

Modelleringsverslag
Griet Reineke
E-mail: griet.reineke@hetnet.nl
NLP Masterpractitioner opleiding 2005

Maak er een potje van!

Jezelf vanuit je gevoel voorstellen tijdens een voorstelrondje

Waarom heb ik dit gemodelleerd?

Tot nu toe heb ik zowel in mijn privé- als in mijn professionele leven veel met én in groepen gewerkt. Vooral wanneer ik de groep eenmaal heb leren kennen, kan ik veel plezier beleven en geïnspireerd raken door het contact met verschillende mensen en de uitwisseling met anderen. Dit geldt ook wanneer ik zelf deelneem aan een cursus of opleiding, zoals in de mastersgroep.

Wat ik echter het liefste over zou slaan, is een 'voorstelrondje' aan het begin, waarbij iedereen in het kort iets over zichzelf vertelt. Zelfs wanneer het om gelijkgestemden gaat en we allemaal dezelfde rol- zoals bijvoorbeeld deelnemer aan een cursus- hebben, dan voel ik me zodra ik bijna aan de beurt ben gespannen en te bewust van de mensen om me heen. Ik probeer te bedenken wat ik straks ga zeggen en spreek mezelf toe om me te ontspannen, maar dat lukt niet. De spanning bereikt een hoogtepunt zodra ik werkelijk aan de beurt ben. Ik ben dan heel druk in mijn hoofd en mijn hart klopt in mijn keel. Als ik ga vertellen maak ik geen contact met de mensen om me heen, maar bedenk wat anderen mogelijk van mijn verhaal zullen vinden. Hierdoor blijf ik niet goed bij mezelf terwijl ik mijn verhaal vertel. Mijn stem klinkt dan wat afgeknepen en mijn houding is stijf. Achteraf voel ik me ongemakkelijk en ik ben ontevreden over de vorm en de inhoud van mijn verhaal. Ik heb me teveel laten leiden door mijn gedachten over de groep en mezelf onvoldoende laten zien. Ik voel me een 'stijve hark'.

Wat ik daarom graag wil leren is om tijdens een voorstelrondje bij mezelf te blijven en **mijn** verhaal vanuit mijn gevoel te vertellen. Het voorstelrondje wordt zo voor mij een geliefd moment waarin ik contact maak met de groep en iets van mezelf kan laten zien.

Centraal staat voor mij de periode tussen het moment dat ik aan de beurt ben, de aandacht op mij gericht is en het moment dat ik mijn verhaal ga vertellen.

Wie heb ik gemodelleerd?

Mijn yogalerares is voor mij echt een voorbeeld van iemand die vanuit haar buik leeft en voortdurend bij zichzelf blijft. Voor haar is dat een vanzelfsprekendheid, dat doet ze 'gewoon'. Ik ben met haar meegegaan naar een bijeenkomst waar zij zich voor moest stellen in een voorstelrondje en zo heb ik haar *live* mijn doelvermogen zien doen. Dat was precies zoals ik het ook zou willen kunnen. In alle rust en helemaal zichzelf. Daarnaast heb ik nog 2 experts gemodelleerd, namelijk een medecursist van de NLP masterpractitioner opleiding en mijn man. Het zijn allebei mensen die totaal geen moeite hebben met zich voor te stellen en er zelfs plezier in hebben.

Van de 3 experts sloot de manier van mijn yogalerares het beste bij mij aan, waarschijnlijk omdat zij is net als ik ook zeer kinesthetisch is ingesteld. Voor onderstaande techniek heb ik het meeste materiaal van haar gebruikt, in combinatie met de patronen die ik ontdekte bij de drie experts. Overal waar 'zij' staat, kan ook 'hij' gelezen worden.

Wat is het doel van deze techniek?

Het doel van deze techniek is jezelf voorstellen tijdens een voorstelrondje, terwijl je dicht bij jezelf blijft. Je voelt je ontspannen terwijl je contact maakt en de woorden vanuit je gevoel komen.

Deze techniek is bedoeld voor mezelf en voor NLP practitioners die al met of in groepen werken en ook graag in groepen opereren.

Het betreft een voorstelrondje met onbekenden of collega's in privé- en professionele situaties, bijvoorbeeld in een cursusgroep of een werkgroep. De groepsgrootte is vanaf 3 personen. De locatie is niet van belang, het kan overal zijn.

Hoe weet ik dat de gebruiker het doel bereikt heeft?

Als ik zie en hoor dat ze dicht bij zichzelf blijft. De woorden komen uit haar (gevoels) centrum terwijl ze zich voorstelt en haar verhaal vertelt. Dit herken ik o.a. aan het volgende:

- een ontspannen, lage en langzame ademhaling
- een ontspannen lichaamshouding met armen en handen die (af en toe) bewegen
- maakt oogcontact met een ontspannen gezicht en 'zachte' ogen, ze (glim)lacht af en toe spontaan
- praat op een rustige en ontspannen manier; langzaam met een lage stem en laat af en toe stiltes vallen
- de groepsleden luisteren geboeid en (glim)lachen af en toe mee

Ondersteunende overtuigingen

De volgende overtuigingen van de experts zijn ondersteunend voor het doelvermogen.

- Ik ben mijn emotionele laag
- Mijn gevoel is wie ik ben
- Ik heb met iedereen wel een link
- Alles mag, alles staat klaar
- De informatie is er al, dat hoef ik niet te verzinnen. De informatie, dat ben je al!
- Ik ben op mijn best als ik ga op intuïtie, op mijn gevoel
- Hoe minder ik denk, hoe beter het is

Criteria

Belangrijke criteria daarbij zijn:

- Eerlijk zijn naar je gevoel
- Met elkaar delen
- Een link leggen met wat al gezegd is
- Niet te veel, niet te weinig

Ondersteunende metaprogramma's

Uit opvallende verschillen tussen metaprogramma's van mijn experts en mijzelf tijdens een voorstelrondje, kwam ik tot de conclusie dat vooral de volgende metaprogramma's ondersteunend zijn voor het doelvermogen.

Naar toe; Als ze zich voorstellen zijn de experts niet gericht op het vermijden van problemen of fouten, maar op wat ze willen vertellen. Stoppen kost ze meer moeite dan doorgaan met praten!

Interne referentie; de experts beslissen zelf op basis van hun gevoel wat ze vertellen, dat is niet afhankelijk van bevestiging of goedkeuring door anderen. Het praten gaat als 'vanzelf' op gevoel, komt uit het lichaam, niet uit het hoofd (of op basis van wat ze denken wat anderen willen horen).

Globaal; de experts zijn gericht op het grote geheel. Ze weten op het moment dat ze aan de beurt zijn nog niet wat ze precies gaan zeggen, hooguit een aantal globale onderwerpen.

Voldoet wel; de experts merken vooral op wat goed gaat en wat gemeenschappelijk is.

Opties; de experts zijn zich bewust van heel veel onderwerpen waarover ze mogelijk kunnen vertellen tijdens een voorstelrondje. Ze vertellen niet volgens een stappenplan. Wanneer het niet lekker loopt zien ze dat als een teken om het anders aan te pakken, er zijn genoeg nieuwe mogelijkheden.

Overzicht van de techniek

Uit het interview bleek dat mijn expert van binnen een hele hoop 'potjes' ziet, die staan voor haar gevoelsleven. Ze zei: "de potjes is wie ik ben". De potjes staan op haar bekkenbodemplak en ieder potje gaat over een ander onderwerp en heeft een andere inhoud. Wanneer zij zich voorstelt zijn het eigenlijk haar 'potjes' die praten. Op deze manier komen de woorden vanuit haar centrum, terwijl haar hoofd leeg blijft. In de zintuiglijk specifieke ervaringen bij onderstaande stappen heb ik gebruik gemaakt van deze ervaringen van mijn expert. De techniek bevat de volgende stappen.

- 1) Ontspan jezelf
- 2) Maak contact met je centrum
- 3) Laat je centrum herkenningspunten bepalen
- 4) Laat een onderwerp opkomen
- 5) Praat vanuit je centrum
- 6) TOTE voor afronding

Stap 1 en stap 2 zijn voorbereidende stappen die je 'op het droge' doet, voordat je in een groep komt waar een voorstelrondje wordt gehouden. Stap 1 en 2 zijn nodig om stap 3 t/m 6 te kunnen doen tijdens het voorstelrondje.

Invulling van de stappen

1) Ontspan jezelf

Dit is een voorbereiding, je zit nog niet in een groep met een voorstelrondje.

Doel van deze stap: Jezelf in een ontspannen toestand brengen. De ontspanning zit diep in je lichaam en je hoofd is leeg, je denken rustig.

Ga op een plek en op een manier zitten waarop je jezelf kan ontspannen (EG)

Sluit je ogen en breng je aandacht naar je ademhaling. Volg het op en neer gaan van je adem, terwijl je hem laag in je buik brengt. Doe dit totdat je ademhaling rustig is (EG>K+)

Voel hoe je zit en merk waar je lichaam contact maakt met de ondergrond (EG en K). [Voel bijvoorbeeld hoe je voeten de grond raken, hoe je zitvlak de stoel raakt, hoe je rug de leuning raakt, of iets anders...]

Span op een inademing die gedeeltes zo strak mogelijk aan, adem nog dieper in, en laat het op een uitademing in 1 keer helemaal los (EG)

Voel hoe je nu anders zit en merk hoe je lichaam dieper ontspant (K) *[Het kan bijvoorbeeld zijn dat het voelt alsof je wat 'dieper' zit, dat het verschil tussen jou en de ondergrond minder wordt, dat het zachter wordt, of iets heel anders.]*

Herhaal dit aanspannen en loslaten een paar keer, merk hoe je hierdoor steeds dieper ontspant (EG>K+).

Volg je ademhaling, voel je diepe ontspanning en merk dat je hoofd leeg is, je denken stil (K)

Merk welk beeld, beweging of woord er nu bij je opkomt (Vc/ K/Ad). Dat beeld, die beweging of dat woord is je anker voor dit gevoel van diepe ontspanning (je 'ontspanningsanker').

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik zit thuis op een stoel met mijn rug recht en mijn voeten op de grond. Om me heen is het stil en ik heb alle tijd. Ik sluit mijn ogen en word me bewust van mijn ademhaling. Dan breng ik mijn ademhaling laag in mijn buik en blijf ik hem een tijdje rustig volgen. Bij iedere uitademing voel ik hoe ik meer ontspannen word. Ik voel hoe mijn zitvlak de stoel raakt en hoe mijn voeten de grond raken. Op een inademing span ik die gedeeltes in één keer zo strak mogelijk aan. Ik duw mijn voeten tegen de grond, krom mijn voeten en mijn tenen, ik span mijn bilspiers aan. Ik adem nog wat dieper in en op mijn uitademing laat ik alles in één keer helemaal los. Ik adem helemaal uit en voel dan hoe de spanning die daar zat los laat. Het voelt alsof mijn lichaam als het ware wat 'dieper' in de grond is gezakt. Wanneer ik dit een paar keer herhaal voel ik het steeds zachter worden. Ik voel het verschil met de ondergrond steeds minder. Het verschil met de ondergrond lost langzaam op. Ik blijf een tijdje mijn ademhaling volgen en op een gegeven moment weet ik niet meer waar ik eindig en waar de grond begint. Mijn denken is stil en ik voel een diepe ontspanning. Ik voel me één met de ondergrond en merk hoe mijn bekkengebied daardoor helemaal ontspannen is en 'open' staat. Ik open mijn ogen en op ongeveer 1,5 meter afstand zie ik een stralende zon. Hij staat recht voor me ter hoogte van mijn borstkas. Ik voel hoe de zon mijn borstkasgebied helemaal verwarmt. Ik blijf zo nog een tijdje zitten om van dit ontspannen gevoel te genieten.

2) Maak contact met je centrum

Dit is een voorbereiding, je zit nog niet in een groep met een voorstelrondje.

Doel van deze stap: Jouw centrum (jouw kern/de essentie van wie jij bent) visualiseren, weten dát het reageert en hóe het reageert.

Activeer je ontspanningsanker (zie het beeld, doe de beweging of zeg in gedachten het woord)

Voel of het ontspanningsanker werkt, ga anders terug naar stap 1 (K)

Sluit je ogen en ga met je aandacht naar binnen (EG en K)

Richt je aandacht op een gebied laag in je buik (K), of ergens anders, waar jouw centrum ligt (/jouw kern/de essentie van wie jij bent). [Bij de expert is dit haar bekkengebied].

NB: Het is gebleken dat de techniek vaak beter werkt als dit gebied zo laag mogelijk in je buik ligt. Dus mocht dit gebied ergens hoger liggen, probeer dan of je het nog wat kan laten zakken.

Stel je voor dat dit gebied een bodem heeft en zie in gedachten hoe die bodem eruit ziet (Vc).

[Mijn expert ziet een zandbodem met een heuvel in het midden]

Stel je voor dat je daarop elementen ('X') kan zien die samen jouw gevoelsleven (/wie jij bent/ jouw essentie) vertegenwoordigen. Wat zie je dan? (Vc) [De expert ziet heel veel aardewerk potjes op de heuvel]

Ga na hoe 'X' eruit ziet: welke vorm, welk materiaal, kleur of zwart-wit, licht of donker, groot of klein, licht of zwaar, flexibel of star, stil of beweeglijk, etc. Vanuit welke hoek zie je het? Maakt het geluid of is het stil? Wat valt je nog meer op?

Begroet je centrum in gedachten en wacht rustig af wat totdat je een reactie je krijgt. Dat kan een beeld/stem/gevoel/geluid zijn (AD>Vc/ Ad/K)

NB: Je kunt in plaats van het woord 'centrum' ook benoemen wat je daar ziet. Mijn expert noemt het bijvoorbeeld 'haar potjes'. Voor de duidelijkheid blijf ik het in deze techniek 'centrum' noemen.

Stel je centrum in gedachten een vraag over een willekeurig (makkelijk) onderwerp (Ad)

NB: Het gaat hier alleen maar om even te oefenen om daar een reactie te krijgen.

Wacht rustig af totdat je een reactie krijgt. Dat kan een beeld/stem/gevoel/geluid zijn (>Vc/ Ad/ K)

Hoe is de reactie? Wat zie je? Of: Wat hoor je? Waar komt het geluid vandaan?

Voel wat er tijdens de reactie in je lichaam gebeurt (K)

Bedank je centrum voor dit contact en haar aanwezigheid.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik start mijn ontspanningsanker en voel weer de ontspanning. Ik sluit mijn ogen en buig mijn hoofd licht naar beneden. In gedachten kijk ik naar mijn bekkenbodem en ik zie daar heel veel potjes staan, wel tientallen.

Ik denk: "Al die onderdelen is wat ik ben, wie ik geworden ben". Het zijn aardewerk potjes in de vorm van zo'n ouderwets kruikje. Ze hebben geen deksel. Ik zie ze schuin van boven. Het valt me op dat als ik er van bovenaf naar kijk ze even groot zijn, maar als ik erin ga zitten, dan lijkt die ene groter dan de ander. Als ik in een andere ga zitten dan wordt die groter dan de rest. Ze staan op een ronde zandheuvel met een platte bovenkant. De potjes hebben ook labeltjes waarop de inhoud staat. Maar ik weet wat erin zit, daarvoor heb ik de labeltjes niet nodig.

Ik kijk naar mijn potjes en stel ze een vraag over mezelf. Ik zie hoe 1 potje oplicht en hoe op dat potje wordt ingezoomd waardoor het groter wordt. Hierdoor opent het potje, omdat de opening ook groter wordt als het potje groter is. Het potje staat in het midden van mijn bekkenbodem in een lichtbundel die van bovenaf komt. De rest zie ik nu niet. Ik voel een diepere ontspanning in mijn bekken terwijl het potje reageert. Het voelt als loslaten. In een flits zie ik het woord op het label en ik luister naar wat het potje me te vertellen heeft. Het is geen lang verhaal maar meer een korte en bondige boodschap. Ik bedank het potje voor haar reactie. Ik zie hoe het potje weer kleiner wordt en weer meer naar de buitenkant trekt. Er zit geen dekseltje op, maar als het heel klein wordt dan sluit het potje, omdat de opening ook kleiner wordt. Ik zie dat de lichtbundel verdwijnt en de schaduw over mijn potjes heen trekt.

3) Laat je centrum herkenningspunten bepalen

Je zit nu in het voorstelrondje en je bent nog niet aan de beurt.

Doel van deze stap: Bij je centrum blijven terwijl anderen vertellen en herkenningspunten met anderen laten opkomen.

Activeer je 'ontspanningsanker' zodra het voorstelrondje wordt aangekondigd.

Voel hoe je daardoor weer een diepe ontspanning voelt (K)

Luister naar anderen, terwijl je je aandacht richt op je centrum (Ar+K). Je hoofd is leeg, je denken rustig.

Voel wanneer je door het verhaal van de ander of de situatie nog dieper ontspant (Ar/EG>K+)

Voel wanneer je een link(/herkenningspunt) hebt met de ander, ga dan in gedachten naar je centrum en merk waar die link over gaat (K> Vc/Ad)

Voel wat dat doet in je lichaam (K)

>>Je kunt erop vertrouwen dat het vanaf nu klaarstaat om straks eventueel in te brengen.

Ga hiermee door (met het voelen wanneer je een link hebt met anderen en aan je centrum te merken waar die over gaat) totdat je zelf aan de beurt bent.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik zit in een cursusgroep en het voorstelrondje wordt aangekondigd. Ik maak oogcontact met degene die het voorstelrondje aankondigt en ik start mijn ontspanningsanker.

Ik voel gelijk weer een diepe ontspanning. Ik ben nog niet aan de beurt en luister naar de mensen die voor mij aan de beurt zijn. Ik luister naar het verhaal wat een vrouw uit de groep vertelt.

Ik vind het belangrijk om echt contact te maken en om straks in mijn verhaal een link te leggen met wat er al gezegd is. Ik denk: "ik heb met iedereen wel een link". Ineens voel ik een dieper gevoel van ontspanning diep in mijn bekken, een gevoel van "dit mag ik loslaten". Ik voel dat mijn bekkengebied zachter wordt en ik een stukje zak en dieper zit. Ik kijk dan in gedachten naar beneden en zie hoe er vanzelf op een potje wordt ingezoomd, waardoor het groter wordt en zich opent. Omdat er wordt ingezoomd zie ik de rest van de potjes even niet. Degene die open gaat is in het midden gaan staan. Ik moet glimlachen en heb een gevoel van 'oooo'. Ik besluit niet dát ik het ga vertellen, maar hiervoor zat het in een potje wat dicht was. Nu denk ik: 'o, maar dat potje mag open, dit kan ik makkelijk inbrengen'. Sommige potjes komen ook al tevoorschijn zodra er een voorstelrondje komt, dat zijn niet de meest emotionele, maar hoe ik heet en waar ik woon staat altijd wel klaar. Alle potjes die open gaan tijdens het voorstelrondje staan in het midden in een bundel van licht. Dat ze open staan betekent niet dat ik ze ook zeker ga vertellen. Ik denk: Alles mag, alles staat klaar.

4) Laat een onderwerp opkomen

Je bent nu aan de beurt en je bent nog niet begonnen met je verhaal.

Doel van deze stap: Terwijl je aan de beurt bent, de tijd nemen om naar binnen te gaan en iets op laten komen. Je gaat nog niet praten.

Je bent aan de beurt. Zeg tegen jezelf: "De informatie is er al, dat hoeft ik niet te verzinnen"

(Ad) [Of zoek in plaats daarvan een andere passende gedachte, dit zegt mijn expert]

Haal diep adem en ga op een manier zitten dat je je even kan afschermen van de groep en met je aandacht naar binnen kan gaan (EG>K)

Kijk in gedachten naar je centrum en stel jezelf de vraag: "wat zal ik als eerste gaan vertellen?" (Vr en Ad)

Wacht net zolang totdat er een reactie uit je centrum opkomt (>Vc/Ad)

[Bij de expert is dat een potje wat oplicht, met op het labeltje het onderwerp]

Registreer alleen wat er opkomt (je gaat nog niet praten)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Degene naast mij kijkt me aan om de beurt door te geven. Ik ben aan de beurt en ik weet nog niet wat ik ga zeggen. Ik denk bij mezelf: "De informatie is er al, dat hoeft ik niet te verzinnen". Ik ga ervan uit dat een aantal potjes openstaan en ter beschikking staan. Ik ben me bewust van de ontspanning in mijn bekkengebied. Ik strek mijn rug, haal diep adem en vul mijn borstkas met lucht. Hierdoor voel ik me licht worden in mijn hoofd. Mijn hoofd is leeg. Terwijl ik uitadem, kijk ik naar beneden en zie in gedachten mijn bekkenbodem. Ik zie daar allerlei potjes openstaan. Ze staan in het midden in een lichtbundel. Er zijn er nog tientallen, maar die zie ik niet, want die staan niet in het licht. Ik vraag mezelf af wat ik als eerste zal gaan vertellen. Ik wacht rustig af. Eerst zie ik geen reactie, maar dan licht er ineens een potje op, het schuift ook op zijn plek. Ik zie het label van het potje en weet het onderwerp.

5) Praat vanuit je centrum

Doel van deze stap: Je centrum zelf laten praten, terwijl je ernaar kijkt en je hoofd 'leeg' is.

Kijk naar wat je centrum heeft aangeboden (Vr)

Geef je centrum in gedachten de gelegenheid om te beginnen, waardoor je start met praten (K/Vc/Ad>EG).

Zie je in gedachten je centrum praten (Vc). Je hoofd is leeg, je denken rustig.

Indien mogelijk: Maak oogcontact met degene die dat onderwerp ook heeft ingebracht en voel een verbinding tussen jullie (Vr en K).

Maak omstebeurt oogcontact met de aanwezigen en kijk naar de reacties (EG en Vr).

Indien je centrum nog meer aanbiedt tijdens je verhaal: laat het 1 voor 1 spreken zolang het goed voelt (Vc/Ad én K+>EG)

EG: merk dat je stem laag is, dat er pauzes in het verhaal zitten, het volume wisselt, en dat je langzaam praat. Laat je handen en je lichaamshouding de woorden ondersteunen.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Ik zie het potje wat zich aanbiedt en in gedachten maak ik met mijn hand een gebaar naar het potje van "kom maar". Ik doe mijn mond open en het potje barst vanzelf los en het geluid komt direct door mijn keel naar buiten. Ik zie ook in gedachten mijn potje praten. Het verhaal ontstaat terwijl het praat. Als het gaat praten denk ik: "hoe minder ik denk, hoe beter het is". Ik maak oogcontact met degene die dit onderwerp ook heeft ingebracht en voel daarbij een trilling tussen ons hart.

Ik voel me volkomen afgestemd. Dan maak ik ook met de rest van de groep omstebeurt oogcontact. Ik ben een soort beschouwer en ik kijk naar de reacties, want ik vind het belangrijk om mijn publiek te boeien. Ik voel me ontspannen en mijn hoofd is leeg. Ik hoor dat niet alleen het labeltje van het potje worden benoemd, maar ook de gevoelsinformatie die daaronder ligt. Ik zie dat de potjes 1 voor 1 op hun plek schuiven. Ik geef ze de beurt (kom maar!) en kijk wat er komt. Ik doe het niet zelf, maar ik laat het toe dat ze praten.

6) TOTE voor afronding

Doel van deze stap: Voel wanneer het genoeg is en je tevreden bent en geef de beurt door. Stel anders je verhaal bij: ga terug naar stap 4 en 5.

Input:

Kijk naar de reacties en luister naar wat het potje vertelt (Vr en Ar)

Je voelt ergens in je lichaam een gevoel opkomen van 'dit is genoeg' (>K).

Opmerking: Dit gevoel kan bijvoorbeeld opkomen doordat je aan de reacties zie dat het te persoonlijk is of oninteressant. Maar ook doordat je verhaal ineens 'zomaar' stukt. Of als je merkt dat er steeds minder woorden komen (alsof je uitgepraat bent). Of gewoon zomaar, dat je voelt 'het is genoeg'. Alle gevallen vormen input voor de test.

Test:

- Heb je een tevreden gevoel in je lichaam over het hele verhaal?
- én kan je over het hele verhaal denken: "het is goed, niet te veel, niet te weinig"? (K+ en Ad)

NEE>>Operate

Denk bij jezelf: "Hier moet iets voor in de plaats komen" (Ad).

Herhaal dan stap 4 en 5 (laat iets nieuws opkomen uit je centrum en laat dat praten)

Test

JA>> Exit (rond af)

creëer een moment van rust, haal diep adem (K en EG)

kijk in gedachten naar beneden naar je centrum en bedank het (Vr en Ad)

maak oogcontact met de volgende en geef de beurt door (EG)

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Input:

Ik kijk naar de reacties, ik zie dat mensen geëmotioneerd zijn. Ik voel een samentrekkend gevoel in mijn maagstreek. Ik denk, jongens het is genoeg geweest, dit moet korter.

Test:

Ik voel me nog niet tevreden over het verhaal en voel onrust.

Operate:

Ik voel me verantwoordelijk voor de situatie die ik gecreëerd heb. Die potjes roepen maar, ik doe ze open en daar komt de hele toestand. Daar MOET iets anders voor in de plaats komen, want dit gaat zo niet. Ik zeg "Ho, ho" tegen het potje en maak met mijn hand een gebaar van "laat maar, het is genoeg". Ik zie hoe er wordt uitgezoomd, waardoor het potje steeds kleiner wordt tot er niets meer uitkomt.

Ik buig iets naar voren, kijk omlaag en maak contact met een ander gevoel, door in gedachten naar beneden te kijken. Ik wacht af tot er een ander potje tevoorschijn komt en ik geef hem de gelegenheid om te praten.

Test:

Na een tijdje voel ik weer een gevoel opkomen van 'dit is genoeg', maar nu heb ik een tevreden gevoel over het verhaal. Ik voel overal dat het goed is. Het is niet gespannen en niet los, het is gewoon goed. Ik denk: Dit is goed, niet te veel, niet te weinig.

Exit:

Ik haal diep adem. Ik zie in gedachten mijn potjes en bedank ze. Ik kijk rond en ik denk 'dit vond ik wel genoeg voor vandaag. Er is natuurlijk altijd veel meer, maar dat past even niet in de situatie. Ik zeg 'ik geloof dat ik het hierbij laat'. Ik maak oogcontact met de volgende en geef de beurt door. Ik zie in gedachte de schaduw over mijn potjes trekken.

Commentaar

Het kan me voorstellen dat mensen die nog nooit eerder bewust zijn geweest van hun centrum of daarmee contact hebben gemaakt, moeite hebben met de techniek. De techniek vraagt dan misschien best veel op het gebied van je te kunnen ontspannen, in je lijf komen, centreren. Met dat als doel is stap 1 en 2 al een techniek op zich.

Wat is de belangrijkste stap?

Als ik moet kiezen is stap 2 de belangrijkste stap. Deze stap vormt namelijk een basis en een voorwaarde voor de rest van de techniek. Het contact maken met je centrum en weten hoe (en dát) het reageert, is een belangrijke voorwaarde voor de volgende stappen.

Daarna is stap 4 de belangrijkste stap, waarin je aan de beurt bent en je nog niet weet wat je gaat vertellen. Je neemt hier de rust om even naar binnen te gaan en te wachten tot er wat opkomt. Hoe je dat doet en wat er dan opkomt, vormt de basis om te gaan praten vanuit je centrum.

Wat is de relatie tussen de stappen?

Stap 1 en 2 zijn voorbereidende stappen; jezelf ontspannen en contact maken met je centrum. De expert doet dit tijdens het voorstelrondje, het is iets wat zij automatisch al doet. In deze techniek heb ik er voorbereidende stappen van gemaakt omdat ze wel nodig zijn voor de techniek, maar te veel omvatten om tijdens het voorstelrondje te doen.

Stap 3 zorgt ervoor dat je bij jezelf blijft terwijl anderen aan het woord zijn.

In stap 4 en 5 ben je daadwerkelijk aan de beurt. Stap 4 zorgt ervoor dat je iets uit je centrum laat opkomen als je aan de beurt bent en in stap 5 ga je daadwerkelijk praten.

Stap 6 is een TOTE om te bepalen wanneer je stopt of bijstelt. Je rond af indien je tevreden bent en het goed voelt. Anders stel je bij en ga je terug naar stap 4 en 5. Stap 4,5 en 6 kunnen dus, afhankelijk van hoe het gaat, een tijdje een cirkel vormen totdat je voldoet aan de test en je afrondt.

Welke hindernissen verwacht ik bij de doelgroep en hoe wil ik daarmee omgaan?

De doelgroep voor deze techniek zijn NLP-practitioners die graag in groepen werken.

Voor stap 1 bevat een hoop suggesties om te voelen en te ontspannen. Mogelijk heeft iemand, voor wie dit soort oefeningen nieuw zijn of voor wie hier moeite mee heeft, meer instructies nodig (een uitgebreidere GIP). Anders is het bij stap 1 ook mogelijk om een referentie-ervaring op te zoeken waarin iemand een heel diepe ontspanning gevoeld heeft, met een leeg hoofd, het denken rustig. En vervolgens die ervaring te ankeren. Wanneer het goed gaat in stap 1 verwacht ik hiermee weinig problemen in de overige stappen.