



NLP mij = jouw NLP toch?

Ben Licher, RaVisie

**Geschreven en gepubliceerd op
www.nlpmij.nl**

april - mei 2007



(5) NLP Metaprogramma's: Perspectief (waarneming)

woensdag, mei 2007, 8:33:23 | Ben Licher

Dit **NLP Metaprogramma** gaat over het perspectief dat mensen hebben. Het zegt veel over stressmanagement, klant- en servicegerichtheid en over conflictoplossing. Dit vermogen neemt toe naarmate het vermogen om van perspectief te wisselen, toeneemt.

Eigen (emotioneel)

Mensen met deze voorkeur zetten zich in voor de dingen die belangrijk voor henzelf zijn. Ze kijken naar de wereld vanuit hun eigen perspectief: hun eigen waarden, emoties en overtuigingen. 'Eigen'-mensen hebben meestal veel doorzettingsvermogen.

Praat in de ik-vorm. Over zichzelf.

Partner (empathisch)

Mensen met deze voorkeur verplaatsen zichzelf makkelijk in de situatie van een ander. Ze begrijpen de ander snel. Als iemand alléén vanuit dit perspectief denkt, of niet zo flexibel is, kan het gevaar van 'burn-out' de kop opsteken. Dit onderdeel van de Metaprogramma's is belangrijk voor afstemmen op de ander en voor dienstverlening.

Praat over jou, zegt veel jij.

Waarnemer (rationeel)

Mensen met deze voorkeur kunnen zichzelf gemakkelijk in de positie van waarnemer plaatsen. Ze zijn emotioneel gedissocieerd en houden zo het hoofd koel. Deze voorkeur is belangrijk voor analytisch gerichte banen en voor het om kunnen gaan met heftige emoties.

Praat over wij en over zichzelf als 'je'.

Een coach of iemand die andere mensen begeleidt, moet gemakkelijk kunnen schakelen tussen deze drie. Op het juiste moment waarnemer, empathisch of emotioneel kunnen zijn. Iemand die minder goed is als 'Waarnemer' kan wel leren om te dissociëren en oefenen in het waarnemer zijn.

Dat vind ik nou zo fijn van NLP en van de Metaprogramma's, het stopt je niet in een hokje waar je nooit meer uitkomt, maar geeft kansen voor verandering aan en tools om dat snel te doen.

De volgende aflevering van de serie NLP Metaprogramma's gaat over Motivatiefactoren, maar ik schrijf de eerstvolgende keer een samenvatting over de NLP Metaprogramma's 'Waarneming'.



Jeroen zei

dinsdag, mei 2007, 15:49:20 | Ben Licher

Dat hij iemand had horen zeggen:

De perceptie van de ander is de waarheid waar je mee moet leven ...

Toen we het over de vooronderstellingen en het model van de wereld hadden.

Maar hij weet niet meer wie het zei, dus als iemand deze wijze woorden wil claimen ...
reageer!

RaVisie

organisatie-adviesbureau



NLP mij groeit gestaag

maandag, mei 2007, 20:31:25 | Ben Licher

NLP mij groeit en is bijna klaar! ~~Fase 1. Nog steeds aan het bouwen en nog niet in het goede domein, dus ik kan het er hier nog even bijzetten.~~ [Janneke](#), wiens professionele mening ik zeer op prijs stel, heeft m'n dag gemaakt. Ik zet haar mail in de reactie. Ik ben dol op cadeautjes en dol op complimenten :-).

~~En ik ga hier nog een paar dagen de vorderingen en de dingen die ik nog moet doen bijhouden.~~

Ahum, we gaan een NLP Practitioner opleiding in. 6 Dagen achter elkaar full time trainen ... dus misschien heb ik geen tijd.

Als je feedback (feet forward) wilt geven op layout, stijl en dat soort dingen, zet het hier in de reacties erbij. Je hoeft niet in te loggen of te registreren. Je e-mail is de enige verplichting, om spam te voorkomen, je mag een schuilnaam gebruiken en je mag je website invullen. Vandaag zijn er al meer dan honderd pagina's gelezen!

- ~~De interne linkens van het ene naar het andere artikel doen het nog niet allemaal goed, zodra het echt nlpmij.nl is dan kan ik die, sommige verwijzen soms nog naar de testsite in orde maken. Ik ben ermee bezig.~~ Via de menubalk rechts: **NLP mij nieuwste** en **NLP onderwerp** kan je echt overal bij.
- De layout van sommige oudere stukken is nog niet helemaal zoals ik het hebben wil.
- Er ~~komen~~ ~~nog~~ zijn nu aparte pagina's met overzichten over de Metaprogramma's, het Metamodel en de Milton taalpatronen.



Wat erg voor je

maandag, mei 2007, 9:21:31 | Ben Licher

Ik 'had' kanker. En daarna had ik weer een bult (en *elke* muggenbult was potentieel :-), en ik raakte in paniek. NLP of niet.

Iedereen probeerde me te troosten door me te vertellen dat het niks zou zijn, ze het gevoel hadden dat het wel goed zou komen, door me te vertellen dat ik me geen zorgen hoefde te maken. Right, ik voelde wel iets in m'n borst, het deed pijn en daarom maakte ik me zorgen. Uiteindelijk had ik gelijk, er zat een cyste (met oud en onschuldig wondvocht). Godzijdank onschuldig.

Maar die éne reactie, van een van onze NLP Pracs, dáár had ik wat aan: "Wat erg voor je." PUNT. Dat is er een die me *altijd* blijft en daar heb ik geen dagboek voor nodig.

Dankjewel Janine.

Elke, iedereen, niemand, altijd, nooit, nergens, overal: generalisaties, universal quantifiers, die als mensen dat vaak zeggen beperkend werken. Iedereen? Nee Janine niet, en eigenlijk nog wel een paar mensen ... :-). Maar echt, het zal me *altijd* blijven en *elke* keer dat ik eraan denk, ben ik dankbaar voor die opmerking.

NLP Metamodel: Ik slaap nooit ...

zaterdag, mei 2007, 20:20:39 | Ben Licher

In NLP noemen we zo'n zinnetje een Metamodelovertreding. "Nooit" is een generalisatie van het type: 'Universal quantifiers', er wordt een totaliteit uitgedrukt.

Iemand die dat zegt beperkt z'n wereldmodel, heeft minder keuzes. Als NLP-er leer je om op die Metamodelovertredingen door te vragen, zodat diegene meer opties krijgt. "Is er echt geen seconde dat je geslapen hebt?"

Je kunt natuurlijk ook een leuke metafoor vertellen.

Deze las ik vandaag op de BBC site: Tony Wright heeft 11 dagen en nachten niet geslapen en beweert dat hij daarmee het Guinness Record uit 1964 (Randy Garner) heeft gebroken. Het Guinness Book of Records erkent de 'records' niet meer omdat de pogingen gevaarlijk voor de gezondheid zijn.

Iemand die 'nooit' slaapt en nog steeds gezond genoeg is om dat te vertellen heeft dus een uniek record gebroken :-).

How man pushed sleepless limits

(4) NLP Metaprogramma's: Primaire belangstelling (waarneming)

zaterdag, mei 2007, 11:51:54 | Ben Licher

Net als bij de zintuiglijke kanalen hebben we NLP Metaprogramma voorkeuren voor waar we onze aandacht als eerste op richten. Als je een nieuwe baan krijgt (of op vakantie gaat), gaat je primaire aandacht dan naar mensen, plaatsen, activiteiten, informatie of dingen?

Mensen

Als je deze voorkeur hebt dan wil je vooral mensen ontmoeten. Over het algemeen kunnen mensen met een mensenvoorkeur goed namen en gezichten onthouden. Ze zijn gericht op anderen en vinden het fijn om mensen om zich heen te hebben.

Plaatsen

Bij mensen met deze NLP Metaprogramma voorkeur is de aandacht vooral gericht op de locatie. Ze zijn snel vertrouwd met een nieuwe omgeving. Ze hebben gevoel voor structuur en kunnen zich goed oriënteren.

Activiteiten

Mensen met deze voorkeur zijn vooral geïnteresseerd in de dingen die ze doen of die anderen doen. Ze zijn graag actief, in sporten bijvoorbeeld, maar ook in hun werk. Ze zijn geïnteresseerd in het 'hoe' en 'wat' van de activiteiten waarmee ze bezig zijn. Het is belangrijk voor ze om te weten wat ze kunnen ondernemen.

Informatie / Kennis

Mensen met deze voorkeur zijn vooral geïnteresseerd in wat ze kunnen leren van de mensen, plaatsen en activiteiten om hen heen. Ze hebben interesse in de cultuur, de geschiedenis en de relevante cijfers en feiten.

Dingen

Mensen met deze voorkeur zijn voornamelijk geïnteresseerd in de voorwerpen die ze kunnen zien (of voelen/horen) en waarmee ze kunnen werken in hun nieuwe omgeving. Ze werken graag met dingen waar ze echt in geïnteresseerd zijn. Hun voornaamste aandacht ligt bij concrete onderwerpen en voorwerpen.



Je kunt erachter komen welke voorkeur iemand heeft door hem naar zijn laatste vakantie te vragen. Vertelt hij over de folders die hij van tevoren verzameld heeft en de boeken die hij daar gekocht heeft of over de mensen met wie hij op vakantie ging en die hij daar ontmoette? Als hij vertelt over al die wandelingen die hij maakte en je dan vraagt met wie hij dat gedaan heeft, dan kijkt hij je waarschijnlijk stomverbaasd aan :-). Heeft iemand dingen als voorkeur dan neemt hij waarschijnlijk een heleboel souvenirs mee terug. En plaatsen ...? Mooie gebouwen, interessante steden, rustig hotel ...

De meeste mensen hebben een combinatie van drie factoren als voorkeur en de andere twee zijn dan absoluut onbelangrijk.

En als hij je dan over de vakantie vertelt kun je gelijk opletten welk soort woorden hij gebruikt. Heeft hij mensen gezien, heeft hij ze gehoord of voelde het zo fijn? Dan weet je gelijk welk [NLP Metaprogramma: zintuiglijk kanaal](#) zijn de voorkeur heeft (als het over vakanties gaat).

Bij het samenstellen van teams is het handig als de teamleden elkaars kwaliteiten en voorkeuren aanvullen. Verzamel jij de informatie, dan zorg ik voor de spullen en kan het derde teamlid de mensen bij elkaar trommelen.

Het volgende stuk gaat over het [NLP Metaprogramma "Perspectief"](#). Daarna zal ik in een samenvatting over de drie onderdelen van "Waarneming" ook beschrijven wat je ermee kunt als je al die informatie over jezelf en die ander kent. Waarom het zo nuttig is om dat te weten.



-
Happy birthday Chris Pearson!

vrijdag, mei 2007, 16:32:38 | Ben Licher

Who designed [this beautifull theme](#) which I'm *%&*#@* up right now. What witch?

RaVisie

organisatie-adviesbureau

NLP en grammatica hebben niet

vrijdag, mei 2007, 9:11:16 | Ben Licher

Als NLP-er kan ik wat ik ken uit de grammatica dat me zou kunnen belemmeren heerlijk loslaten en er lustig op los schrijven want “NLP en grammatica hebben niet noodzakelijkerwijs dezelfde structuur ... ” (Richard Bandler en John La Valle in “Persuasion engineering”).

Voor iedereen die denkt ... dat hij ‘t antwoord ... niet kent ... voor iemand die dacht ... dat ze niet kon ... leren ... en toen vroeg ik ... je kon het niet? ... en als je ‘t nu eens kent ... en je kent ‘t verschil ... tussen kunnen en kunnen ... kunnen ... daar doe je water in ... maar je kant niet ... een kan vullen ... je kan wel ... iets kennen ... als we het toch over kunnen ... en kunnen hebben ... kunnen we ... er net ... zo goed ... kennen ... bij doen ... want als je iets kent ... dan kun je die kunnen ... best wel vullen ... en gevulde kunnen ... met heerlijk kabbelend helder water ... dat kennen we ... heel goed ... als je je kan herinneren ... dat die kunnen ... je dorst kunnen lessen ... naar kennen ... en je kan ‘t onthouden ... of was ‘t je honger ... stillen ... je kan iets kunnen ... en dan ken je het goed ... zo ... je kunt ... je kent ... toch? en kant kan heel mooi zijn ... vooral die kant ... die ... wellicht ... kent ... en als je die kant kent ... dan kun je ‘t toch?

Je kan de puntjes verplaatsen ... zodat je het de tweede keer ... nog beter kunt ... :-).



-

21:13

donderdag, mei 2007, 21:13:53 | Ben Licher
voor de horoscoop

of als ik echt on line ga?

RaVisie



NLP dubbelzinnigheden

donderdag, mei 2007, 10:23:33 | Ben Licher

De L van NLP gaat over taal en de manier waarop je taal gebruikt. Ik ben bezig om de laatste hand te leggen aan de vertaling van John's NLP tips. Dubbelzinnigheden worden in hypnose (NLP werkt veel met hypnose) gebruikt om de ander de keus te geven. Licht of ligt, je ziet 't verschil maar als je het zegt, hoor je het verschil niet, en licht kan een heleboel betekenissen hebben. Wellicht voel je je licht ... en misschien wel zwaar ... De manier waarop je welzwaar uitspreekt ..., het zou dan op welliswaar kunnen lijken.

In het artikel van Steve Boyley zit een dubbelzinnigheid die we niet mooi vertaald krijgen.

The 3 faces of relaxation. De 3 gezichten van ontspanning. Argh. De oefening is om in 3 fasen 3 golven van ontspanning over je gezicht en schedel te laten gaan. Ik heb me er blind op gestaard. Iemand een idee?

Edit 24 mei 10:23: [Je kunt de vertaling lezen.](#)

Antwoord op: NLP je levensmissie

woensdag, mei 2007, 17:14:27 | Ben Licher

Jef reageerde op m'n stukje van gister: "[NLP Je levensmissie in een kwartier](#)".

Jef zei... Ik ben ervan overtuigd dat beginnen antwoorden opschrijven inderdaad zal helpen om te 'voelen' welk het juiste antwoord is. Veel beter dan er gewoon 'over nadenken'. Ik stel me wel de vraag of deze techniek in de praktijk altijd en voor iedereen toepasbaar is. Wat als je in een bui, toestand, periode of weetikveelwat bent waardoor je niet tot je 'kern' geraakt en dus niet het antwoord kan verzinnen en opschrijven dat je doet huilen? (En je je daar niet eens bewust van bent.) Zijn er andere manieren of technieken om hier verder mee te werken?

Ben antwoordt: Fijn dat je de vraag stelde Jef, het heeft me geholpen iets specifieker te zijn. Ik schrijf hier over eenvoudige NLP technieken die je zelf kunt doen. Deze heeft dus iets meer uitleg nodig.

Er is geen enkele NLP techniek die altijd voor iedereen geschikt is. Iedereen heeft zo zijn eigen (NLP Metaprogramma) voorkeuren. Ook de periode waarin je zit, kan al verschil uitmaken. Daarom leer je als NLP-er om flexibel te zijn en het zo nodig net zo lang anders te doen tot je het gewenste resultaat bereikt hebt. Sommige mensen zouden de antwoorden kunnen visualiseren en ik weet zeker dat mijn vriend Joost, die componist is, bij de antwoorden die hem raken een stukje op z'n piano gaat pingelen.

OK, voor deze NLP oefening moet je een paar zaken in acht nemen:

- Ga ergens alleen zitten, laat je niet storen of afleiden.
- Je moet vastbesloten zijn om je doel (stap 4, te WILLEN bereiken).
- Je hebt wat discipline en doorzettingsvermogen nodig om als het na -tig antwoorden niet lukt toch door te gaan.
- Focus, concentreer je, denk nergens anders aan (eventueel ga je in een lichte trance, helemaal ontspannen).

Voor diegenen die zo'n moeilijke "weetikveelwat periode" hebben dat ze het niet kunnen verzinnen, kan het al helpen om dat als eerste antwoord op te schrijven: "Ik heb het zo moeilijk dat ik het niet weet." Wellicht volgt er dan een tweede ... een derde ... sommige antwoorden zullen je raken, hoewel je er niet van hoeft te huilen. Dan ben je op de goeie weg. Onderstreep die. En lees ze af en toe terug, denk er even over na. Hou vol ... misschien ga je wel huilen uit wanhoop ... haal adem en ga dan verder en er komt een antwoord waarvan je zeker weet dat het goed voor je is.



Als je echt zo in de puree zit dat je het antwoord 'echt' niet weet, is het waarschijnlijk beter om 'levensmissie' te veranderen in 'missie'. Missie dit jaar, deze week, missie voor vandaag, missie vanavond. Precies die termijn die jij kunt overzien, misschien ietsje verder zodat je iets nieuws ontdekt.

Dan hebben we nog twee vragen die we als NLP-er bijna dagelijks stellen: "Stel dat je het wel wist? Wat zou het antwoord dan zijn?"

En we hebben nog een typische NLP opdracht: "Doe maar net alsof je het weet."

Je zou de Logische Niveaus kunnen lopen om erachter te komen wat je levensmissie is etc etc. Ik zag op je [hersenspingselsbuikverzinsels](#) blog dat je met de NLP Masteropleiding bezig bent Jef :-), je kent de technieken. Ik zal hier nog een paar keer op terugkomen. Dankjewel, je hebt me geïnspireerd om er meer over te schrijven :-).

En voor de niet NLP-er die het zo moeilijk heeft dat hij/zij er niet alleen uitkomt, doe het dan samen met een vriend of vriendin, vraag om hulp, of [vind een NLP-er die je helpt](#).



NLP Je levensmissie in een kwartier

dinsdag, mei 2007, 11:22:36 | Ben Licher

NLP is immers een snelle manier :-).

1. Pak een stuk papier en een pen of gebruik je PC.
2. Schrijf de vraag: “Wat is m’n werkelijke doel in het leven?” Of: “Wat wil ik echt?”
3. Schrijf de antwoorden op die in je opkomen, trefwoorden zijn ook prima.
4. Als je van een antwoord gaat huilen, dan heb je het gevonden :-).

Misschien doe je er ietsje langer over.



-
Robert Anton Wilson

dinsdag, mei 2007, 11:18:42 | Ben Licher

Het is niet waar als het je niet aan het lachen maakt, maar je begrijpt het pas goed als het je aan het huilen maakt

Robert Anton Wilson

Deed me denken aan: [NLP je levensmissie in een kwartier](#)

RaVisie

organisatie-adviesbureau

(3) NLP Metaprogramma's: Zintuiglijk kanaal

dinsdag, mei 2007, 10:40:43 | Ben Licher

Zintuiglijk kanaal (waarneming)

Denken is het innerlijk gebruiken van je zintuigen, een combinatie van de verschillende NLP Metaprogramma's. Je gedachten zijn een samenstelling van indrukken en voorstellingen. Mensen denken in termen van beelden, geluiden, woorden en gevoelens. Ruiken en proeven zijn nauw verbonden met gevoelens. Geuren en smaak gebruik je vaak om jeugdherinneringen op te halen.

Elk stukje informatie over je omgeving ontvang je via je zintuigen. Als je opgroeit, leer je de informatie van het ene kanaal beter herkennen dan die van het andere kanaal. Hier zijn verschillende redenen voor, zoals de invloed van je familie en omgeving. Daarom hebben veel mensen een voorkeurskanaal dat ze gebruiken bij het denken en praten.

Als je je voorkeur kent, dan kun je je denkstijl aanpassen. Bijvoorbeeld de manier waarop je leert, informatie verkrijgt of communiceert. Je krijgt begrip voor andermans voorkeuren en je kunt je eigen communicatie aanpassen.

Per situatie kan je voorkeur anders zijn. In je werk, als grafisch vormgever bijvoorbeeld, ben je misschien heel visueel bezig terwijl je thuis graag muziek speelt en dan waarschijnlijk auditief bezig bent.

Zien, horen en voelen zijn eigenlijk de ruwe structuur; alle andere NLP Metaprogramma's gaan over de fijnere structuur. In NLP gebruiken we de termen visueel, auditief en kinesthetisch.

Zien (visueel)

Als dit NLP Metaprogramma je voorkeur is, dan is het voor jou belangrijk om mensen of hun omgeving te zien. Typische uitdrukkingen zijn: "Dat ziet er goed uit", "Dit is duidelijk", "Ik zie wat je bedoelt", "Een financieel plaatje". Het helpt om innerlijke plaatjes te maken, schetsjes of grafieken. Je begint het liefst met een algemeen overzicht; ontvangen informatie vertaal je naar innerlijke beelden of films en je ziet graag plaatjes, grafieken, documenten et cetera. Alle belangrijke informatie wil je zien.

Visueel ingestelde mensen maken tekeningen in de lucht als ze praten, halen snel en oppervlakkig adem, praten snel.

Horen (auditief)

Is je voorkeur auditief, dan hoor je vanalles over mensen, dingen en gebeurtenissen. Typische uitdrukkingen zijn “Dat klinkt bekend”, “Klinkt goed”, “De organisatie rammelt”. Tijdens het praten en discussiëren gebruik je je auditieve kanaal. Zie je plaatjes, dan vertaal en becommentarieer je dat in gedachten graag met je innerlijke stem. Willen ze zich concentreren op belangrijke zaken, dan creëren ze graag voldoende stilte om afleiding door lawaai uit de omgeving te voorkomen.

Maken ritmische gebaren, aftikken op vingers, meewippen van de voeten, knikken terwijl ze luisteren (en niet noodzakelijkerwijs omdat ze het met je eens zijn :-). Halen adem op het ritme van hun woorden, praten in zichzelf, denken hardop.

Voelen (kinesthetisch)

Heb je het NLP Metaprogramma kinesthetisch als voorkeur dan wil je mensen en dingen aanraken. Je wilt dingen letterlijk vastpakken. Uitdrukkingen als “Ik voel wat je bedoelt” zijn typerend. Een andere manier van voelen is: intuïtie. Veel mensen gebruiken deze ‘meta-gevoelens’ om te checken of iets goed is of niet. Dat merk je aan uitdrukkingen als “Dat voelt goed” of “Ik heb er een raar gevoel over”. Ze gebruiken dit kanaal meer door dingen te proeven of uit te proberen, met hun gedachten te spelen en hun gevoelens op te merken. Ze vragen om concrete voorbeelden, overdenken dingen en plaatsen zichzelf makkelijk in de schoenen van de ander. Voelers zijn graag in beweging, leren of lezen in verschillende houdingen, kunnen ook staand of lopend aantekeningen maken. Ze leren dingen makkelijker als het ‘speels’ wordt gebracht.

Gebaren vanuit de buik, maken bijvoorbeeld zaagbewegingen als ze het over zagen hebben. Diepe buikademhaling, langzaam praten.

Het kan best dat iemand een duidelijke voorkeur voor een zintuiglijk kanaal heeft. Een grafisch vormgever heeft z’n visuele kant nu eenmaal beter ontwikkeld en iemand die potten bakt kan kinesthetisch en tegelijk visueel zijn.

Kun je gemakkelijk schakelen van het ene kanaal naar het andere, dat noemen we dat flexibel. En er zijn mensen die alle drie de kanalen nodig hebben voor ze een beslissing nemen. Die zeggen dan: “Dat klinkt goed, ’s effe kijken, ja daar heb ik een goed gevoel bij.”

Iemand is nooit typisch visueel of typisch kinesthetisch. Je kan wel een sterke voorkeur hebben. Het volgende stuk gaat over het [NLP Metaprogramma: Primaire belangstelling](#). Waar gaat je aandacht als eerste naar toe? Mensen, activiteiten, plaatsen, informatie/kennis of dingen?

(2) NLP Metaprogramma's

maandag, mei 2007, 11:39:45 | Ben Licher

Metaprogramma's; de manier waarop je denkt, je gedraagt, je informatie verwerkt en de manier waarop je gemotiveerd raakt en daarmee omgaat. De NLP Metaprogramma's zijn ontdekt door Richard Bandler en John Grinder, de grondleggers van NLP en in de loop der jaren uitgewerkt en verder ontwikkeld door diverse grote NLP -ers. In het boek van Shelle Rose Charvet: "Words that change minds", (1995) kun je er meer over lezen.

Tijdens onze eigen NLP Master opleiding en later in de NLP Trainers training bij Bandler raakten we al gefascineerd door de mogelijkheden en de inzichten die je krijgt in het gedrag van mensen als je je bewust bent van hun Metaprogramma's. Toen we [Identity Compass](#) gingen gebruiken was het echt raak, helemaal verliefd op de NLP Metaprogramma's.

Iedereen heeft zijn eigen Metaprogramma's (en verwacht meestal dat iemand anders dezelfde heeft :-)) en voorkeuren. Metaprogramma's zijn aangeleerd gedrag en aangeleerd gedrag kun je ook afleren. We gebruiken het daarom ook veel in coaching, mensen die zich anders willen gedragen en inzicht krijgen in hun eigen gedrag, vinden het daarna makkelijker om dat te veranderen.

Ik ga ze allemaal beschrijven, elke week één. Als je wilt, kun je je dan die week op dat Metaprogramma concentreren en jezelf of anderen observeren, luisteren naar de woorden die ze gebruiken en zien welke gebaren ze daarbij maken. Het word je duidelijk wat je ermee kunt.

In totaal beschrijf ik 21 Metaprogramma's, verdeeld in 4 hoofdgroepen:

1. [Waarneming](#)
2. [Informatieverwerking](#)
3. [Motivatiefactoren](#)
4. [Motivatieverwerking](#)

Onder het menu: [meta programma's](#) hierboven staat een overzicht. Nu vind ik 21 weken wel erg lang duren om iets te leren, zelfs 21 dagen lijkt al te lang (één van mijn voorkeur Metaprogramma's is 'Heden', en m'n 'Korte termijn' is een paar dagen), dus misschien schrijf ik er wat vaker over. Sommige Metaprogramma's heb je ook gewoon wat sneller door dan andere. Elke hoofdgroep zal ik samenvatten, misschien dat ik sommige NLP Metaprogramma's opsplits om het overzichtelijk te houden, dus er komen zo'n 25 tot 30 stukjes aan.



Ik vind het leuk als ook niet- NLP -ers hun ervaring delen, maar als je vragen hebt of je ervaring wilt delen en me liever privé een mail stuurt vind ik dat prima.

RaVisie

organisatie-adviesbureau



-
(1) NLP Metaprogramma's: 4 hoofdgroepen

maandag, mei 2007, 11:29:13 | Ben Licher

Verplaatst naar de pagina [Meta programma's](#).

RaVisie

organisatie-adviesbureau



-
Richard Bandler

maandag, mei 2007, 9:56:17 | Ben Licher

Denk eraan dat het leven beter wordt als je de goeie richting opgaat en je weet dat 't goed is omdat je je er zeker genoeg over voelt om onzeker te zijn maar nooit zo onzeker dat je 't niet doet.

Richard Bandler in "The Adventures of Anybody".

RaVisie

organisatie-adviesbureau

NLP Swish: “Kinderen die vragen

zondag, mei 2007, 18:06:14 | Ben Licher

... worden overgeslagen.”

Wie, van mijn generatie tenminste, kent dit gezegde niet? Bij mij is die met de paplepel erin gegoten en ineens bedacht ik vandaag dat het tijd was om die er helemaal uit te NLP-en. Ik heb in de loop der jaren echt wel geleerd om voor mezelf op te komen en ergens om te vragen maar in sommige gevallen belemmert deze overtuiging me toch nog te veel. Dus even nagedacht over de beste NLP - techniek hiervoor en ik besloot om te Swishen.

De NLP Swish

Kan je op verschillende manieren doen. Ik heb gekozen voor een Visueel/Kinesthetische Swish. Een combinatie van beelden (visueel) en een gevoel (kinesthetisch) omdat je die ook makkelijk zelf kunt doen. Daar heb je geen NLP-er voor nodig. Ik heb het beeld van een klein in elkaar gedoken meisje vervangen door het beeld van mezelf nu. Nog krachtiger, nog mooier, schitterende kleuren (en die 2 kilo er ook af :-). Terwijl ik dat met m'n ogen dicht aan het visualiseren was heb ik m'n handen ingesmeerd met olie.

Een paar vliegen in een klap. De vrijheid om ergens om te kunnen vragen, een anker gelegd om me daarvan bewust te blijven (elke keer als ik m'n handen insmeer) en die 2 kilo gaat er ook nog af :-). Heerlijk.

Dus

1. Maak een beeld van je belemmerende overtuiging.
2. Maak een prachtig beeld van hoe je het wel wilt.
3. Zet beeld 1 voor je neer en
4. Zoef beeld 2 ervoor in de plaats.
5. Maak er tegelijkertijd een krachtig geluid bij of zorg voor een heel goed gevoel.
6. Doe dat een paar keer, totdat je beeld 1 niet meer op kunt roepen.

Geniet.



NLPmij Metaforen en Hypnoses

zondag, mei 2007, 11:14:44 | Ben Licher

Ik heb een NLPmij blog gemaakt voor de [verzameling NLP Metaforen, hypnoses en cases](#) geschreven als huiswerk tijdens je NLP of hypnose opleiding bij RaVisie. Het is erg leuk om al die verhalen weer te zien en te lezen. Ik heb de stukken van de januari 2007 Pracs bijna allemaal, die van de december 2006 Masters bijna allemaal en die van de november 2005 Masters. ~~Die moet ik nog toevoegen.~~ De rest is helaas verdwenen tijdens de computercrash die we begin dit jaar hadden.

Dus ... NLP ers uit de stallen van RaVisie ... mail ze me nog een keer als je ze hier gepubliceerd wilt zien. Of [mail me](#) je nieuwe verhalen ...



NLP Oefen- en Introductiedag vandaag

zaterdag, mei 2007, 8:44:42 | Ben Licher

Elke maand hebben we zo'n dag. [NLP -ers komen oefenen en niet NLP-ers komen snuffelen](#). Vandaag was het rustig. We waren met z'n zevenen, op één na allemaal Masters. Die ene niet NLP-er (hoewel hij er wel al wat vanaf wist) heeft een 5-dubbele inductie gehad :-). 5-Stemmig Milton taal en muziek op de achtergrond.

Als dat geen overload is! Hij heeft genoten van de hypnose en verschillende lagen van ontspanning ervaren. Het mooie is dat we helemaal onvoorbereid met zijn vijven die hypnose deden en binnen een paar minuten het ritme te pakken hadden.

Omdat we met allemaal NLP Masters waren, hebben we veel gesprekstechnieken geoefend en één van de Masters, die in het onderwijs zit en 8 groepen heeft, tips kunnen geven hoe ze beter met 'lastige' leerlingen om kan gaan. Die leerlingen zijn natuurlijk niet lastig, zij ervaart het zo, die pubers hebben hun redenen om 'lastig' te zijn. Ze gaat nu meer metaforen vertellen :-).

En we hebben [heerlijk op het gras, in het zonnetje](#), zitten lunchen en bijkletsen.



John's Hot NLP Tips

vrijdag, mei 2007, 19:25:52 | Ben Licher

Joho, ik mag John's Hot NLP Tips, de maandelijkse NLP nieuwsbrief van John La Valle, directeur van de Society of NLP (Neuro Linguistic Programming™) gaan vertalen en publiceren! Wat een eer. Ik heb al eerder een stuk van hem mogen vertalen, en nu vind hij dit ook helemaal goed.

Kate, een NLP Master Practitioner uit de stallen van RaVisie, die half Engels is, gaat de vertaling doen en ik de eindredactie. De NLP taal, de metaforen en Milton taalpatronen die John zo kunstig en soepel gebruikt moeten in het Nederlands natuurlijk ook tot hun recht komen.

We hebben er zin in. Elke 1e van de maand, dat doet hij al 7 jaar zonder onderbreking, dus ik heb het alweer in m'n agenda genoteerd. Zondag kreeg ik John's mail dat hij het goed vind en nu zijn we bijna klaar met de laatste aflevering, die van mei 2007.

Vanaf juni 2007 is de vertaling elke 3e van de maand klaar.

Ps Je kunt hem nu al lezen, nog wel op de testsite, maar ik pas de link wel aan als het nodig is.

NLP en de kunst van verhalen vertellen

vrijdag, mei 2007, 14:53:42 | Ben Licher

In NLP werken we veel met anekdotes, quotes, verhalen en metaforen. Als je je NLP Practitioner doet, leer je ook om metaforen te schrijven voor iemand met een 'probleem'. De kracht van verhalen is dat de luisteraar de keus heeft om er een boodschap uit te halen of niet. Denk maar eens aan de sprookjes van Grimm of Anderson, die zitten vol met verborgen boodschappen.

Milton Erickson was echt een ster in het vertellen van verhalen, nou ja Bandler kan er ook wat van :-). Ik gebruik het in m'n coachpraktijk heel veel en vertel dan verhalen die van mezelf zijn, die ik echt meegemaakt heb, dat vertelt het makkelijkst. Ik pas wel wat details aan zodat het voor m'n klant herkenbaar is. Zo lijkt een coaching soms op een gezellig gesprek, een beetje kletsen :-).

Natuurlijk leer je ook om die verhalen in hypnosetaal te schrijven en te vertellen. Dan werken ze nog krachtiger. Vandaag heb ik een oude metafoer van 'zolder' gehaald en op onze site gezet. Hieronder al een klein stukje.

NLP Metafoer: "Symbiose"

"Zoals je wellicht weet betekent symbiose een geheel van delen die niet zonder elkaar kunnen functioneren".

Ooit, toen de mensen uit het dorp nog nooit op la Bosse (da's frans voor bult) waren geweest, woonden er boven op la Bosse een heleboel mensen samen in een heel groot kasteel. Ze kwamen nooit naar beneden, naar het dorp, la Bosse was hun terrein.

De mensen op la Bosse konden niet zonder elkaar leven en met elk van hen was er wel wat wonderbaarlijks. De een kon alleen maar zien; hij kon niets horen, niet spreken, niet voelen en geuren kon hij ook niet onderscheiden. Hij zág alles en ze noemden hem daarom de 'Visionair'. Daar boven op de Bosse woonden ook nog de Luisteraar, de Stem, de Denker, de Voeler, de Probleemoplosser, de Allesweter, de Acteur, de Angsthaas, de Sportieveling, de Gedachtelezer, de Onderhandelaar, de Uitdager, de Helper, de Persoonlijkheid en uiteindelijk was er nog iemand die nauwelijks zelfrespect had. Zo weinig dat ze hem niet eens een naam konden geven. Ze noemden hem wel eens Dik de Gans, maar 't was niet precies wat ze bedoelden.

Lees meer "[Metafoer: Symbiose](#)"

De cirkel van exclusieve rechten

donderdag, mei 2007, 11:41:27 | Ben Licher

Jan Timmerman, een van de NLP Masters uit de stallen van Ravisie stuurde een tijdje geleden deze hypnosetekst in. Hij is goed :-).

Terwijl je daar zo staat ... zit ... of ligt ... in jouw cirkel ... en je kijkt er eens goed rond ... wellicht kun je misschien zien of alle kleuren er zijn ... en als je ze ziet ... of alle kleuren even helder zijn ... en of de kleuren mooi met mekaar overvloeien ... van de ene kleur in de andere kleur ... of dat de kleuren strak van elkaar gescheiden zijn ... of er matte kleuren of heldere kleuren zijn ... net waaraan jij de voorkeur aan geeft ... of jou voorkeur maar kan wegdragen... of er dat er nog een kleur ontbreekt ... of dat er gaten in je cirkel zitten ... of dat er verkleuringen zijn ... waar ander mensen jou cirkel binnen komen ... mensen die je lief hebt ... of mensen waar je een hekel aan hebt ... of misschien zie je plekken ... waar wat aangedaan moet worden ... openingen waarvan jezelf het gevoel hebt ... dat daar beter een deur zou kunnen zitten ... die wanneer jij dat wilt ... open of dicht kunt doen ... en waar jij bepaalt ... wie er door mogen ... en wie er buiten blijven ... jouw cirkel ... van jou persoonlijk recht ... om dat te zijn ... wat jij wilt zijn ... of wie jij wilt zijn ... waar dan ook ... bij wie dan ook ... jouw emotionele centrum ... jouw zijn ... in het midden van deze cirkel ... waarin jij de baas bent ... en waarin jij bepaalt ... wat er gebeurt of niet...

Auteur: Jan Timmerman mei 2007

NLP en modelleren

woensdag, mei 2007, 19:51:49 | Ben Licher

NLP is gebaseerd op het modelleren van het gedrag van bekwame therapeuten en in NLP land is modelleren heel lang héél belangrijk geweest. Bandler is verder gegaan met het ontwikkelen van NLP en in de nieuwe NLP is modelleren niet zo belangrijk meer.

Natuurlijk achterhaal je de strategie van iemand die ergens heel goed in is en installeer je dat stukje van die strategie die je nog mist. Het complete modelleren is niet nuttig. Je hebt immers alle hulpbronnen in je die je nodig hebt om verandering in gang te zetten - één van de bekendste van de [8 NLP vooronderstellingen](#). De nieuwe NLP is erop gericht om jouw hulpbronnen aan te spreken, naar boven te halen, te activeren. Jij weet immers wat goed voor jou is, niemand anders. Hoe een ander iets doet, hoeft helemaal niet jouw ding te zijn.

Nuttig gedrag om te modelleren!

Bacteriën scannen hun omgeving en weten precies waar ze naar toe moeten voor goede voeding en groeimogelijkheden. Ze weten ook precies waar ze niet moeten zijn. Wetenschappers zijn zelfs op zoek naar de antennes van die bacteriën, om ze beter te kunnen bestrijden.



-
NLP je blijft erin

dinsdag, mei 2007, 18:18:28 | Ben Licher

Ik had al zo'n leuke NLP grapjesdag, maar nu kom ik niet meer bij :-). En nu nog aan NLP Master Jan vertellen dat hij dit soort dingen in de Reactie kan zetten. He Jan!

Hoi Ben,
TOP!!!!

Vooraf dat master uit de stallen van ravisie.

Hoorde deze op de radio.

3 op de 5 filerijders heeft het plan om van **baan** te veranderen.

Vind hem zelf wel leuk dubbelzinnig

Groet, Jan

RaVisie

organisatie-adviesbureau



-
NLP-er aan de lijn ...

dinsdag, mei 2007, 17:56:41 | Ben Licher

Als je wat met NLP hebt gedaan en hebt geleerd om het leven letterlijk te nemen, dan kan je echt lol hebben met telefonische verkopers. In elk geval zouden de scriptschrijvers eens rekening met NLP kunnen houden, zodat die arme verkopers het wat makkelijker hebben.

Goedemorgen, RaVisie met Ben Licher

Murmelmummeldemummel, ik was op zoek naar mensen beneden de 40...

En, heb je ze gevonden?

Hu? Eh...? Zijn er in uw huishouden mensen beneden de 40?

Regelmatig.

Ja maar ..., ik bedoel, bent u beneden de 40?

Dat vraag je niet aan een dame.

Oh ..., nou..., ik weet genoeg.

Wat een heerlijke dag heb ik gehad. Ik lach nog steeds. Blijf bellen jongens.



-

NLP werkt nooit

dinsdag, mei 2007, 8:51:08 | Ben Licher

“Werkt NLP altijd?” Een vraag die ons vaak gesteld wordt.

Antwoord: NLP werkt nooit, het zijn de mensen waar we mee werken die werken. Iemand die WIL veranderen, er zelf niet uitkomt en hulp vraagt aan iemand die NLP kan toepassen en samen komen ze er dan uit.

Als coach vind ik soms dat ik niet veel doe. Ik stel veel vragen en de cliënt doet het werk.

NLP werkt nooit,

jij wilt veranderen en dat werkt.

NLP coachtraject afgerond

maandag, mei 2007, 17:11:00 | Ben Licher

Het coachtraject met L. is nu afgerond. Op aanraden van haar homeopaat had ze contact gezocht met een NLP-er, die haar weer naar mij doorstuurde, hij had geen tijd ofzo.

Een allergie, vast in overtuigingen, vast in het verleden, durfde geen confrontaties aan te gaan, ten koste van zichzelf. Geen type voor een snelle NLP actie dus uiteindelijk hebben we 4 sessies gedaan van zo'n 2 uur, om de 2 weken. Vanmorgen heeft ze stralend afscheid van me genomen. Ze voelt zich nu krachtig en gaat zich focussen op de toekomst. Ze is zich nu ook bewust van haar overtuigingen en het werk dat ze nog te doen heeft. De allergie is over.

Vandaag wilde L. een hypnose. Ze had nog een waarom-vraag over het verleden. Ik heb in de hypnose een Time Line verwerkt. En haar aan haar onbewuste laten vragen om haar het antwoord te geven als dat goed voor haar is en op een moment dat het goed voor haar is. En in die Time Line natuurlijk een toekomst laten creëren door er positief aan te denken. Ze zat de hele tijd te glimlachen en heeft het niet meer over de waarom-vraag gehad. In NLP concentreren we ons liever op het hoe, dus ik heb haar laten ontdekken hoe ze zich in de toekomst anders kan gedragen.

Mijn vraag: "Is 't goed voor me?" is nu haar dagelijkse mantra geworden en heeft haar al zoveel inzichten gegeven.

Ze heeft nog huiswerk mee. De komende 4 weken alleen aan een stralende toekomst denken. Dan gaat ze mij nog mailen of haar dat beter bevalt dan zich vastbijten in het verleden. Nou ik weet het wel :-).

Je sporen verdiend?

zondag, mei 2007, 14:01:19 | Ben Licher

Gister, zitten op het gras, rondkijken, naar de paarden kijken, gewoon even rust, je goed voelen ...



Bjørn:

“Als je sporen nodig hebt kun je niet paardrijden, zei mijn rijleraar vroeger.”

Ben:

“Als je je sporen verdiend hebt, dan heb je ze ook niet meer nodig.”



Hehe, en nu ophouden met zeuren :-))

vrijdag, mei 2007, 16:04:50 | Ben Licher

RO schreef: Voor de eerste keer in mn leven vraag ik hulp. Mijn vriendin zat in een andere relatie met een kind van ... jaar en was ongelukkig. Na dat we de eerste keer met elkaar naar bed zijn geweest heeft ze nog geslapen met haar ex, wat mijn romantische ideaal verstoort en het blijft terugkomen. Het voelt goed ondanks, of misschien wel dankzij, dat ze ondanks dat ik dat - en alles - haarfijn aanvoel, over gelogen heeft ondanks mij directe vraag aan haar. Het voelt in mn hart goed, misschien ben ik bang. Ik kan me niet voorstellen dat een vrouw dat kan...

From: "Ben Licher"

To: RO

Subject: Re: Vraag

Date: Tue, 08 May 2007 13:01:29 +0200Die R.....,HaHa Vrouwen zijn tot alles in staat

:-) net als mannen.Is het probleem dat ze met hem geslapen heeft?

Of is het probleem dat ze gelogen heeft?

Heeft ze 'gelogen' omdat ze zich schaamde voor haar actie?

Heeft ze 'gelogen' om jouw gevoelens te sparen?Wat is erger?

Welke overtuigingen moet je aan de wilgen hangen so to speak, zodat je jezelf niet meer hoeft te kwellen?

Ben je bang dat ze nog eens vreemd zal gaan? Dan gaat dat ook geheid gebeuren.

Vertrouw je haar? Kijk dan samen naar de toekomst.

Stop met het verleden belangrijker te maken dan het heden en creëer je toekomst door positieve gedachten.

En anders kom je maar eens langs voor een sessie. Hypnose, swishen en desnoods een schop onder je weet wel. Neem haar maar mee als zij last heeft van jou ... Eigenlijk kun je het wel zelf allemaal, maar soms ... heb je je vrienden nodig ...

Vier feest, je bent jarig

RO schreef:

Bedankt Ben!

Ik vertrouw haar...

Nou ja vreemd gegaan...ik had me voorgedaan als de onafhankelijke casanova ;-)) dus ze had niet zoveel reden om te geloven dat ze met mij een vaste relatie zou krijgen, ze had nog met haar ex geslapen omdat ze zich heel erg schuldig voelde, vanaf de 2e keer dat ze bij mij was voelt ze zich verbonden met mij (voelen wij) en is het proces van het uit de relatie stappen begonnen, waar ze al een jaar mee bezig was...enne ja er is wel een kind bij betrokken en dus een ex... en bij ons heel veel liefde en passie... en een geweldig leuk kind



Het huis waar we heengaan baadt in mijn gedachten in wit licht en er is ook een mensengedaante in wit licht....die naar de sterren gaat...en veel rust...ik moet nog zoveel dingen doen...en beminnen...of hoort dit bij een nieuwe fase in mn leven...ik heb me nog nooit zo verbonden gevoeld met een vrouw....en zij heeft het gevoel dat ze mij heeft teruggevonden en dat we al meerdere levens samen hebben gehad...en hoe nuchter ik ook ben, ben (grapje) ik heb dat gevoel ook...

Hehe, en nu ophouden met zeuren :-)) en je concentreren op die verbondenheid.

Liefs, Ben

Bedankt, je bent wie je bent Ben, en dat is genoeg ;)

In: "NLP Swish Kinderen die vragen ..." beschrijf ik een variant op de NLP Swish.



Hypnose en iets vergeten

dinsdag, mei 2007, 20:15:58 | Ben Licher



Met hypnose kun je mensen dingen laten vergeten. Soms is het beter om iets te vergeten, angst voor de tandarts kun je beter vergeten toch? [Het mailtje van Frits](#) legt dat iets uitgebreider uit. En iemand in de war brengen is een van de technieken die je gebruikt als je iemand snel in een trance wilt brengen. Ken je dat gevoel??

Vergeet niet te onthouden dat je niet aan al die dingen moet denken waar je hoofd van gaat tollen als je eraan denkt want als je er niet aan denkt gaat je hoofd ook niet tollen en kun je vergeten dat je onthouden hebt dat je hoofd gaat tollen van het vele denken want als je hoofd niet tolt kun je veel meer onthouden over de dingen die **leuk zijn om aan te denken!**

Ik ben compleet vergeten om mijn stukje te plaatsen zondag (om 3 uur), zo druk was ik met het uitvoeren van mijn plannen, en nog steeds. Elke keer ontdekken we iets nieuws, elke keer gaat er iets mis ... zo gaat dat met nieuwe sites :-). Nu zit Bas weer te puzzelen omdat er iets mis is gegaan en heb ik even pauze, ik kan nergens bij. Het stukje is bijna klaar. Misschien vergeet ik niet :-) om er vanavond naar te kijken. En denk er wel aan ...

En als je dit laatste stukje nu een paar keer leest en elke keer ergens anders tussen de woorden pauzeert zul je zien dat je je heel ontspannen gaat voelen.

Snel van een fobie af met NLP

dinsdag, april 2007, 20:05:40 | Ben Licher

Kan dat eigenlijk wel? Ja dat kan. In 10 minuten. De **Fast Phobia Cure** is een van de oude NLP technieken. Als je die techniek, als NLP-er, met iemand doet moet je goed [rapport kunnen maken](#), [kalibreren](#) en aan nog wat andere dingen denken. Als er iemand bij me komt die van een fobie af wil en we hebben de intake achter de rug, dan ben je in zo'n 10 minuten van je fobie af. Maar je kunt het ook zelf doen. De Fast Phobia Cure werkt als een speer om allerlei angsten kwijt te raken.



Er is een verschil tussen een fobie en een trauma. Als je gedrag nog steeds negatief wordt beïnvloed door een vervelende gebeurtenis ooit, dan heb je een trauma. Je hebt een fobie als je ergens zonder 'reden' bang voor bent en je het onderwerp van je angst groter maakt dan het in werkelijkheid is. [Het onschuldige veldmuisje dat een enorm gevaarte wordt....](#)

De Fast Phobia Cure kun je ook loslaten op 'gewone' angsten; ik was bang voor het oversteken op spoorwegovergangen. Die knot in m'n maag en de enorme schrikreactie als er plotseling iets raars gebeurde. Een zwaaiende fietser was al heel snel 'raar'.

Begin met jezelf wat vragen te stellen en de antwoorden te formuleren. Sommige mensen vinden het fijn om de vragen en antwoorden op te schrijven, maar het is niet nodig.

- Wat schiet je ermee op om die fobie te hebben?
- Is het goed voor je? Bescherm het je ergens tegen?
- En als je de fobie niet meer hebt, wat verandert er dan?

Uiteindelijk besluit je dat je de fobie of de angst niet meer nodig hebt. Je besluit dat je je anders kunt gedragen en toch veilig kunt zijn (ik ben van m'n spoorwegovergangangst af, maar ben toch nog steeds zorgvuldig en voorzichtig als ik er een oversteek).

Dan nu de **Fast Phobia Cure**

1. Beeld je in dat je in een bioscoop achter de projector zit terwijl je naar jezelf kijkt die op de voorste rij naar een kleurenfilm, van toen je zo bang was, zit te kijken.



2. Laat de film beginnen voordat je bang was, speel hem helemaal af tot de gebeurtenis voorbij is en stop de film.
3. Blijf vanachter je projector naar jezelf, die naar de film kijkt, zitten kijken.
4. Doe dan alsof degene die naar de film zit te kijken in de film stapt en spoel de hele film snel terug. Maak er een zwart/wit film van en creëer er een gek muziekje bij, misschien word je er wel vrolijk van. Doe dit een paar keer totdat ...
5. Je merkt dat je heel anders over die angst denkt.

RaVisie

organisatie-adviesbureau

Hehe, aandacht voor kinestheten

donderdag, april 2007, 18:13:23 | Ben Licher

Sinds jaar en dag vind ik het vreselijk om voorverpakte spullen te kopen. Nou ja, batterijen is nog tot daar aan toe, maar dingen waar ik op of in moet zitten, liggen of om me heen heb hangen, dingen die m'n huid raken, die moet ik eerst voelen voordat ik ze koop. Kan ik ze niet voelen....? Dan koop ik ze niet. Zelfs eten wil ik eigenlijk eerst voelen voordat ik het in m'n mond wil stoppen. Het is duidelijk dat m'n voorkeurssysteem dat van een kinestheet is. Hoewel dat allemaal niet wetenschappelijk bewezen is. Maar het keuzevak Tactiliteit bestaat inmiddels wel. Ik ga het John La Valle schrijven, kan hij samen met Richard weer eens hartelijk lachen om de wetenschap! En ik ben er toch blij mee dat er eindelijk eens meer aandacht geschonken gaat worden aan m'n lotgenoten en mij..., de tactilisten. En dat woord heb ik net aan m'n woordenboek toegevoegd.

De wetenschap van het aanraken

Persbericht TU Delft - Het aanraken van producten is een veronachtzaamd onderwerp in ontwerpopleidingen en ontwerponderzoek. Ir. Marieke Sonneveld promoveert op dinsdag 10 april op dit thema aan de TU Delft.

De tactiele ervaring, het aanraken, is een veronachtzaamd onderwerp in ontwerpopleidingen en ontwerponderzoek. De Delftse promovenda Marieke Sonneveld heeft geprobeerd daar met haar proefschrift enige verandering in te brengen. 'De tactiele ervaring, de tastzin, is een blinde vlek. Ze wordt overschaduwed door de visuele cultuur waarin we leven'.

Het streven van Sonneveld was vooral om productontwerpers bewust te maken van de tactiele ervaring en om vat op dit onderwerp te krijgen. Om inzicht te verkrijgen liet Sonneveld onder meer geblinddoekte deelnemers vijftien balletjes van verschillende materialen, zoals kristal, hout, polystyreen schuim, kurk, suède, gel en metaal verkennen.

Volgens Sonneveld is een handig overkoepelend begrip bij dit onderwerp: 'lichaamstaal'. Tactiele ervaringen in de interactie tussen de mens en een product kunnen volgens haar worden gezien als de lichaamstaal van twee sociale entiteiten. Dit biedt de mogelijkheid om tactiele esthetiek te verkennen alsof het intermenselijk gedrag betreft. Ontwerpers kunnen vervolgens vanuit dat uitgangspunt gaan ontwerpen. Wat moet het voorwerp volgens hen uitdrukken?

Sonneveld heeft een instrument ontwikkeld om haar onderzoeksresultaten toegankelijk te maken voor productontwerpers: de Tactual Experience Guide. Het doel van deze gids is ontwerpers te helpen inzicht te krijgen in de esthetische aspecten van de tactiele ervaring. Dit door hun eigen tactiele ervaringen in kaart te brengen.



Daarnaast moet de structuur van de gids de gelegenheid bieden voor associatief denken. De cognitieve kaart (de 'mind map') is hiervoor een geschikt middel gebleken. Om voor de tastzintuigen te leren ontwerpen heeft Sonneveld tevens het keuzevak Tactiliteit ontwikkeld. Dit vak is een soort proeftuin waar de theorie in de praktijk uitgeprobeerd wordt.

RaVisie

organisatie-adviesbureau

RSS, wat is dat nou weer?

zondag, april 2007, 13:40:00 | Ben Licher

Met RSS (Really Simple Syndication) kun je automatisch op de hoogte blijven van nieuwe informatie op NLP mij.nl. Je bespaart surf- en zoektijd. Met RSS heb je geen last van spamberichten. Niemand kan ongewenste berichten naar een RSS-lezer sturen. Jij bepaalt van wie je berichten ontvangt.

Een andere naam is Atom. De techniek is anders, het resultaat is hetzelfde.

RSS-abonnementen

Vaak bieden sites meer RSS-abonnementen, bijvoorbeeld één voor het algemene nieuws en een voor sportnieuws. RSS wordt vooral gebruikt bij weblogs of nieuwssites om telkens op de hoogte te kunnen zijn van het laatste artikel/nieuws over de onderwerpen van je voorkeur.

RSS-lezers Om RSS-abonnementen te lezen heb je een RSS-lezer nodig. De kop en/of de eerste regels en/of het hele bericht van nieuwe berichten zijn te zien (in te stellen in je lezer). Alleen als je doorklikt op het bericht kom je op de oorspronkelijke website uit.

Er zijn veel soorten RSS-lezers, voor Linux, Macintosh en Windows, gratis of betaald. Het kan een los programma zijn, maar veel browsers hebben ook een ingebouwde RSS-lezer: Opera, onder de noemer 'Nieuwsstromen', Mozilla Firefox onder de noemer 'Live Bookmarks'. Ook zijn er online RSS-lezers, die het mogelijk maken vanaf elke computer je abonnementen te bekijken. Bijvoorbeeld [Bloglines](#) (gratis registratie) of [Google/reader](#), [RSSreader](#), [Sharpreader](#).

Ik gebruik Bloglines. Daarmee kun je ook onbepaald emailadressen aanmaken voor het ontvangen van nieuwsbrieven, artikelen bewaren om later te lezen, stukken op een weblog zetten, knipsels verzamelen en nog veel meer.



Hoe abonneer ik mij op nieuwe artikelen van NLP mij =jouw NLP toch?

Klik op de RSS knop rechtsboven in het scherm of op de foto hiernaast. Volg de instructies, die zijn afhankelijk van de instellingen in je browser en je RSS-lezer.

Lees ook: [Reageren op stukjes op NLP mij](#)