EEN UITGAVE VAN DE NVNLP

Nº 82 | voorjaar 2024

INZICHT

TIJDSCHRIFT VOOR NLP



NLP & Spiritualiteit

Quantum Timeline Jumping

Onbegrensde mogelijkheden verkennen

Schaduwkanten omarmen

Bouwstenen voor transformatie

Wholeness Work

Interview met Connirae Andreas

Hartcoherentie – Verbindend lesgeven – Blueprint – NLP in Ramallah - Zielsenergie

COLOFON

INZICHT is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Neurolinguïstisch Programmeren (NVNLP) en verschijnt drie keer per jaar.
www.nvnlp.nl

De verantwoordelijkheid voor de inhoud van de artikelen berust bij de auteurs. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden materiaal zonder kennisgeving vooraf, geheel of gedeeltelijk aan te passen, te publiceren of te weigeren.
Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de redactie.
De redactie is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgaven.

Redactie INZICHT: inzicht@nvnlp.nl
Manon Kluten (hoofdredacteur)

Advertenties: adverteren@nvnlp.nl
Informatie over formaten en tarieven
beleid advertorials

Vormgeving:
www.dubbeljoe.nl
Dubbeljoe grafisch ontwerp/Linda van de Werf

Drukwerk en verzending:
www.graphius.com
Graphius Group

NVNLP bestuur: bestuur@nvnlp.nl
Elco Fritzsche (voorzitter)
Henk Karel (secretaris, waarnemend penningmeester)
Jeroen Voorhaar
Judith Kok
Nathalie Moris Yossef

NVNLP vertrouwenspersonen:
vertrouwenscommissie@nvnlp.nl
Hanny Post
Twan van Tilburg

Abonnementen en ledenadministratie:
info@nvnlp.nl
Loes Radermacher
Abonnementsprijs voor niet-leden € 42,- per jaar

NVNLP secretariaat:
info@nvnlp.nl
T. 06 - 4112 2631

INHOUD

NLP EN SPIRITUALITEIT

4 De reis naar onbegrensde mogelijkheden - *Milan Somers*

9 Column: Spiritualiteit als innerlijke queeste - *Verginia Spier*

10 Bestaat de spirituele NLP'er? - *Gerts Arts*

15 Column: Spiraliteit en grofstoffelijke trillingen - *Thomas Denninger*

16 Lesgeven in het hier en nu - *Caroline Peet*

22 Als ik denk aan spiritualiteit - *Anneke Durlinger*

24 Gebruik je mindset en meer spiritualiteit voor meer gezondheid en geluk - *Loes Radermacher*

28 NLP = Spiritualiteit - *Paul Lenferink*

32 De blauwdruk van ieders leven - *Adriana Adriaanse*

36 Interview met Connirae Andreas - *Judith Warmerdam en Pieter Wijtenburg*

42 Column: Verbonden met het goddelijke - *Jos Dolstra*

NLP ALGEMEEN & MAATSCHAPPELIJK

44 Schaduwkanten omarmen - *Jeffrey Kriele*

50 Het brein onthoudt het woordje 'niet'...uh, niet - *Wassili Zafiris*

54 Column: Openstaan voor verbinding - *Vincent van der Burg*

NLP EN LIFESTYLE

56 Je hart slaat de maat - *Chantal Bieshaar en Lilian Terwint-Willems*

NLP EN INTERNATIONALE ONTWIKKELINGEN

62 Het wereldmodel van Palestijnen - *Sytse Tjallingii*

NLP ALGEMEEN

66 Verschillende lenzen om de wereld mee te verkennen - *Martijn Nas en Sergio Hernandez*

EN VERDER...

1 Voorwoord
2 Colofon en inhoud
72 Adreslijst NLP-instituten

Aankondiging Algemene Ledenvergadering NVNLP

De volgende Algemene Ledenvergadering vindt plaats op **donderdag 16 mei 2024.**

De vergadering begint om 19:30 uur, inloop om 19:00 uur. Deze vergadering zal online plaatsvinden met behulp van Zoom. De officiële uitnodiging volgt via de mail.

Het volgende nummer van INZICHT heeft als thema:



NLP & Overgave

Tips, ideeën, voorstellen en advertenties zijn van harte welkom op: redactie@nvnlp.nl

MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C014767
www.fsc.org

UITGELICHT

4 Quantum Timeline Jumping



Met onze twee krachtigste intelligenties, het quantumveld en ons onderbewustzijn, kunnen we ons creatieve potentieel vergroten. Door te ontsnappen aan onze driedimensionale perceptie van tijd en ruimte, kunnen we springen naar een parallelle tijdlijn waar de gewenste versie van onszelf al heeft bereikt wat we verlangen.

10 Magische ervaringen



Tussen spiritualiteit en NLP bestaan best wat overeenkomstige kenmerken. Van het streven naar verlichting tot het streven naar ontplooiing. Van meditatie als zelftherapie tot kerntransformatie als zelftherapie. En van vertrouwen in het hogere tot vertrouwen in de eigen hulpbronnen.

16 Verbinden lesgeven



Persoonlijke spiritualiteit kun je inzetten om de allersaaiste lessen levendig en inspirerend te maken. Het geheim zit 'm in het maken van de verbinding met jezelf en de ander, zodat je volledig in flow en in het hier en nu kunt zijn. En daarbij komt NLP en Relational Presence bijzonder goed van pas.

44 Schaduwkanten

In plaats van weg te lopen voor de schaduw van onze zware ervaringen, hebben we er veel profijt van als we ze omarmen. Het zijn immers essentiele bouwstenen voor transformatie en innerlijke heelheid.



50 Geen negatieven

Gewenste doelen en uitkomsten worden liefst alleen positief geformuleerd, zo wordt al jarenlang meegegeven in (ook NLP-)trainingen. Ons brein zou negatieven immers niet begrijpen. Wassili Zafiris betwijfelt die stelling met logische argumenten.



66 Waarnemingsposities



Door verschillende waarnemingsposities in te nemen, kunnen dingen en situaties er telkens anders uitzien. Kijken door de lenzen van kunst, ethiek en wetenschap, helpt je gezichtspunt te verrijken. Het vermindert vooroordelen en emotionele reacties, verbetert objectiviteit én biedt intelligente oplossingen.

Quantum Timeline Jumpen

De reis naar onbegrensde mogelijkheden

Door: Milan Somers



Milan Somers is expert op het gebied van quantum hypnose, NLP-master trainer, coach, auteur, eigenaar van Response Instituut en Hypnose Zorg Nederland. Hij coacht en traint o.a. leiders, topsporters en teams naar meer succes, en is de eerste gecertificeerde Europese opleider voor deze nieuwe methoden van quantum connection hypnose. www.milansomers.nl

Heb je ooit gehoord van Quantum Timeline Jumpen? Misschien is de term je niet direct bekend, maar als NLP-beoefenaar heb je er waarschijnlijk (onbewust) mee gewerkt. Dit artikel neemt je mee op een reis naar de wereld van wonderen en magie. Het gaat over de twee krachtigste intelligenties die we bezitten: het quantumveld en ons onderbewustzijn, en hoe we deze kunnen gebruiken om ons creatieve potentieel te vergroten.

Wat is quantum?

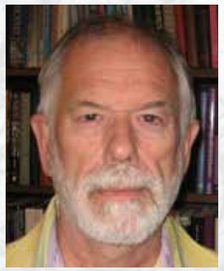
Voordat we dieper ingaan op Quantum Timeline Jumpen, is het essentieel om meer inzicht te krijgen over enkele quantumbegrippen, zodat we kunnen begrijpen waarom Quantum Timeline Jumpen zo krachtig is.
In de context van de quantumfysica verwijst het begrip quantum naar de kleinst meetbare hoeveelheid energie in een systeem. Het is een subatomaire eenheid die de basis vormt van de werking van ons universum. Quantumfysica is de wetenschap die zich bezighoudt met de studie van de kleinste deeltjes in de natuur, zoals atomen en subatomaire deeltjes. Deze deeltjes gedragen zich anders dan wat we op basis van klassieke fysieke wetten zouden verwachten, en ze kunnen zelfs in meerdere toestanden tegelijk bestaan.

Maar wat betekent dit voor ons, als mensen? We maken deel uit van dit universum en bestaan uit atomen en subatomaire deeltjes die worden beïnvloed door de regels van de quantumfysica. Deze regels beschrijven niet alleen hoe kleine deeltjes werken, maar hebben ook invloed op hoe we denken, voelen en handelen. Een cruciaal concept in de quantumfysica is de verbinding tussen de waarnemer en het waargenomen object. Dit betekent dat de waarnemer invloed heeft op het waargenomen object en omgekeerd. Deze connectie heeft invloed op ons bewustzijn en de manier waarop we de wereld ervaren.
In het kader van Quantum Timeline Jumpen wordt deze connectie tussen bewustzijn en quantumfysica gebruikt om positieve veranderingen in menselijk gedrag en emoties teweeg te brengen. Door ons bewustzijn te richten op gewenste uitkomsten en deze intenties te visualiseren, kunnen de subtiele

Bestaat de spirituele NLP'er?

Een vergelijking van NLP met spiritualiteit aan de hand van twee ervaringen

Door: Gert Arts



Gert Arts (1943) is hypnotherapeut met extra's: NLP, Sociaal Panorama, Mental Space Psychology (MSP), Gendlin's Focussing en meer. Naast zijn therapeutische praktijk, heeft hij in genoemde zaken dertig jaar lesgegeven. Hij is vijfendertig jaar verbonden geweest aan een havo en atheneum als leraar Engels en leerlingenbegeleider (faalangst e.d.).

Als inspiratie om het begrip spiritualiteit uit te diepen en naast NLP te leggen, dook hypnotherapeut en Sociaal Panorama-expert Gert Arts in twee eigen meer dan bijzondere spirituele ervaringen. Ze geven de meerwaarde van spiritualiteit in het dagelijkse leven perfect weer.
Om als lezer meer spiritualiteit te ervaren, voegde hij ook nog een oefening toe die gedistilleerd is uit beide ervaringen.

Ervaring 1: Spontane zelftherapie

Zo'n 40 à 50 jaar geleden (ik ben nu 80) wandelde ik in een heel oud, majestueus bos. Terwijl ik aan het wandelen was, begon ik langzaam een raar gevoel in nek en schouders te ervaren. Omdat ik al lang gewend was aan vreemde sensaties en visioenen in mijn meditaties (ik mediteer vanaf mijn zestiende) deed ik er niet moeilijk over, maar nieuwsgierig was ik uiteraard wel. Die nieuwsgierigheid werd alleen maar groter toen dit 'ding' in nek en schouders steeds meer aanvoelde als een metalen staaf of plaat. Toen een specifiek soort ratelend geluid zijn intrede deed, wist ik ineens wat het was: een printende ouderwetse matrixprinter die een lange strook kettingpapier van diep uit de bosgrond vóór me naar boven zoog, het door mijn keel en mond opslurpte en vervolgens door mijn nek uitspuwde en achterwaarts omhoog naar de zon stuurde (ik liep met de zon in de rug) waar vader- en moeder-God resideerden. Zij inspecteerden de afdruk op het papier welwillend en goedkeurend en stuurden het dieper de zon in waarin het werd verbrand. Terwijl ik verderliep en me afvroeg -maar er verder niet over nadacht- wat dit kon betekenen, kwam uit het niets het antwoord: "Al je schuldgevoelens zijn voor altijd vernietigd." En ik besefte dat terwijl het kettingpapier onder de basis van mijn hersens doorschoof, al mijn schuldgevoelens erop geprint werden om vervolgens in de zon opgestookt te worden.

Omdat ik toen al wat langer mediteerde c.q. zelfhulp beoefende, en al zo vaak 'gekke dingen' had meegemaakt, keek ik hier niet van op. Ik wist ook dat sommige totaal overtuigende ervaringen, zoals een intens geluksgevoel, in het leven van alledag toch aan slijtage onderhevig zijn. Hoewel de onvermijdelijke naïviteit van de beginnende mediteerder inmiddels dus behoorlijk gecorrigeerd was, wist ik twee dingen toch wel erg zeker. Ten eerste, dat restanten van die schuldgevoelens nog wel een tijdje een rol zouden blijven spelen. Maar, ten tweede, ook dat die restanten veel van hun oorspronkelijke kracht verloren zouden zijn. Het is natuurlijk geen toeval dat ik deze ervaring hier heb beschreven, want het is er typisch een die in de categorie 'spiritualiteit' valt. Maar evengoed in de categorie 'NLP', of meer specifiek 'zelfhulp-NLP', en is dus een mooie opstap voor dit artikel.

Spiritualiteit en onderwijs

Lesgeven in het hier en nu vanuit verbinding met jezelf en de ander

Door: Caroline Peet



Caroline Peet is NLP-master en gecertificeerd NLP-trainer, MPA-professional, docent Nederlands 1e graad en Relational Presence facilitator. Tevens is ze gastdocent Nederlands en algemene didactiek voor diverse MBO- en HBO-opleidingen. Daarin maakt ze gebruik van NLP en Relational Presence om goed les te kunnen geven; ze verwerkt de methoden ook in de inhoud van de lessen gespreksvaardigheden en didactiek. www.reflexie.net

Je staat voor de klas en je vindt de stof taai, saai en weinig inspirerend. Toch is het mogelijk de allersaaiste lessen levendig en inspirerend te maken. Daar kan je je persoonlijke spiritualiteit voor inzetten. Dat klinkt misschien zweverig, maar is het niet. Vanuit verbinding met jezelf en de ander, vind je de weg naar inspirerend lesgeven; volledig aanwezig in de flow, in het hier en nu. Vanuit haar persoonlijke ervaringen, legt NLP-trainer, coach en docent Caroline Peet je graag uit hoe je dat doet.

Toen ik in opleiding was voor docent Nederlands eerste graad, kregen we tijdens de lessen algemene didactiek de vraag voorgelegd: 'Wat is belangrijker voor je? De relatie of de inhoud?' De studenten die de inhoud belangrijker vonden, werden behoorlijk aan de tand gevoeld. Voor mij stond vast dat de relatie van belang was om de inhoud over te kunnen brengen. De begeleider prees mijn inzicht. In gedachte gaf ik mezelf een schouderklopje; goed gezien! De praktijk bleek echter weerbarstiger. In mijn lessen liep het vaak niet goed met de relatie, terwijl ik vond dat ik daar echt in investeerde. Wat ik niet begreep was dat een student impliciet maar een belangrijke vraag aan je heeft: 'Wie ben jij?' Toen ik begon met lesgeven, had ik in stilte allerlei oordelen en vooroordelen over docenten, leerlingen en lesgeven. Een stevige overtuiging was: 'Ik moet

Gebruik je mindset en spiritualiteit voor meer gezondheid en geluk

Spiritualiteit en zingeving kunnen helpen je mentale en fysieke gezondheid te verbeteren. Holistisch bekeken bestaat er een verband tussen ziekte en gezondheid en ben je zelf verantwoordelijk voor je eigen gezondheid als je lichaam, geest en ziel als eenheid benadert, weet NLP-coach Loes Radermacher.

Spiritualiteit heeft voor mij in de breedste zin van het woord te maken met zaken die de geest (*spiritus* in het Latijn) betreffen. Het woord wordt op vele manieren gebruikt. Het kan ook te maken hebben met religie of bovennatuurlijke krachten, maar voor mij ligt de nadruk op de persoonlijke innerlijke ervaring. Eten en drinken voedt je lichaam, je geest wordt gevoed door spiritualiteit. De ziel is onzichtbaar, maar wel aanwezig en is het tegenovergestelde van het lichaam, dat juist wel zichtbaar is. De ziel is een opslagplaats van miljarden atomen. Deze atomen willen ervaringen opdoen om uiteindelijk tot een groter bewustzijn te komen.

Bewustzijn

Het bewustzijn is een optelsom van dit alles: lichaam, geest en ziel. Voelen komt voort uit de ziel, begrijpen is eigen aan je hersenen en bewustzijn. De geest bestaat uit denken en voelen, voelen en denken. Bewustzijn ontstaat door ervaringen die je vervolgens in je geest gaat verwerken. Door bepaalde ervaringen niet toe te laten, ontstaat er een emotie zoals verdriet, boosheid of frustratie en kan het bewustzijn 'verharden' en letterlijk gaan vastzitten in je fysieke lichaam. Doordat de energie niet kan doorstromen, krijgt het een vaste vorm in je lichaam in plaats van dat het energetisch afgevoerd kan worden. Zo ontstaan er blokkades in je lichaam die uiteindelijk voor fysieke klachten kunnen zorgen. Denk aan druk op je borst, pijn in je knie, nekklachten, rugklachten en ga zo maar door.

Dilemma

Het echte dilemma van het bestaan, is te beslissen wat we moeten geloven. Overtuigingen die we zijn gaan geloven en als waarheid zien, dwingen ons om ervaringen aan te trekken of te creëren die deze overtuigingen steunen. De werkelijkheid bestaat uit ervaringen die wij als echt beschouwen. Wat echt is, hoeft niet voor iedereen hetzelfde te zijn. Sterker nog, iedereen heeft zijn eigen waarheid, overtuigingen en spiritualiteit te ontdekken in zijn eigen leven.

Alles wat ik schrijf en benoem, is mijn eigen waarheid en ervaring over het leven en mezelf. Om sommige dingen duidelijk te maken, gebruik ik enkele bronnen die aan kunnen tonen dat mijn stelling ook deels gebaseerd is op wetenschap en niet alleen mijn eigen waarheid of spiritualiteit is. Voor mij persoonlijk is dit minder belangrijk, maar voor veel mensen is spiritutaliteit iets ontastbaars en daarom onwerkelijk en wellicht zelfs onzin. Mijn eigen intuïtieve en spirituele ontwikkeling is de basis van mijn verhaal als ook informatie uit bronnen zoals het onderzoek van de Japanse wetenschapper Masaru Emoto en het boek *De sleutel tot Zelf-bevrijding* van Christiane Beerlandt.

"In strijd met jezelf zijn, heeft een negatieve lading voor je fysieke lichaam en geestelijke gezondheid"



Door: Loes Radermacher

Loes Radermacher is Intuïtief Systemisch Energetisch NLP Coach en eigenaresse van Eigenwijz Energetisch Coachpraktijk, een holistische praktijk om jouw 'eigen wijze' te ontdekken. Samen met partner Ruud van Buggenum van Immens Uniek praktijk, helpt ze cliënten een betere relatie met zichzelf en hun partner te krijgen via systemisch werk, NLP en neurosemantiek. www.eigenwijzcoaching.nl

NLP = Spiritualiteit

“NLP gaat over het leiden van je leven hier op aarde vanuit je originele zelf”

In dit artikel maak ik een complexe equivalentie op het hoogste niveau. Een uitdagend standpunt voor veel mensen die een NLP-opleiding hebben gevolgd. Ook voor de NLP-trainer die NLP beschouwt als zijnde een cognitief proces dat enerzijds kan helpen bij het verkrijgen van inzicht in communicatieprocessen, en anderzijds kan helpen bij het realiseren van doelen, is de volgende versie een ware uitdaging.

Door: Paul Lenferink



Paul Lenferink geeft NLP-opleidingen sinds 1996. Hij is de bedenker van de ademmethodiek Balance Breathing. Al meer dan 25 jaar zet hij NLP en Balance Breathing in om mensen bewust te maken van wie ze écht zijn. Hij werkt als personal coach, met groepen en teams, is organisatiecoach en geeft lezingen. Meer info: www.paullenferink.nl.

Veranderkracht van NLP

In 1992 begon mijn NLP-reis en daarmee het *‘never ending process’* naar mijn spiritualiteit. Tweeëndertig jaar later in 2024 kan ik nog steeds zeggen dat dit proces nooit ophoudt en ik geloof dat het gedurende mijn verblijf op aarde ook nooit zal ophouden. ‘In den beginne’ was er NLP. NLP was namelijk de basisattitude; mensen leefden in verbinding met de natuur, vanuit respect en dankbaarheid voor alles wat leefde, in contact met andere bewustzijnstoestanden middels allerlei natuurmedicijnen en rituelen. Echter, het ego dat leeft in ons hoofd en dat ontstaat om pijn te voorkomen en de snelste route zoekt naar ‘goed voelen’ of overleven, heeft in de loop van de jaren de regie volledig overgenomen. In de hunkering naar de her-innering van wie we echt zijn, heeft die zoektocht uiteindelijk geleid tot de ontwikkeling van een model. Dit noemen we nu NLP. NLP gaat over de bewustwording van de realisatie van het ego en beschrijft de weg terug naar het ontstijgen van dit ego. Dit kan met behulp van de NLP-bewustwording op het hoogste niveau, de toepassing van NLP-technieken om de wikkels vanuit de programmering los te laten. Ont-wikkelen betekent immers letterlijk het ontdoen van de wikkels, oftewel afwikkelen en uitkomen bij je ware ik, je authentieke zelf. NLP heeft twee fantastische modellen die daarbij kunnen ondersteunen; de neurologische niveaus en het communicatiemodel. Wanneer je deze modellen in de diepte snapt en kan toepassen, begrijp je NLP en de veranderkracht van NLP.

Creator van je eigen leven

NLP maakt duidelijk dat we ons leven ingewikkeld maken door alle wikkels om ons ware zelf heen. De Tolteken, een oude Zuid-Amerikaanse samenleving, noemden het de Mitote, oftewel de mist waarin mensen in dit aardse leven terecht kunnen komen. Die mist beschrijft NLP ook. Alle programmering is een proces waarbij de zintuigen bestookt worden met informatie. Die informatie komt binnen in ons neurologisch systeem en leidt tot biologische oftewel chemische processen. Die processen zijn we onze emoties gaan noemen. Ons ego, het brein, trekt vervolgens allerlei conclusies over de buitenwereld, de ander en vooral zichzelf. Die overtuigingen bepalen vervolgens ook het gedrag én bepalen hoe je naar de wereld, de ander en jezelf kijkt. Ze bepalen zelfs wat je zintuigen waarnemen en daarmee ben je een creator van je eigen leven. NLP laat mensen zien dat niets maar dan ook werkelijk niets waar is van wat het ego of je brein je vertelt. Het is immers maar een concept, een gedachte. Met andere woorden: NLP laat ons zien hoe het werkt en op het hoogste niveau leidt het tot bewustwording van het gegeven dat niets is wat het lijkt. De enige waarheid zit in ons hart, in onze onvoorwaardelijke liefde voor leven.

Concepten van het brein

Al het andere, het ingewikkelde, is een illusie, een product van ons brein. In dit leven mogen we volgens velen zelf keuzes maken, maar NLP laat ons zien dat het denken geprogrammeerd is en we binnen dat geprogrammeerde denken keuzes maken en functioneren. We leven conform de keuzes die ouders, school en samenleving, dus de zogenaamde ‘machthebbers’ al voor ons hebben gemaakt. En dat zit in ons denken zodanig geprogrammeerd, dat velen dat niet echt beseffen. Met andere woorden: ook de uitgangspunten waarop onze samenleving gebaseerd is, zijn en blijven echter ‘maar’ concepten vanuit het brein. Ik zie dat hele fundamentele concepten ook niet eens meer in twijfel worden getrokken. En dat niet meer in twijfel trekken en zelfs zonder erbij na te denken en van daaruit handelen, is mijns inziens een anti-NLP attitude en gedrag. Dit gebeurt in individuele coaching, in samenwerkingsrelaties, maar ook heel duidelijk op samenlevingsniveau. Denk aan systemen waarop die samenleving is gestoeld in bijvoorbeeld sectoren als

De blauwdruk van ieders leven

"Als wil je groeien, je ontplooien en ontwikkelen, moet de ziel de persoonlijkheid leiden en niet andersom"



Door: Adriana Adriaanse



Adriana Adriaanse is NLP-master trainer & Blueprint coach. Sinds haar 67ste werkt ze hoofdzakelijk met mensen die zich dezelfde vragen stellen als die zij zichzelf jaren geleden stelde. Dat doet ze in Hilversum in een 1-op-1 traject van 5 sessies en op Mallorca voor 2-3 gasten tijdens een all-in retraite. www.adriana-adriaanse.nl

Meer downs dan ups

In 1989 begon ik me serieus af te vragen wat de zin kon zijn van mijn bestaan hier op aarde. De laatste twaalf jaar daarvoor waren een rollercoaster van meer 'downs dan ups'. Voor zover ik me van een identiteit bewust was, was die in ieder geval vakkundig afgebroken tijdens een huwelijk met een borderlinepersoonlijkheid waar emotioneel mentale vernederingen aan de orde van de dag waren. Pas toen ik de bodem had bereikt, bankroet was en mijn erfenis met een kwart miljoen was verdampt, sloeg mijn overlevingsmechanisme eindelijk om. Slechter kon ik het niet krijgen, met ook nog de zorg voor mijn zevenjarige zoon. Er is een uitdrukking: 'als je niets verandert, dan heb je het nog niet slecht genoeg'. Nou, dat heb ik gevoeld en ervaren. Ik wilde wel anders en had het ook al een paar keer geprobeerd. Eerst door te scheiden en later door naar een andere stad te verhuizen, maar ik kwam nog niet los van de invloed van de vader van mijn zoon. Ik had mijn grens nog niet bereikt om te stoppen met slachtoffer zijn. Ik moest eerst door de angst om afgestraft te worden en de nodige, moeilijke stappen zetten om hulp in te roepen van politie en justitie. Maar toen dat voorbij was, kwam er lucht en ruimte voor een ander leven.

Kosmische wind

Vanaf dat moment ontstond er een diep gevoel van zelfbeschikking, ook al was ik nog lang niet waar ik wilde zijn. Er kwamen gedachten terug van een periode waarin ik enorm geïnteresseerd was in spiritualiteit, me bezighield met filosofische stromingen en het idee dat ieder mens een ziel heeft. Ik geloofde toen dat ieder mens in essentie een vonk is van het goddelijke dat met elkaar een eenheid vormt. Ik begon, als bij toeval, mensen tegen te komen die dat spirituele denken verder in mij wakker maakten. Ik kreeg als het ware de kosmische wind in de rug. Het was geen toeval, al die bijzondere ontmoetingen. De spirituele kant van mij kreeg een herkansing.

Spirituele sessies

Dat begon met een uitnodiging om een spirituele sessie te ondergaan. Het meest opmerkelijke tijdens die sessie was de vraag of de naam Adriana mij iets zei, waarop ik antwoordde dat dat mijn volledige voornaam was. Als reactie hoorde ik: "Er is hier in de geestenwereld iemand die heel veel van je houdt", wat ik bijzonder vond en bevestigend dat er een spirituele wereld bestaat. Vanaf die dag noemde ik mezelf Adriana in plaats van Attie.

De volgende onuitwisbare kennismaking was met een 72-jarige dame. Zij had als hobby de spirituele benadering van astrologie. Zij legde aan de hand van specifieke punten in mijn horoscoop uit (de maansknopen) dat mijn weg voor dit leven te maken moest hebben met communicatie en het ontwikkelen van een eigen mening. Alles leren over communiceren én stoppen met afhankelijkheid en altijd de lieve vrede willen bewaren. De buitenwereld moest niet langer mijn leven bepalen.

Levensbestemming

Een horoscoop is gebaseerd op je geboortedatum, tijd en plaats en vertelt veel over je persoonlijkheid en aanleg die verklaard wordt door de dierenriemtekens en de positie van de planeten. Ook de specifieke verdeling in de horoscoop van twaalf levensgebieden, die beginnen met plaats van de ascendant, de start van het eerste levensgebied (1ste huis genoemd), de persoonlijkheid. Er is veel uitgebreide informatie te vinden op internet als je er meer over wil weten. Terwijl ik geboren ben

Het is de overtuiging van Adriana Adriaanse dat we in onze kern een onvergankelijk spiritueel zelf zijn, dat een reis maakt door meerdere levens. Tijdens die levens hier op aarde doen we ervaringen op die bijdragen aan de evolutie van onze ziel, een onvergankelijke zelf. Pas toen Adriana zich ten diepste bewust werd van het bestaan van meerdere levens, kregen haar tegenslagen betekenis.



Als één van de eerste NLP-trainers en tevens auteur en ontwikkelaar van vele NLP-methodieken, is het door Connirae Andreas ontworpen *Wholeness Work* van grote betekenis omwille van de diep transformerende werking. In juni komt Connirae naar het IEP om er workshops over te geven. Graag doet ze de kracht van deze methodiek in INZICHT uit de doeken.

Interview met Connirae Andreas

“Met Wholeness Work halen we onze volledige capaciteiten weer terug”

Door: Judith Warmerdam en Pieter Wijtenburg





Judith Warmerdam en Pieter Wijtenburg zijn de eigenaren van het IEP en zijn beiden Fellow Member Trainer IA-NLP. Judith is daarnaast MindSonar professional en begeleidt teams en organisaties in de zakelijke dienstverlening en overheid. Pieter is naast NLP-trainer ook NLP Master Coach, maakt podcasts en begeleidt mensen en organisaties op het gebied van burn-out (preventie). www.hetiep.nl

Wanneer en hoe ben je betrokken geraakt bij NLP?

“Mijn NLP-reis begon in 1977, dus in de vroege dagen van NLP. De basis met zaken als rapport, ankeren en ‘change personal history’ was gelegd, maar cognitieve strategieën en submodaliteiten bestonden nog niet. Het was ook de tijd waarin slechts een kleine groep mensen geïnteresseerd was in NLP. De meeste mensen hadden er zelfs nog nooit van gehoord. In die tijd studeerde ik klinische psychologie en woonde mijn destijds toekomstige echtgenoot Steve Andreas bij mij in Boulder. Hij deed gestalttherapie en tijdens een conferentie maakten we kennis met deze nieuwe, enigszins gekke en opwindende, methode genaamd NLP. Een collega van Steve had net een training gevolgd bij Richard Bandler en John Grinder en was erg enthousiast. Hij deelde met ons wat hij wist en we doken meteen in de materie.”

Wat sprak je vooral aan?

“Wat ik echt leuk en indrukwekkend vond aan NLP, was dat het precieze protocollen had: dingen die je kunt doen om directe verandering te creëren. En het bood ook een precieze manier om resultaten te testen. We konden bijvoorbeeld een methode als ‘change personal history’ of ‘six-step reframing’ gebruiken. We observeerden de persoon van tevoren en daarna. En als bewijs voor verandering letten we op non-verbale verschuivingen, zoals een verandering in huidskleur, ademhalingssnelheid, enzovoort. Als personen echt veranderen, veranderen ze immers ook non-verbaal en zullen ze er anders uitzien en anders klinken. Dit sprak zowel Steve als mij enorm aan. Ik begon de eerste NLP-technieken meteen uit te proberen op mijn cliënten en merkte dat ik hen op deze manier vaak sneller positieve resultaten kon laten behalen. Het was leuk en echt fascinerend om deel uit te maken van deze nieuwe vorm van veranderingswerk. Zelfs voordat NLP wereldwijd bekend was.”

Op een gegeven moment begonnen jij en Steve zelf methoden te ontwikkelen. Hoe is dat begonnen?

“Zowel Steve als ik hielden meteen van NLP en we voelden dat het waarde had voor de wereld. We begonnen we ons af te vragen welke waarden we konden toevoegen. We dachten na over de vraag welke behoefte nog niet vervuld was. En of wij aan die behoefte konden voldoen. Een antwoord dat meteen bij ons opkwam, was dat er nog geen populaire en toegankelijk boeken over NLP waren. Dus creëerden en publiceerden we de eerste boeken over NLP voor het grote publiek. Dat waren *‘Frogs into Princes’, ‘Trance-formations’* en *‘Reframing’*. We waren ook de allereerste sponsor van een NLP Practitioner-training buiten Santa Cruz, waar NLP is ontwikkeld.”



Schaduwkanten omarmen

Voor meer autonomie, heelheid en zingeving

In het fascinerende landschap van persoonlijke groei en zelfontdekking, nodigt NLP ons uit voor een reis die dieper gaat dan de oppervlakte van ons bewustzijn. Een reis waarbij we niet weglopen voor de schaduw van onze zware ervaringen, maar deze omarmen als essentiële bouwstenen voor transformatie, weet senior coach practitioner Jeffrey Kriele.

Door: Jeffrey Kriele



Jeffrey Kriele is senior coach practitioner van zijn eigen praktijk Venster Op Leren. Hij begeleidt managementteams en organisaties waar onderliggende dynamieken zorgen voor gedoe op de werkvloer. Ook coacht hij cliënten die vastlopen in dieperliggende identiteitsvraagstukken. Daarbij zet hij tools in van systeem- en organisatieopstellingen (Hellinger), IoPT (Franz Ruppert), NLP, EMDR en Transactionele Analyse.
https://vensteropleren.nl

Waarom voelen we soms de neiging om zware gebeurtenissen te vermijden? Een vraag die mij persoonlijk al mijn hele leven bezighoudt. Ik denk dat deze neiging vaak geworteld is in negatieve interne representaties: beelden, geluiden en gevoelens die verbonden zijn aan pijnlijke ervaringen. Ik ken deze representaties persoonlijk natuurlijk goed. Over niet genoeg zijn, er niet bij horen, straf krijgen... Allemaal zaken die omhuld zijn met oude pijn die ik in het hier en nu in bepaalde situatie weer tegenkom. Niet effectief maar wel aanwezig. Het ontwijken van deze situaties lijkt dan een natuurlijke reactie, maar wat als we de kracht zouden ontdekken die schuilt in het bewust aangaan van deze uitdagingen?

Nieuwe perspectieven

Het vermijden van pijnlijke herinneringen en emoties, kan onbewuste belemmeringen in ons denken, handelen en voelen creëren. Dat wat lastig is, gaan we vaak niet aan, lopen ervoor weg of brengt ons in situaties waarin we gaan uitstellen. Het zijn verborgen verbintenissen, loyaliteiten uit het verleden omdat we vroeger negatief werden 'gestrookt'* op het niet wenselijke gedrag. Maar wat als we deze belemmeringen die het nu zijn geworden, zouden kunnen transformeren tot kansen voor persoonlijke groei? Wat als het omarmen van onze schaduw niet alleen leidt tot heling, maar ook tot nieuwe perspectieven en onverwachte groeimogelijkheden?

Verborgen licht

De kunst van het omarmen van onze schaduw is doordrenkt van herkaderen: het opnieuw vormgeven van onze perceptie van ervaringen. In de NLP-wereld zijn er mooie technieken om je patronen te onderzoeken, aan te kijken en stapje voor stapje te erkennen, herkennen en ten slotte om te buigen naar positieve overtuigingen. Denk aan de logische niveaus, het zesstaps herkaderen en diverse CGT en RET technieken. Soms worden zelfs met hypnose of EMDR geweldige resultaten behaald. Stel je dan eens voor dat het omarmen van de schaduw niet alleen een confrontatie is met duisternis, maar een reis naar het onthullen van het verborgen licht binnenin. Nieuwe bronnen worden aangeboord die leiden tot meer autonomie, heelheid en zingeving.

Wat is dan zingeving? Voor mij persoonlijk betekent dat het vinden van betekenis en doel in het leven. Voor veel mensen gaat dat om heelheid en autonomie. Wanneer je jouw schaduwkant onder ogen komt, kan je beginnen met het erkennen van jouw behoeften en grenzen en zo jezelf toestaan om vaker "nee" te zeggen op een assertieve en respectvolle manier. In plaats van het onderdrukken van jouw gevoelens en frustraties, kan je leren hoe je deze juist op een gezonde manier kan uiten, zonder dat het escaleert naar explosieve woede. Hier bewust van zijn, erkennen dat dit erbij hoort én herkennen hoe ik dat doe, helpt mij om innerlijke conflicten te verminderen en een gevoel van empowerment te ervaren in het communiceren van mijn behoeften.

"De kunst van het omarmen van onze schaduw is doordrenkt van herkaderen"

Congruentie creëren

Waarom zouden we tegenstellingen in onszelf voeden voor innerlijke vrede? Vanuit de NLP-wereld wordt gewezen op het belang van het creëren van congruentie tussen onze bewuste en onbewuste overtuigingen. Het gaat om het meer in balans zijn en het integreren van die schaduwzijde waarbij het voeden van tegenstellingen niet wordt gezien als een strijd, maar als

Valkuilen van NLP

Het brein onthoudt het woordje ‘niet’… uh, niet

Het brein verwerkt informatie in termen van ‘positieven’, ‘niet-negatieven’ en begrijpt negatieven niet. Sommige zeggen dat het brein het woordje ‘niet’, niet onthoudt. Ons centraal zenuwstelsel is niet compatibel met het woordje ‘niet’ en kan ontkenningen, oftewel negatief geformuleerde zinnen, niet vasthouden en verwerken. Coach en trainer Wassili Zafiris vraagt zich af die aanname wel klopt.

Door:
Wassili Zafiris



Wassili Zafiris is onderzoeker, auteur, NLP master trainer, coach en public speaker. Hij heeft 25 jaar ervaring in persoonlijke en bedrijfsmatige veranderprocessen. Hij is Fellow bij *The International Institute of Organizational Psychological Medicine* en docent *Social and Spiritual Entrepreneurship* aan *The Global School for Entrepreneurship*. Wassili is de grondlegger van o.a. de *RETeC methode, Meaningful Profit* en *Driven by Nature*. Zijn nieuwste boek *‘RELIEF’* over het belang van ons *emotioneel regulatie systeem*, is naar verwachting in de zomer van 2024 te verkrijgen.

Niet alleen NLP wil geen negatieven, ook gelukgoeroes promoten ‘positieven’ en stellen vaak dat ‘negatieven’ niet goed zijn. Van de complexe equivalenties in de uitspraken hierover alleen al zoals in de inleiding, zou bij NLP’ers de haren recht overeind moeten gaan staan. Maar ook wij kunnen selectief zijn in wanneer we iets ter discussie stellen en wanneer niet.
Toen ik psychologielessen kreeg tijdens mijn studie fysiotherapie, werd er door de docent op gehamerd dat een gesprek (met een cliënt) effectiever werd door de woorden van de persoon samen te vatten en terug te geven in andere woorden. Vooral dat laatste zou het gesprek ten goede komen omdat ‘andere woorden’ aan zouden zetten tot een verdieping van het gesprek. Een cliënt kan bijvoorbeeld zeggen: *“Ik voel me zo alleen nu mijn partner overleden is, het leven heeft haar glans verloren.”* De therapeut zou dan kunnen zeggen: *“Ja ik snap dat het verdrietig is om een geliefde te verliezen. Je hebt veel gedeeld en als dat wegvalt, kun je je verlaten voelen en het gevoel hebben dat de zon achter de wolken is verdwenen.”*

Onderbouwing

Hoewel de samenvatting van deze fictieve therapeut empathisch klinkt, kan ik me nu vele jaren later, de monumentale vergissing van het psychologie curriculum bijna niet voorstellen. Zeker wanneer je beseft dat dit nog steeds zo aan studenten geleerd wordt. Ik heb er zelf geen onderzoek naar gedaan, maar ben nieuwsgierig naar hoe dit ontstaan is. Welke onderbouwing zit achter het idee dat je woorden anders moet teruggeven, wat is het beoogde doel hierachter? En misschien wel het allerbelangrijkst; bereik je het doel hiermee? Het is misschien ontluisterend, maar ik vermoed dat er geen onderbouwing achter deze regel zit.

80-20 regel

Nu zijn we qua NLP-gedachtengoed ook niet vies van een regeltje zonder onderbouwing. Neem de 80-20 regel in communicatie. 80% van de communicatie is non-verbaal en 20% verbaal. Dit is jaren geroepen in NLP-opleidingen en daarbuiten. Ik kreeg dat ook zo geleerd. Niemand vroeg zich blijkbaar af waar deze ‘regel’

Je hart slaat de maat

"Door het hart te kennen, leren we het denken steeds beter te begrijpen"

Door: Chantal Bieshaar en Lilian Terwint-Willems



Chantal Bieshaar is eigenaar en NLP-trainer van Heart Systems Nederland. “De ander ondersteunen in het proces van ontwikkeling, het nemen van de regie en het durven volgen van de eigen passie. Bewust worden dat je dit zelf kunt beïnvloeden, en dit aan anderen overbrengen. Dat is mijn passie”. www.heartsystems.nl



Lilian Terwint-Willems is HeartMath trainer coach. ”Doordat ik de verbinding heb kunnen maken met mijn hart, heb ik een innerlijke rust gevonden en mijn intuïtie wijst me de weg. Ik leer mensen om in een hoge hartcoherentie te komen en weer te gaan leven vanuit hun hart. Dit gun ik iedereen.” www.pranakompas.nl

Inmiddels weten we dat het hart cognitie kan beïnvloeden, waaronder onze beleving van tijd, emoties, de interactie met de ander en het gevoel van zelf. Hartcoherentie is een begrip dat te maken heeft met hoe het hart samenwerkt met het brein en de rest van ons lichaam. Zodra de samenwerking tussen het hart en de hersenen in balans is, heeft dit positieve effecten op onze gezondheid en algehele welzijn. HeartMath trainer Lilian Terwint-Willems en NLP-trainer Chantal Bieshaar laten zien welke meerwaarde hartcoherentie voor jezelf en je cliënten kan betekenen.

Het hart en de bloedvaten zijn de eerste organen die zich in een ongeboren vrucht ontwikkelen en na acht weken kun je op de echo zien dat het klopt. Je hart slaat dus vanaf het begin de maat van je leven. Zonder hart is er geen leven. Vele esoterische geschriften en wijze leraren verwijzen al eeuwenlang naar de belangrijke functie van ons hart. Het hart speelt een centrale rol in ons hele ‘zijn’ hier op aarde. Zodra je hart stopt met kloppen, is het leven hier op aarde voorbij. Je bewustzijn verlaat dan het lichaam.

Ook emoties zijn sterk gekoppeld aan ons hart. Bij intens verdriet spreken we bijvoorbeeld over hartenpijn. Of bij verliefdheid, zeggen we *‘mijn hart loopt over als ik hem zie’* of *‘mijn hart maakt een vreugdesprongetje’*. Ons hart reageert heel sterk op onze emoties. Ook als we te maken krijgen met hele bijzondere dingen of een gevoel van sterke dankbaarheid ervaren, leggen we vaak een hand op het hart. Het hart heeft dus een hele speciale plek in ons leven. En behalve dat we op school leren dat ons hart verantwoordelijk is voor onze bloedsomloop, wordt er zelden gesproken over de rol die het hart heeft in samenwerking met het brein.

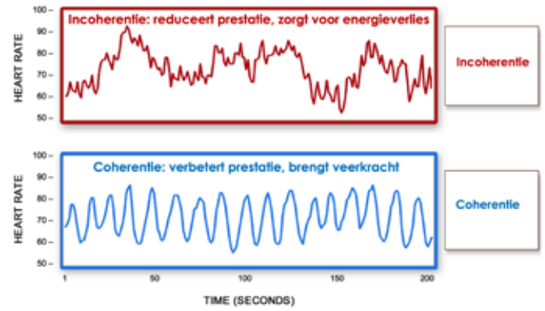
HeartMath© doet al meer dan dertig jaar onderzoek naar de functie van het hart en de ontwikkelaars ontdekten dat zich rond het hart zenuwcellen bevinden die signalen naar de hersenen sturen. Deze zenuwcellen rond het hart noemden ze het ‘hartbrein’. Ook ontdekten ze dat er meer signalen van het hart naar het brein gaan dan omgekeerd.

Je hart als dirigent van het orkest

Je hartritme heeft geen constante waarde maar klopt met een bepaalde variatie in tijd tussen de hartslagen. Hartritmevariabiliteit (HRV) verwijst naar deze variatie in de intervallen tussen opeenvolgende hartslagen. Dit is het patroon dat je hart doorstuurt naar je brein en van daaruit dus ook naar de rest van je lichaam. Je hart is als het ware de dirigent die het orkest (je lichaam) aanzet tot het spelen van de muziek. Je lichaam stemt het functioneren dus af op het aangeboden signaal vanuit het hart.

Om te begrijpen hoe de HRV wordt bepaald, kunnen we dit het beste laten zien in een grafiek. Een voorbeeld van de uiterste (maximaal coherent of incoherent) HRV-patronen kun je zien in onderstaande grafiek. Bij beide grafieken is het gemiddelde hartritme rond de 70 slagen per minuut. Ook de variatie in HRV varieert bij beide grafieken tussen de 55 en 90 slagen per minuut.
Een stijgende lijn in de grafiek geeft aan dat het hart sneller gaat kloppen, bij een dalende lijn gaat het hart langzamer kloppen.

Gaat het hartritme zeer onregelmatig omhoog en omlaag zoals aangegeven in de rode grafiek, dan heeft deze HRV een ‘incoherent patroon’. Verloopt dit patroon in een vloeiende beweging dan ontstaat er een mooie curve zoals aangegeven in de blauwe grafiek. Dit noemen we een ‘coherent patroon’.



Figuur 1: Hartritmevariabiliteit waarbij op de x-as de tijd in seconden en de y-as de hartslag weergegeven wordt (het aantal slagen per minuut).

Het wereldmodel van Palestijnen

Deel 2: Leren leven met handicaps in Ramallah

Door: Sytse Tjallingii



Sytse Tjallingii is NLP-trainer en heeft ruim 25 jaar ervaring als docent in het voortgezet onderwijs. Ondanks zijn pensionering binnen het onderwijs geeft hij nog regelmatig NLP-trainingen in binnen- en buitenland, met name in landen waar mensen worstelen met oorlogstrauma's zoals Kroatië en Palestina. www.jeongekendevermogens.nl



Palestina, Rachel's Tomb checkpoint

In de vorige editie van INZICHT gaf NLP-trainer Sytse Tjallingii een inkijkje in zijn ervaringen met de NLP-workshops in Bethlehem die hij samen met zijn vrouw Marlies geeft. Dit tweede deel gaat over de ervaringen met workshops die de trainers vorige lente in Ramallah gaven en de positieve impact die dit op de deelnemers had.



Ramallah, de informele hoofdstad van Palestina op de Westelijke Jordaanoever, is een grote stad waar ook de druk van de bezetting sterk gevoeld wordt. De afscheidingsmuur met het checkpoint Qalandia van het Israëlische leger, ligt op zo'n zes kilometer van het centrum van Ramallah. Veel inwoners werken in Oost-Jeruzalem of hebben er familie. De afscheidingsmuur is zo willekeurig dat veel families gescheiden zijn. Iedereen die door een checkpoint wil, heeft een vergunning nodig. Na de aanval van Hamas op Israël op 7 oktober, zijn er veel checkpoints bij gekomen en ze zijn vrijwel altijd gesloten. In Qalandia worden ook schoolkinderen die in Jeruzalem op school gaan en patiënten voor het ziekenhuis in Jeruzalem, tegengehouden.

Intimiderend en discriminerend

Toen wij van Bethlehem via Jeruzalem naar Ramallah wilden reizen voor onze workshops, moesten we lang wachten bij het beruchte checkpoint 300 bij *Rachel's Tomb.* Dit ligt ten zuiden van Jeruzalem. De hele hal stond vol met mensen: Palestijnse mannen en vrouwen die waarschijnlijk gingen werken in Jeruzalem of naar het ziekenhuis moesten. De werkloosheid in de Westbank is groot, dus zoeken ze overal werk, ook in Jeruzalem. De vorige dag was het checkpoint gesloten, maar nu was er hoop dat het toch open zou gaan. Het Israëlische leger verstrekt geen informatie over of het wel of niet opengaat en wanneer. Het duurde lang, toch was het rustig en waren de Palestijnse mannen en vrouwen geduldig aan het afwachten. Enkelen gingen weer terug. We hadden al bijna besloten om weer terug te gaan naar het centrum van Bethlehem om een taxibusje te nemen dat direct naar Ramallah gaat maar wel helemaal om Jeruzalem heen rijdt, toen de poort toch openging. Toen we eindelijk aan de beurt waren, moesten alle bezittingen op de lopende band en door de X-ray. Bij ons tweeën ging dat redelijk snel, maar een Palestijnse jongeman werd via de luidspreker hard toegesnauwd en moest al zijn bezittingen weer opnieuw op de lopende band leggen. Hij keek ons wrang glimlachend en met vragende blik aan, maar gehoorzaamde zonder protesteren. Wij hebben in de loop van de jaren al heel wat checkpoints gezien en telkens weer gemerkt hoezeer dit intimiderend en discriminerend is. Na 7 oktober is dit nog veel erger geworden.

Vaardigheden aanleren

We hebben afgesproken met Hekmat Besisso, de vrouw die al jarenlang in Ramallah onze NLP-cursussen organiseert en de vertaling van onze Engelse workshops naar het Arabisch verzorgt. We mogen deze keer bij haar thuis logeren. Ze heeft twee groepen verzameld waar we workshops aan kunnen geven. We zijn welkom bij het Star Mountain Rehabilitation Center (SMRC). Dit centrum is voor kinderen en volwassenen met



De kaart is niet het gebied

Verschillende lenzen om de wereld mee te verkennen

Door : Martijn Nas en
Sergio Hernandez



LSP (LEGO® SERIOUS PLAY®) is een methodiek die 100% betrokkenheid garandeert bij een zogenoemde lean-in meeting. De LSP-methodiek is opensource, maar vraagt wel om een opgeleide facilitator. Auteurs Martijn Nas en Sergio Hernandez Ledward zijn al jaren NLP-beoefenaars en geaccrediteerde LSP-facilitators. www.nlplsp.com

Dingen kunnen er telkens anders uitzien, afhankelijk van de positie die je inneemt om ernaar te kijken. In dit artikel verkennen coaches en NLP-trainers Martijn Nas en Sergio Hernandez Ledward hoe je kunt observeren met de lenzen van kunst, de lenzen van ethiek en de lenzen van wetenschap.

Alles wat de mens waarneemt - inclusief wij als NLP'ers - wordt waargenomen vanuit een specifieke plek, vanuit een geografische positie, een hoogte en een breedtegraad, ook vanuit een moment in de tijd, vanuit een cultuur, een set waarden, een reeks behoeften en verlangens, een karakter, een levensgeschiedenis en een emotionele toestand, om slechts enkele factoren te noemen. Deze waarneming, omdat deze vanuit een specifieke plaats wordt gedaan, kan slechts gedeeltelijk zijn. En wat we observeren, horen, voelen en interpreteren, is slechts een fragment van wat kan worden waargenomen.

Gezichtspunt verrijken

Beperkte waarnemingen leiden tot bevooroordeelde beslissingen en meestal tot onbevredigende resultaten. Iedereen die wil begrijpen wat hij of zij waarneemt op een breder en dieper niveau, moet zich eerst realiseren dat de eigen waarneming niet volledig is. Je moet opmerken dat, zoals de filosoof en ingenieur Alfred Korzybski zei, '*je kaart niet het gebied is*'. Eenmaal geaccepteerd dat deze partialiteit bestaat, is het mogelijk om te beslissen je gezichtspunt te verrijken. Dit geldt voor iemand die naar een kunstwerk kijkt, onderhandelt met zijn klanten, nadenkt over hoe hij zijn bedrijf kan laten groeien, verwikkeld raakt in een discussie met een partner, wetenschappelijk onderzoek doet of een NLP-workshop faciliteert.

Waarnemingsposities

In dit artikel willen we wat dieper ingaan op het onderwerp van waarnemingsposities. Een tool die NLP biedt om onze kaarten te verrijken, begrip te vergroten en betere beslissingen te nemen. Het zijn als verschillende paren lenzen die ons in staat stellen om zeer verschillende dingen te zien. In het vorige nummer bespraken we hoe je ze kunt gebruiken om je verkoop- en marketingbenadering te verbeteren, en nu nemen we een stap verder om na te denken over de kunst, ethiek en wetenschap van onze eigen NLP-praktijk.

Eerste waarnemingspositie (Zelf): de lenzen van kunst

In de eerste positie verkent men de wereld vanuit zijn of haar eigen ogen. Hij of zij staat in contact met zijn eigen identiteit, eigen set van waarden, eigen stijl, eigen dromen en eigen angsten. Het draait om het eigen perspectief op wat zij of hij ook maar verkent. De eerste perceptuele positie nodigt uit om de eigen uniciteit te onderzoeken.
Enkele vragen die we onszelf in deze positie kunnen stellen, zijn:

Wat wil ik bereiken in deze situatie?
Waar maak ik me zorgen over?
Welke van mijn eigen talenten moet ik gebruiken?
Welke waarden ben ik van plan te eren?
Wat zijn mijn eigen criteria voor succes?

Volgens de Amerikaanse filosoof Ken Wilber geven degenen die zich inzetten voor het gebruik van dit paar lenzen, niet alleen uiting aan zichzelf, vinden ze authenticiteit en uniciteit, maar eindigen ze ook met het maken van kunst. Kunst in brede zin, gedefinieerd als de volledige expressie van een individu op elk gebied van de menselijke ervaring. Niet beperkt tot poëzie, muziek, schilderen of dansen, maar ook het leiden van een bedrijf, het faciliteren van een workshop of het onderhandelen met belanghebbenden.

In het perspectief van LEGO® SERIOUS PLAY® (LSP) is een persoonlijk bouwwerk van de betrokkene een bron van informatie en zelfgeschapen perspectieven. Elke deelnemer (wij werken vaak met teams) zal altijd eigen individuele behoeften, doelen of standpunten spelenderwijs onderzoeken, zelfs voordat hij of zij luistert naar de constructies van collega's. Deze onderzoeksfase gebeurt veelal onderbewust bij het bouwen van de constructie, maar bij het delen van deze constructie wordt het gezien door de lens van kunst. Wanneer we dan tijdens de reflectie of het spelen met de constructie vragen wat je zou kunnen doen en/of wat dan maakt dat dat de juiste keuze is om te doen, on-