

ONT-MOETEN

Modelleringsverslag

Irene Slaats

Masterpractitioners 2005

1. Waarom heb ik dit gemodelleerd?

Na een hectische dag werken vol invloeden van buitenaf merk ik dat ik het heel moeilijk vind om los te komen van de gedane bezigheden. Het werk is klaar, maar in mijn hoofd blijf ik nog doormalen. Het denken over hoe het gegaan is en wat er eventueel morgen weer gedaan moet worden bezet mijn hoofd, mijn denken. Graag zou ik na het werken afstand kunnen nemen van de werkdag en rust in mijn hoofd krijgen.

2. Wat is het doel van deze techniek?

Het doel is om in mijn vrije tijd gedachten die betrekking hebben op het werk wat gedaan is of nog gedaan moet worden stop te zetten en los te laten.

3. Hoe weet ik dat ik mijn doel bereikt heb?

Dan ervaar ik ruimte in mijn hoofd en een focus op mijn privé-leven. Daarnaast voel ik dat mijn spieren ontspannen zijn, met name in nek en schouders. Mijn ademhaling is dan rustig en midden tot laag in de buik.

4. Hoe ga ik zelf te werk?

Ik heb eerst een natte vingerschets van mezelf gemaakt om helder te krijgen hoe ik probeer mijn gedachten over het werk stop te zetten en los te laten.

als ik stop met werken heb ik het gevoel dat ik nog heel veel moet doen
ik sta stil bij en denk na over wat ik die dag allemaal gedaan heb en vraag me af
of dat wel genoeg is geweest
Het antwoord is 'nee', want er is nog zoveel te doen
Ik voel me gejaagd
Ik focus me op wat er allemaal nog gedaan moet worden
Ik probeer overzicht te krijgen in wat dat precies allemaal is en ga in mijn hoofd
lijstjes maken met: wat, wanneer te doen. Ik herhaal die lijstjes verschillende
malen

Mijn meest actieve metaprogramma's:

Reactief
Naar toe
Controle binnen zelf
Verleden + toekomst
Voldoet niet
Structuur + gebruik
Specifiek
Kinesthetisch

Mijn overtuigingen:

Ik heb niet genoeg gedaan
Er moet nog veel gebeuren
Ik moet nog veel doen

5. Mijn expert:

Mijn expert is Hein, mijn partner. Voor mij is hij het voorbeeld van onbewust kundig zijn in het toepassen van dit vermogen.

Zijn meest actieve metaprogramma's

Weg van (hij wil af van het zware gevoel)
Proactief (hij onderneemt actie om er vanaf te komen)

Controle buiten zelf (zie zijn overtuigingen)
Controle binnen zelf (hij ervaart invloed, een eigen aandeel in het oplossen van zijn probleem)
Heden
Visueel
Auditief
Kinesthetisch

Zijn overtuigingen:

dat ik nu zo gejaagd ben ligt niet aan mij, maar aan de wereld om mij heen
de wereld draait gewoon door ook al doe ik niks

6. De techniek - Het anti-stress huis:

het moeten – ankerplek voor het moeten
fitness – waar het gevoel wordt versterkt of verzwaaard met als doel dat het uit het lichaam verdwijnt
babykamer– met als doel te ervaren dat de controle buiten jezelf ligt en de wereld gewoon doordraait
geluidsstudio – om een zo aangenaam mogelijk geluid te creëren
serre – met als doel de vaart uit de beelden te halen
wellness + future pace en ecologie – met als doel de verschillende resultaten te laten samensmelten in één (symbool) en te checken

7. De belangrijkste stap:

Babykamer – hier wordt gewerkt aan de verandering van het voornaamste metaprogramma. Het metaprogramma controle binnen zelf wordt vervangen door het programma controle buiten zelf. De kans is groot dat dit ook invloed heeft op de overtuigingen.

8. De relatie tussen de stappen:

Naast de hierboven beschreven stap, die betrekking heeft op het benodigde metaprogramma, komen de volgende drie zintuigensystemen aan bod, die stap voor stap worden afgewerkt:

Kinesthetisch

Auditief

Visueel

In de kamers wordt gewerkt met submodaliteiten. De verschillende resultaten worden gestapeld en gecombineerd tot één geheel in de wellness, waarna dat geheel door de cliënt wordt opgenomen en in een symbool wordt vastgelegd.

Waarom wordt de belangrijkste stap niet als eerste uitgevoerd?

De cliënt kan zo sterk bezet worden door een lichamelijk aanvoelen dat er eerst fysiek/gevoelsmatig ruimte moet worden gemaakt alvorens te kunnen werken aan het te veranderen metaprogramma.

ANTI-STRESS HUIS

Wat is het anti-stress huis?

Het anti-stress huis is een huis met verschillende kamers. Het is een bijzonder huis want alle kamers staan in direct contact met de buitenwereld. Het is een soort van open lucht huis.

Vier kamers in het huis worden gebruikt om te werken aan het anti-stress gevoel:

- Fitness
- Babykamer
- Geluidsstudio
- Serre

Het resultaat van het werk in de vier kamers wordt verzameld en verankerd (in een symbool) in:

- de Wellness

Wanneer gebruik je het anti-stress huis?

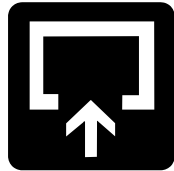
Mensen die moeite hebben met het loslaten van de hectiek van de dag kunnen gebruik maken van het anti-stress huis. Mensen die vaak het idee hebben dat ze veel moeten, dat zij verantwoordelijk zijn voor de voortgang van zullen opknappen in het anti-stress huis. Als de druk van buitenaf voelt als zwaar kom dan naar het anti-stress huis. Het gevoel van moeten wordt hier gereduceerd.

Op de metapositie blijkt dat de hindernis vooral een kwestie is van

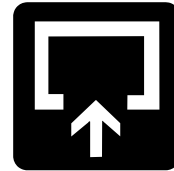
- Een gevoel van moeten
- Niet los kunnen laten

Onder druk staan van invloeden van buitenaf
Gebukt gaan onder de eisen van de buitenwereld

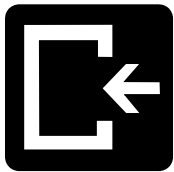
ANTI-STRESS HUIS



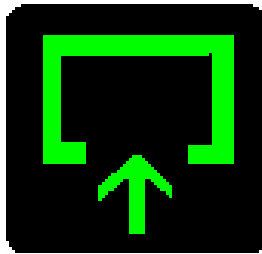
Fitness



Babykamer

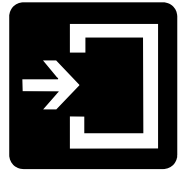


Gelucstudio



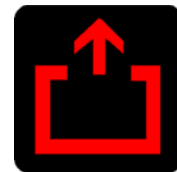
Wellness

Serre



Voordeur

Het moeten



ANTI-STRESS HUIS

Op de metapositie blijkt dat de hindernis vooral een kwestie is van een gevoel van moeten, niet los kunnen laten, onder druk staan van invloeden van buitenaf, gebukt gaan onder de eisen van de buitenwereld.

Uitleg techniek: We hebben hier zes kaarten. Deze kaarten vertegenwoordigen een aantal ruimtes/kamers in het anti-stress huis. Het anti-stress is er om van je gevoel van moeten af te komen. Het is een bijzonder huis want dit huis staat in directe verbinding met de buitenwereld, het zou dus een soort van open lucht huis kunnen zijn.

Je kunt zelf het huis inrichten, hier heb je de kaarten van vier kamers. Vier kamers waarin we gaan werken aan het ont-moeten. Leg ze maar daar neer waar jij ze wilt hebben....Neem even rustig de tijd om in iedere kamer te gaan staan. Ga daar dan terug naar een moment waarop je ooit eerder in contact bent geweest met zo'n soort ruimte. Kijk wat je ziet, hoort en voelt. Zodat je als je dadelijk terug komt in deze ruimte je deze sfeer weer herkent.... En dan hebben we hier de wellness. De wellness is een soort van ontspanningsruimte. Het werken in de verschillende werkkamers levert je steeds iets op. Dit resultaat brengen we naar de wellness. Zo wordt deze ruimte een verzamelruimte van het ont-moeten. Hier heb je de kaart... leg hem maar daar waar jij hem wilt hebben en stap naar binnen. Ga maar terug naar een moment waarin je ooit eerder in een ruimte was waar een heel ontspannen sfeer hing. Ervaar maar wat je hier ziet, hoort en voelt zodat je, als je later terug komt in deze ruimte, de sfeer meteen herkent. Deze kaart is de kaart van de voordeur, vanaf de voordeur heb je zicht op alle kamers. Vanaf dit punt kun je zien en misschien zelfs horen wat er in de kamers gebeurt, maar je kunt het niet voelen. Je beleeft het op afstand.

En dan is hier nog één kaart die niet IN het anti-stress huis hoort. Deze kaart vertegenwoordigt het moeten. Als je op deze plaats staat ervaar je wat je ziet, wat je hoort en wat je voelt tijdens het moeten.

1. HET MOETEN

Laat je cliënt vanaf meta (voordeur) een plaatje maken van zichzelf op de plaats van het moeten. Laat hem kort beschrijven in welke situatie hij daar is en waaraan te zien is dat hij daar zoveel moet. Laat je cliënt in de situatie stappen en begeleidt hem tijdens het associëren (wat ziet, hoort en voelt hij hier?). Veranker hier het moeten.

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Ik heb het druk, ben gehaast. Ik voel het op mijn borst. Ik zie dat mijn agenda overvol is. Ik moet nog zoveel. Allerlei beelden, die horen bij de afspraken komen op me af, het gaat snel. Ik hoor allerlei stemmen luid en snel op mij af komen. De kinderen roepen. De druk op mijn borst is groot.

2. DE FITNESS – WERKEN AAN HET GEVOEL

Meta (voordeur): Laat je cliënt op afstand een plaatje maken van zichzelf in de fitnessruimte. *'Zie jezelf daar met dat gevoel van moeten. Maak gebruik van het materiaal in de fitness om het gevoel van jezelf daar op het plaatje zichtbaar te versterken en verzwaren. Ga door met het zichtbaar versterken en verzwaren van het gevoel tot het zo sterk, zwaar of groot is dat het uit het lichaam verdwijnt.'*

Laat je cliënt het gevoel van moeten ophalen op de ankerplaats van het moeten en vraag hem met dit gevoel in de fitnessruimte te stappen en begeleid hem in het associëren.

'Ervaar hoe het is om dit gevoel op deze manier te versterken en verzwaren en te laten verdwijnen....

Wat levert dit je op?'

Veranker het resultaat bij je cliënt en neem dit mee naar de Wellness.

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Ik sta in de sportzaal op de loopband, ik zet de loopband schuin omhoog, het voelt alsof ik tegen een berg op loop. Het gevoel op mijn borst wordt sterker en sterker. Het voelt alsof ik op barsten sta. Dit wil ik niet. Ik zet de band sneller. Ik loop nog harder en voel nog meer druk op mijn borst alsof het klapt. Nee, dit wil ik niet. Ik spring van de loopband af en laat de druk achter. Pff, dat is weg, dat geeft ruimte. Ik adem stevig door en laat de ruimte door me heen gaan.

De expert verzwaarde het gevoel met hetzelfde effect in metaprogramma's – dit wil ik niet meer (weg van).

Wellness: *'Nu je hier in de wellness bent kun je xxx achterlaten, zodat de ruimte zich hiermee kan vullen. Wat verandert er hier?'*

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Allee?, dit voelt ruimtelijk (geeft ruimte met handen aan). Ruimte om me heen, ruimte in me (maakt beweging bij borst).

3. DE BABYKAMER – HET METAPROGRAMMA / DE OVERTUIGING

Meta (voor deur): Laat je cliënt op afstand een plaatje maken van zichzelf als baby in de babykamer. *'Zie jezelf daar als klein baby'tje in die babykamer, die in open verbinding staat met de buitenwereld. Zie hoe de wereld doorgaat om je heen. Jij als klein baby'tje in het grote geheel, het gaat gewoon door, jij hoeft niets te doen.'*

Laat je cliënt in de babykamer stappen en begeleid het proces van associëren zodat hij kan ervaren hoe het is om niets te hoeven doen terwijl de wereld gewoon doorgaat.

'Ervaar hoe het is om niets te hoeven doen en ervaar hoe het is dat het gewoon doorgaat... Wat levert dit je op?'

Veranker het resultaat bij je cliënt en neem dit mee naar de Wellness.

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Ik lig hier in een foetus houding in mijn wiegje. Ik ben in een roes, een soort van slaap. Ik ben me bewust van de mensen, van hun geluiden: zzzzz. Ik zie wazig, schimmen, contouren. Ze zijn aanwezig, maar op afstand. Het gaat allemaal door, op afstand, veilig. Dit geeft rust en een gevoel van afstand kunnen nemen.

Wellness: *'Nu je hier in de wellness bent kun je xxx achterlaten, zodat de ruimte zich hiermee kan vullen, ervaar hoe het verandert'*

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Ja, het is hier ruimtelijk en nu komt er vooral gepaste afstand bij. Ik voel het vooral, grappig hoeft niet meer zoveel greep te hebben. Alles voelt losser: nek, schouders.

4. DE GELUIDSSTUDIO – DE GELUIDEN / KLANKEN

Meta (voor deur): Laat je cliënt op afstand een plaatje maken van zichzelf in de geluidsstudio. *'Je ziet je zelf daar in de geluidsstudio. In de geluidsstudio is allerlei apparatuur aanwezig waarmee jij een aangenaam geluid voor jezelf kunt creëren, zie hoe je dat doet.'*

Laat je cliënt de geluiden die horen bij het moeten ophalen op de ankerplaats van het moeten en vraag hem hiermee in de geluidsstudio te stappen en begeleid het proces van associëren.

'Neem maar rustig waar hoe het is om invloed uit te oefenen op het geluid. Wat levert dit je op?'

Veranker het resultaat bij je cliënt en neem dit mee naar de Wellness.

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Ik draai hier aan knoppen van een hele grote geluidstafel. Het geluid komt van voren. Snelle, schelle, geluiden: tjak tik tjak tik. Wat kan ik doen met dit geluid? Ik draai aan de knoppen en geef het tempo aan met m'n handen. Het geluid komt langzamer op me af. De luidheid van de stemmen neemt af, m'n focus komt te liggen op de stilte tussen de klanken. Ruimte en rust.

Wellness: *'Nu je hier in de wellness bent kun je xxx achterlaten, zodat de ruimte zich hiermee kan vullen, ervaar hoe het verandert'.*

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Hier is het aangenaam, ik voel het stromen (maakt beweging langs lichaam) Nog meer rust (draait met hoofd).

5. DE SERRE – DE BEELDEN

Meta (voor deur): Laat je cliënt op afstand een plaatje maken van zichzelf in de serre of tuinkamer. *'Je ziet jezelf daar in die serre, die in contact staat met de hele wereld. Je bent daar bezig met observeren, gade slaan, vastleggen.'*

Laat je cliënt de beelden die horen bij het moeten ophalen op de ankerplaats van het moeten en vraag hem hiermee in de serre te stappen en begeleid het proces van associëren.

'Nu je hier zo staat te kijken naar buiten in contact met de hele wereld, wil ik je vragen je te focussen op een groot stilstaand object in de buitenwereld en dit in je hoofd te benoemen ... en nu te focussen op een ander groot stilstaand object en te benoemen en nog een ... (tempo-analyse) en herhaal dit nog eens een keertje op een rustig tempo. Focus nu eens op een onderdeel van het grote object en benoem ... en nog een ... en nog een.'

Nu wil ik je vragen te focussen op een langzaam bewegend object en het te benoemen ... en nog een en nog een.

En op een detail van dit object ... en nog een ... en nog een.

Wat levert dit je op?'

Veranker het resultaat bij je cliënt en neem dit mee naar de Wellness.

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Ik zit op mijn veranda en zie een treurwilg tafel tuinhuis --- treurwilg ... tafel tuinhuis. Een kruin blad ... deur --- kruin ... blad ... deur. Een bamboe gras ... haag - -- bamboe ... gras ... haag. Stengel ... sprietjes ... blaadje --- stengel ... sprietje ... blaadje. Ho, we gaan een tandje terug, de beelden komen op een lager ritme, een versnelling lager. En dat geeft mij een gevoel van pff doorademen, hoeft niet zo nodig. Voel me beetje loom, prettig zwaar in de benen, verder vooral los.

Bij de expert werd met deze stap de vaart uit de beelden gehaald. Dit wordt door bovenstaande persoon mooi verwoord met een tandje terug, een versnelling lager.

Wellness: *'Nu je hier in de wellness bent kun je xxx toevoegen, zodat de ruimte zich hiermee kan vullen, ervaar hoe het verandert'.*

6. WELLNESS – DE ONTSPANNING + FUTURE PACE EN ECOLOGIE

Laat je cliënt, nu hij in de Wellness is, alle verzamelde resultaten in zich opnemen.

Vraag wat er nu anders is?

Veranker dit met een visueel, auditief en kinesthetisch anker (evt. symbool).

Laat je cliënt het gevoel uit de wellness meenemen in de toekomst.

Laat deze ruimte maar achter en neem ... vul het symbool in ... mee in de toekomst, wetend dat dit symbool jouw wellness gevoel vertegenwoordigd.

Leg een link naar het doel waarmee je cliënt is gestart en check de eventuele bewaren.
Zintuigspecifiek voorbeeld:

Zie hier ruimte als ruimte voor me en voel ruimte in me, druk op borst is weg, het stroomt nu. De geluiden zijn vertraagd. Alles is een tandje lager. Symbool is een glazen bol waarin ik zit in een luie zetel. Ik zit midden in het gebeuren in een eigen cocon.

Wanneer kun je deze glazen bol in de toekomst goed gebruiken?

Zintuigspecifiek voorbeeld:

Volgende week zit ik krap in de tijd en zou ik eigenlijk gejaagd zijn. Ik zet daar mijn glazen bol neer en ga in de zetel zitten.

Het is geen kwestie meer van moeten. Ik heb ruimte om keuzes te maken. De zaken worden minder opgedrongen. Doordat ik vanuit de ruimte kijk, krijg ik meer vat.

Bezwaren?

Geen enkel.