellen over hypno.3 module
1. Training: Folders Hypnose training printen
1. Training: Pracs 2004 mailen dat ze hun certificaten moeten verlengen
1. Training: Voorbereidingen Prac.702
2. Astrologie: Astroreading Familie V. voorbereiden
2. Coaching: Profiel op coach.nl en coachinzicht zetten
2. IC: AW mailen Belbin vergelijking klaar?
2. IC: Checken van IC Powerpoint presentaties
2. IC: Correlaties aanvullen
2. IC: Downloads op site zetten
2. IC: Helpbestanden checken
2. IC: Instructie bij andere browser
2. IC: Instructie bij nieuw emailadres
2. IC: Interpretatierichtlijnen
2. IC: Predictive index vertalen
2. Mail: W, H en J jarig op 25, 28 en 30 maart
2. Prive: Afspraak mondhygiëniste maken (+ controle tandarts)
2. Training: Folder NLP voor Engelstaligen schrijven + website



2. Training: Licentieovereenkomst NL, bijna klaar
2. Training: Praktijkvoorbeelden NLP in training
3. Mail: emailadressen ontdubbelen
3. Prive: Trommel bij L. halen
3. Site: Onkruid, Happinez adverteren etc als site klaar is
3. Spelen: Flower of Life onderzetters maken
3. Spelen: Loesje orakel printen + CD voor J. maken
3. Training: advertentie catering in Amersfoortse huis aan huis?

De nummers 1 moet ik nog een keer chunken. Dat zijn er veel meer dan 9! Er zitten zo een stuk of 5 telefoontjes/mailtjes bij. Dat kost me een uurtje. Hoewel, bellen met B. kan gezellig uitlopen :-). Die printklus is zo gebeurd, Teamprofiel beschrijven ... dat zal ik maar eens delegeren aan Bas. Ik kan bij sommige dingen van te voren inschatten hoeveel tijd het kost en die tijd inplannen. De Prac.702 begint volgende week dinsdag en duurt 6 dagen, ik weet dat ik dan nergens anders aan toe kom dus daar hou ik ook rekening mee. Heb van de week nog een paar afspraken staan, dus ik plan m'n taken daaromheen. Door te chunken en de 7 +/- 2 stelling heb ik de wirwar van taken overzichtelijk en kan ik een reële planning gaan maken. En ik zie dat ik hoognodig aan het werk moet! Ik wil die enen eruit chunken! En spelen ga ik in het weekend doen :-).

Ps. Ik ben verslingerd aan het spelen van Sudoku en doe dat via internet :-). Op papier kan ik het niet zo goed. Door Sudoku te spelen heb ik geleerd om heel snel blokjes of rijtjes van 9 cijfers te overzien! Ik heb het ook [op de RaVisie site](#).

[Opmerkingen](#)



**NLP Linguistisch: "Dus ik kan mijn zieke werknemer omruilen met de uwe?"**

donderdag, maart 2007, 12:30:38 | Ben Licher

[Internetforum voor uitwisseling van ziek personeel](#)

[Opmerkingen](#)

RaVisie

organisatie-adviesbureau

## De Logische Niveaus

vrijdag, maart 2007, 19:02:52 | Ben Licher

De Logische Niveaus maken het makkelijker om je doelen te bereiken en gewenste veranderingen op bijvoorbeeld gedragsniveau, overtuigingsniveau, identiteitsniveau of spiritualiteitsniveau te formuleren.

### **Principe van het NLP-model**

Het NLP-model van Logische Niveaus is ontwikkeld door Gregory Bateson en uitgewerkt door Robert Dilts en bestaat uit 6 niveaus. Iedereen leeft tegelijkertijd op de 6 niveaus (bewust of onbewust). Het model gaat ervan uit dat zaken van een niveau doorwerken op de onderliggende niveaus (zowel bekrachtigend als beperkend). Een verandering op het niveau "overtuigingen" resulteert in veranderingen op de 3 onderliggende niveaus, terwijl een verandering op het niveau van "gedrag" alleen resulteert in veranderingen op het niveau "omgeving".

Veranderingen op lagere niveaus kunnen soms veranderingen op hogere niveaus teweegbrengen. Je kunt het model op allerlei situaties loslaten.



### **Voorbeeld**

Als je als overtuiging hebt "ik word niet gewaardeerd" zal dit automatisch zijn weerslag hebben op je vaardigheden, je gedrag en hoe je op je omgeving reageert.

Hoe hoger het niveau waarop de verandering plaatsvindt, des te krachtiger en duurzamer is het effect. Dit model bevestigt de ervaringen dat ongewenst gedrag niet verdwijnt als je alleen



de omgeving (andere baan, andere partner, ander huis et cetera) verandert. Na verloop van tijd zal ook in een andere omgeving hetzelfde gedragspatroon weer zichtbaar zijn.

### **Hoe praat iemand? Op welk niveau?**

Zegt iemand steeds: "Ik vind het belangrijk dat ..." of "Ik geloof dat ...", dan zit diegene op het niveau van overtuigingen en kun je hem ook op dat niveau aanspreken. Bijvoorbeeld: "Vind je het belangrijk om je ... te veranderen?"

### **Op welk niveau is er een probleem?**

Als iemand een probleem heeft op gedragsniveau, dan ga je aan vaardigheden werken.

Stel dat je een nieuw bedrijf op wilt zetten, dan kan je op elk niveau vragen aan jezelf stellen. Hoe moet mijn bedrijf eruit gaan zien (omgeving)? Wat doe ik daar dan (gedrag)? Hoe doe ik het (vaardigheden)? Welke overtuigingen zorgen ervoor dat ik dit bedrijf op wil gaan zetten? Welke identiteit heeft mijn bedrijf (wat wil je naar buiten uitdragen)? Wat is de missie van mijn bedrijf (hoeveel wil je ermee verdienen :-)?

### **Een variant op het Logische Niveaus Loopje**

Gebruik A4-tjes om de 6 niveaus op te schrijven en leg die in de goeie volgorde op de grond (zie tekening), zo ver uit elkaar dat je gemakkelijk van het ene niveau naar het andere stapt.

### **Heenweg**

- Identificeer een doel dat je wilt bereiken: **O**nder eigen controle, **P**ositief geformuleerd, **Z**intuiglijk specifiek en testbaar (je moet kunnen voelen/horen/zien hoe het is als je je doel bereikt hebt), **E**cologisch verantwoord, **T**ijdspecifiek (een datum, wanneer precies?)
- Goed gronden en helemaal ontspannen. Een lichte trance.
- 1. Stap op omgeving. Wat zie je? Zie je mensen? Een huis? De natuur? Beschrijf wat je ziet.
- 2. Stap op gedrag. Wat zie je jezelf doen? Loop je, zit je? Welke gebaren maak je?
- 3. Stap op vaardigheden. Welke vaardigheden heb je? Wat kan je allemaal?
- 4. Stap op overtuigingen. Welke overtuigingen heb je? Bijvoorbeeld: ik ben iemand die gelooft dat ...
- 5. Stap op identiteit. Wie ben je? Kijk naar binnen, vergeet alle rollen die je vervult en kijk naar je zelf.
- 6. Stap op missie. Spreek je missie/doel nogmaals uit.

Stap een stap verder dan je missie. Het is nu de dag nádat je je doel bereikt hebt. Ga helemaal in de ervaring ... doe alsof je je doel al bereikt hebt. Zie/hoor/voel wat je dan ziet/hoort/voelt. Versterk die ervaring, ga er helemaal in zitten. Geniet ervan en hou dat gevoel vast.



## Terugweg

- Blijf dat gevoel, van toen je je doel al bereikt had, vasthouden.
- Draai je om en kijk even naar de stappen die je gezet hebt om je doel bereikt te hebben.
- Stap door elk niveau terug en neem de verschillen waar. Of krijg je nieuwe inzichten, hoor je de fanfare, voel je zekerder? Moet je iets veranderen, heb je nog wat nodig om je doel te kunnen hebben bereikt?
- Je hebt je doel al bereikt, je kent nu de ervaring van het moment dat je je doel bereikte en je weet nu wat je moet doen om daar te komen.

Met **OPZET**© je doelen bereiken :-)

Met dank aan de oefengroep van 4 maart 2006, die mij inspireerde om **OPZET**© te verzinnen.

[Opmerkingen](#)



## **Hullup! NLP-vraag**

zaterdag, maart 2007, 7:13:00 | Ben Licher

Als je een persoon vraagt, 'Wat is je favoriete kleur?' 'Wat is je favoriete auto?' 'Wat is de naam van je dochter/zoon?' 'In welk jaar ben je geboren?' En je hebt de visuele herinneringskant van iemand, en je vraagt bijvoorbeeld 'Heb je wel eens iemand geslagen?' of 'Ben je wel eens vreemd gegaan?' of 'Heb je tegen mij gelogen?' en iemand gaat naar de andere kant, het constructieve gedeelte en zegt Nee...liegt iemand dan per definitie? Ik ben benieuwd naar jullie antwoord? (ik ga er nu namelijk vanuit van wel...)

HaHa, Richard (richardoerlemans@hotmail.com)

Antwoord op deze hullup NLP-vraag:

Nee, niet per definitie. Construeren betekent ook dat je meer plaatjes nodig hebt om je iets te herinneren. Zoals je soms uit verschillende Rep. systemen iets nodig hebt voor een herinnering. M'n favoriete cd? Eerst een geluid, dan een beeld van het hoesje, m'n stemming erbij en dan weet ik pas de titel. Zo ook met constructie. Ben je wel eens vreemd gegaan: wat is dat? Hoe voelt dat voor mij, hoe doen ze dat in een film, hoe zag de buurman eruit die het deed, en dan ....enneuh nee, dat heb ik niet gedaan.

Mensen die 'liegen' doen de dingen anders dan dat ze normaal doen. Iemand die de waarheid spreekt, en dan rustig ademhaalt, lekker zit en visueel bezig is, doet dat allemaal anders als hij gaat zitten liegen. Kleine verschillen in accessing cues. En meestal een slokje nemen erna: -), even verzitten of zoiets. Een afleidingsmanoeuvre.

Of degene is niet congruent. Zegt: ik ben nooit agressief, met gebalde vuisten :-). Ik ga er dan van uit dat de gebaren kloppen (die zijn vaak onbewust) en de woorden niet.

Daarnaast ga ik van het goeie uit. Degene 'liegt' niet bewust.

Kun je nu verder?

Kus, Ben