

Notuleren zonder pen en papier!!



Waarom heb ik dit gemodelleerd?

Vaak vraagt de notulist zich bij het uitwerken van de notulen af hoe nu ook weer precies op een agendapunt is gereageerd. Wie zei wat, op wat voor toon, met welke emotie en wat was de eindconclusie? Deze techniek maakt dat de notulist de vergadering zonder pen en papier kan bijwonen. Schrijven is overbodig. Het gaat hierbij om het 'beleven' van de vergadering. Eigenlijk ben je geen notulist meer, maar cameraman/vrouw van de film die 'vergaderen' heet. NLP maakt je bewust van al je zintuigen. Bij deze techniek maak je optimaal gebruik van de visuele en auditieve zintuigen. Door deze zintuigen voorafgaande aan de vergadering te programmeren (inzoomen) en op het moment suprême zelf te beleven (en indien nodig aan te passen), is het mogelijk achteraf een perfecte weergave van de vergadering uit te schrijven.

Wie heb ik gemodelleerd

Voor deze techniek heb ik mijn collega Henk Valk gemodelleerd. Het is al weer een paar jaar geleden dat hij een presentatie gaf over een Duurzaam Veiligplan, aan een voor hem vooraf totaal onbekende groep. De groep mocht hierna vragen stellen en ideeën inbrengen. De volgende dag schreef hij tot mijn verbazing de notulen uit, zonder de avond zelf ook maar één enkele notitie op papier te hebben gezet. Hij kon hierbij zelfs letterlijk bepaalde zinsneden aanhalen. Deze manier van 'notuleren' intrigeerde mij enorm, omdat ik zelf altijd moeite heb met het terughalen en het uitkristalliseren tot de essentie van het gesprokene.

Doelvermogen en context

Belangrijk is dat je goed kunt visualiseren en associëren. Dit is dan ook een eerste vereiste. Mensen die auditief en/of visueel zijn ingesteld hebben een voorsprong op kinesthetisch en auditief digitale personen. Indien de uitvoerder moeite heeft met het voorkeursysteem auditief en/of visueel, verdient het aanbeveling zich dit eerst (meer) eigen te maken. Hiervoor zijn genoeg leuke NLP-oefeningen te bedenken.

Deze modelleertechniek speelt zich af in de context vergaderen, waarbij men de aanwezige personen kent en een inschatting kan maken hoe zij (kunnen) reageren op bepaalde agendapunten. Het is dus een voorwaarde dat jij je openstelt voor de deelnemers aan de vergadering. Als je deze modelleertechniek voor een vergadering goed onder de knie hebt, is een voorlichtingsbijeenkomst of presentatie met onbekende deelnemers een nieuwe uitdaging.

Wanneer is het doel geslaagd?

Indien je de vergadering (zonder aantekeningen) zo beleeft dat je na afloop een verslag kunt uitschrijven dat een goede weergave is van het 'origineel' kun je zeggen dat het doel geslaagd is. Wanneer het 'beleven' van de vergadering zonder pen en papier in eerste instantie een stapje te hoog voor je is, kun je een tussenfase inlassen. Je notuleert dan tijdens de vergadering per agendapunt een aantal steekwoorden (bijvoorbeeld 4). Verder handel je precies zoals in de modelleertechniek staat. Deze steekwoorden geven naast de beelden die je na afloop hebt, een extra prikkel. Zeker als je gewend bent om met pen en papier te notuleren is dit een handig hulpmiddel. Probeer wel om deze stap slechts één of tweemaal te gebruiken en hierna over te stappen naar het volledig 'beleven' van de vergadering.

Hulpmiddel voor een snelle analyse

Soms ontstaan tijdens een vergadering hele discussies of verhalen die niet van waarde zijn voor de verslaglegging. Filter tijdens de vergadering elk onderwerp voor jezelf op de volgende manier uit:

Onderwerp + Inhoud - Ruis = Eindconclusie = Nieuw beeld = Plaatje.

Plaatjes en beelden

Een plaatje is iets wat al bestaat in je gedachten. Het is statisch. Er is geen beweging, geen geluid, geen gevoel. Zodra het plaatje in beweging wordt gezet spreek je van beelden. Het verhaal leeft. Er is actie, geluid, gevoel etc. Je film draait!

Het omzetten van een plaatje naar een beeld en vice versa

In deze techniek wordt gewerkt met plaatjes en beelden. Je kunt het eigenlijk zo zien. Bij de beelden zie je de film voor je. Als een agendapunt is afgewerkt druk je de 'PAUZE' knop in en sla je dit op als een plaatje en/of woord. Hierna laat je de 'PAUZE' knop weer los en ga je verder met het volgende agendapunt. Zodra je het plaatje en/of woord weer oproept, spoelt de film terug en kun je hem opnieuw bekijken.

Visualiseren en associëren

Enkele dagen voorafgaande aan de vergadering maak je beelden en plaatjes van de komende vergadering. Door vanuit de 1^e positie te associëren, visualiseer je hoe de deelnemers het agendapunt beleven. Registreer dit beeld. Hoe reageren anderen hier wellicht op? Registreer dit ook op bovenstaande manier. Je film begint met de reactie van één persoon, waarop een interactie volgt. Laat al de personen hun 'rol' spelen. Pas het beeld indien nodig aan. Laat weg, of voeg toe. Maak het beeld zoals jij denkt (met je ervaring uit het verleden) hoe dit eruit zal komen te zien. Als het helemaal goed is sla je dit als een plaatje op jouw harde schijf op en ga je naar het volgende agendapunt. Werk zo alle punten af.

De vergadering 'beleven'

De vergadering zelf is een soort van klein feestje. Doordat je niet bezig bent met pen en papier kun je al je aandacht aan de persoon in kwestie en de groep wijden. Om de reactie en interactie tussen personen te kalibreren is super. Soms is het een feest van herkenning. Dan zie je de film die jij op je harde schijf hebt geplaatst als het ware 'life' voor je ogen waarheid worden. Als dat het geval is, kun je genieten van deze déjà vu. Maar.....wat doe je als een 'act' totaal anders is dan jij vooraf hebt gevisualiseerd? Dan schiet je als het ware in je stoel omhoog. Doordat wat er gebeurt nieuw voor je is, sta je plotseling op scherp. Had je nog geen beeld, dan registreer je nu ter plekke alle verbale en non-verbale reacties. Had je al wel een beeld, maar klopt er iets wezenlijks niet met de weergave die jij hebt, dan pas je dit beeld aan naar aanleiding van wat er werkelijk gebeurt. Gebruik hierbij het hulpmiddel:

Onderwerp + Inhoud - Ruis = Eindconclusie = Nieuw beeld!

Afronding

Laat het verslag enkele dagen inzinken en lees het opnieuw. Vul aan met eventuele gegevens die sinds de laatste verslaglegging alsnog bij je zijn binnengekomen en pas de tekst aan indien daar behoefte aan bestaat.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Agendapunt: Verlof.

- a. De voorzitter herinnert de deelnemers aan de gesloten overeenkomst met betrekking tot het stuwmeerverlof en dat per 31 december 2005 het restant van het verlof maximaal 1 werkweek aan verlofuren mag bedragen.
Ae, Vh.
- b. Reactie van een van de aanwezige: Maar het is moeilijk (hoor: 'onmogelijk') om de komende maanden het extra verlof wat ik momenteel nog heb op te nemen, omdat ik met plan X bezig ben. Ae, Ki -.
- c. De voorzitter antwoord: Werk is belangrijk, maar het nemen van verlof evenzo. Het is een verkregen recht en het komt het werk ten goede. Ook plan X kan (vermoedelijk) wel even wachten. Ae, Ki+.

Stap 2

Werk alle agendapunten af volgens stap 1.

Stap 3A

De vergadering (nagenoeg) 'beleven' volgens het opgeslagen beeld

Neem een ontspannen kijk/luisterhouding aan.

Indien de 'live uitzending' verloopt zoals hij op je harde schijf is opgeslagen kun je genieten van deze déjà vu (1).

Kleine wijzigingen breng je moeiteloos aan in de beelden zoals je die had, doordat je bij de live uitzending tegelijkertijd ook jouw eigen gemaakte film laat meedraaien. Dit doe je door jouw film als het ware rechts voor je te zetten. Indien er een verschil is plaats dan het nieuwe beeld in de door jouw gemaakte film.

Sla de film (inclusief eventuele kleine wijzigingen) op met het plaatje zoals je dit voorheen had.

-----VV-----H = V-----
1

Belangrijke metaprogramma's:

Visueel, auditief, kinesthetisch.

Controle binnen zelf.

Procedures.

Belangrijke overtuigingen:

Dit is voor mij de enige en juiste manier om de verslaglegging van deze vergadering vorm te geven.

Ik kan het plaatje zo oproepen.

Na het oproepen van het plaatje ontstaat het beeld vanzelf.

Mijn eigen emoties spelen zich in mij af. Als het nodig is voor de verslaglegging schuif ik deze terzijde.

Stap 3B

Je zit in een ontspannen kijk/luisterhouding en ontdekt dat de vergadering totaal anders verloopt dan volgens het door jou opgeslagen plaatje, of er is helemaal geen plaatje.

Verander je houding onmiddellijk in die van een alerte kijker/luisteraar.

Draai (beurtelings) het hoofd naar degene die aan het woord is en beleef met al je zintuigen wat er gebeurt. Laat de zintuigcamera maar draaien!

Indien je wel een plaatje had, heb je dit nu door deze nieuwe beleving (= nieuwe film) aangepast. Sla dit plaatje op.

Indien je nog geen plaatje had, sla dit beeld dan als een nieuw plaatje op je harde schijf op. Check dit in gedachten. **Onderwerp + Inhoud - Ruis = Eindconclusie = Nieuw beeld = Plaatje (1).**

-----VV-----H = V-----
1

Belangrijke metaprogramma's:

Visueel, auditief, kinesthetisch.
Controle binnen zelf.
Beleven.

Belangrijke overtuigingen:

Indien er tijdens de vergadering iets gebeurt waarvan ik vooraf geen of een ander beeld/plaatje heb gemaakt, geeft dit bij mij een schokreactie met als gevolg dat ik het beeld/plaatje ter plekke vorm/aanpas.

Door deze schokreactie is het plaatje gelijk geankerd voor de verslaglegging en eventuele toekomstige vergaderingen. Dit doe je door een instructie aan je onderbewuste.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld: Agendapunt: Verlof.

- a. *De voorzitter herinnert de deelnemers aan de gesloten overeenkomst met betrekking tot het stuwmeerverlof en dat per 31 december 2005 het restant van het verlof maximaal 1 werkweek aan verlofuren mag bedragen. Ae, Vh.*
- b. *Reactie van een van de aanwezige: Maar het is moeilijk (hoor: 'onmogelijk') om de komende maanden het extra verlof wat ik momenteel nog heb op te nemen, omdat ik met plan X bezig ben. Ae, Ki -.*
- c. *Reactie van een andere aanwezige: Als ik al die uren die ik nog heb staan vóór het eind van dit jaar moet opnemen dan zien jullie mij de rest van dit jaar niet meer. Ae, Ki-.*
- d. *De voorzitter antwoordt: Werk is belangrijk, maar het nemen van verlof evenzo. Het is een verkregen recht en het komt het werk ten goede. Ook plan X kan (vermoedelijk) wel even wachten. Laat iedereen bekijken hoeveel verlof hij nog heeft en een planning maken wanneer dit in het laatste kwartaal van 2005 het beste opgenomen kan worden. Overleg ook even met je collega, zodat je niet tegelijk weg bent. Hierna kan het verlofschema worden opgesteld. Mocht het je echt niet lukken, dan zal ik in overleg met jou bekijken hoe dit het beste in 2006 kan worden opgelost. Ae, Ki+, Vc, Ae, Vc, Ki+.*

Stap 4

Laat na afloop de beelden van de vergadering inzinken en ga ondertussen door met je andere werkzaamheden.

- Programmeer je hersenen (met behulp van de overtuigingen bij dit punt) om de beelden/plaatjes te bewaren, tot dat je tijd hebt om de verslaglegging uit te werken.
- Ervaar dat terwijl de tijd verstrijkt, er steeds meer plaatjes/beelden (vanuit de vergadering) bij je opkomen en dat de plaatjes/beelden steeds meer geordend raken.
- Zorg dat er enkele dagen overheen gaan voordat je overgaat tot stap 5.

Terwijl je aan het werk bent gebeurt in gedachten het volgende:

Vanuit H (1) stap je in de TUN (2). Hierbij laat je de plaatjes opkomen en spelen de beelden zich af. Wanneer een beeld (voor je gevoel) niet compleet of correct is stap je in V (3) en beleef de film daar opnieuw. Sla het aangepaste beeld op als een plaatje en stap weer in TUN (4). Herhaal indien nodig.

-----V-----H-----TUN-----
3 1 2+4

Belangrijke metaprogramma's:

Naar toe.
Controle binnen zelf.
Beleven.

Belangrijke overtuigingen:

Zodra ik een plaatje oproep, ontstaat het beeld. Dit beeld zal zich steeds verder verdiepen. Het beeld kan ik in- en uitzoomen, helder of vaag maken, kleuren en vormgeven precies zoals ik het wil.

Ik kan het geluid van de deelnemers hoorbaar maken.
De deelnemers hebben emoties.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld.

Het is drie uur in de middag en de vergadering is afgelopen. Ik ga terug naar mijn werkplek en plan voor mezelf in dat ik overmorgen de notulen zal uitwerken. Ik heb het vertrouwen dat de plaatjes zoals ik ze heb opgeslagen zich de komende dagen in de vorm van beelden opnieuw bij mij zullen opkomen. Ik ga verder met het werk dat zich gedurende mijn afwezigheid op mijn bureau heeft opgestapeld. Na een half uur komt er een beeld van het eerste agendapunt bij mij boven. In een korte flits beleef ik dit punt opnieuw. Ik denk: Oh ja, zo was het. Hierna ga ik door met mijn werk. Ditzelfde overkomt me totdat ik het verslag ga uitschrijven regelmatig. Ondertussen wordt het verloop van de vergadering door de beelden die regelmatig verschijnen, steeds duidelijker.

Ki+, Ad, Ki+, Ki+, Vh, Ki+, Ai, Vi+, Vi+, Vi

Stap 5

Schrijf het verslag uit.

Zorg voor een rustige omgeving waarbij je niet gestoord kunt worden.

Tik het eerste agendapunt op je beeldscherm.

Roep het plaatje (=TUN) dat bij dit punt hoort op. (H=UN 1)

Speel de film af.

Indien er voor het verslag belangrijke heftige emoties bij zijn, vermeld je dit in het verslag.

Schrijf dit agendapunt uit. (H = UN 2)

Wanneer een beeld (voor je gevoel) niet compleet of correct is stap je in de vergadering (V 3) en beleef de film daar opnieuw. Sla het aangepaste beeld op als een plaatje en stap weer in H = UN (4). Herhaal indien nodig.

Werk zo elk agendapunt af.

-----V-----TUN-----H = UN-----
3 1 + 2 + 4

Belangrijke metaprogramma's:

In Time.

Pro-actief.

Procedures.

Belangrijke overtuigingen:

Op het moment dat ik de informatie nodig heb zal het aan mij verschijnen.

Na het oproepen van het plaatje ontstaat het beeld vanzelf.

Ik kan hetzelfde beeld, door bijvoorbeeld een aantal kenmerkende woorden of zinsconstructies te herhalen, bij de lezer oproepen.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Nadat ik het bordje 'niet storen' op mijn kamerdeur heb gehangen ga ik achter mijn computer zitten. Ik tik het eerste agendapunt op mijn scherm en het plaatje dat hierbij hoort verschijnt. De film speelt zich nu voor mijn ogen af. Terwijl ik dit zie, tik ik de gebeurtenis op mijn scherm. Hierna tik ik het volgende agendapunt op mijn scherm. Ook hier verschijnt het plaatje direct en begint de film zich af te spelen.

Ki+, Ki+,Vh, Vh, Vh, Ki+, Ki+, Vh,

Stap 6

Terwijl je het verslag enkele dagen laat inzinken, gebeurt er in gedachten het volgende:

Vanuit H stap je in de UN (1). Hierbij laat je de plaatjes opkomen en spelen de beelden zich af. Wanneer een beeld (voor je gevoel) niet compleet of correct is stap je in V (2) en beleef de film daar opnieuw. Sla het nieuwe beeld op als een plaatje en stap weer in H (3). Herhaal indien nodig.

-----V-----UN-----H-----
2 1 3

Het aanpassen van de tekst

Lees het verslag opnieuw (1) en vul het aan met eventuele gegevens die sinds de laatste verslaglegging alsnog bij je zijn binnengekomen. (zie boven)

Pas de tekst aan indien daar behoefte aan bestaat.

-----V-----H = UN-----
1

Belangrijke metaprogramma's:

In Time.

Pro-actief.

Procedures.

Belangrijke overtuigingen:

Zodra ik het plaatje oproep, ontstaat het beeld. Dit beeld zal zich (naar gelang de tijd die hiervoor is om dit te beleven) steeds verder verdiepen.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld:

Enkele dagen later lees ik het verslag opnieuw door. De afgelopen dagen hebben zich nog verschillende filmpjes in mijn hoofd afgespeeld. Ik weet bij welke punten ik nog iets wil aanvullen.

Terwijl ik lees breng ik de aanvullingen aan. Ook zijn er enkele punten die ik nu bij het nalezen toch beter vindt om te wijzigen. Als ik dit gedaan heb weet ik dat het goed is en ben ik klaar om het door te mailen naar mijn collega's .

Ve, Ki+, Ki+, Ve, Ki+, Ve, Ki+, Ki+, Ki+.

Hindernissen

- Je hebt geen plaatje gemaakt van wat tijdens de vergadering gebeurt, of datgene wat er gebeurt wijkt ernstig af van het plaatje dat je hebt. Ga over op stap 3B.
- Er komt geen (compleet) plaatje bij het uitschrijven van de vergadering. Als er geen plaatje komt, of het beeld niet duidelijk is, sla deze gerust over. Al naar gelang je verslaglegging vordert, zullen deze plaatjes/beelden alsnog tevoorschijn komen. Vertrouw op het proces dat alles op je harde schijf is opgeslagen. Laat het los en je zult merken dat het vanzelf, wellicht terwijl je met iets heel anders bezig bent, boven komt.
- Je hebt niet het vertrouwen dat je de vergadering zonder aantekeningen kunt notuleren. Geef jezelf een anker met 'vertrouwen'.
- Je hebt niet het vertrouwen dat je de vergadering zonder aantekeningen kunt notuleren. Las een tussenfase in door tijdens de vergadering per agendapunt een aantal steekwoorden (bijvoorbeeld 4) te notuleren. Verder handel je precies zoals in de modelleertechniek staat. Deze steekwoorden geven naast de beelden die je na afloop hebt, een extra prikkel. Gebruik deze stap slechts één of tweemaal en stap hierna over op het volledig 'beleven' van de vergadering.