

# Zonder dwang je doel bereiken

Modelleringsverslag Paul Luijben

15-11-2010

Paul Luijben

[info@lupatrainingen.nl](mailto:info@lupatrainingen.nl)

## Modelleringsverslag Paul Luijben

Onderwerp: Zonder dwang je doel bereiken.

Inleiding:

Ik ben van mij zelf erg doelgericht. Wat in mijn kop zit, zit niet in mijn kont. Dat betekende vaak heel hard werken. Deze instelling heeft mij veel gebracht, zowel in positieve zin als in negatieve zin. De negatieve kant heb ik eind 2009 mogen ervaren doordat ik een aantal doelen had nagestreefd die te hoog gegrepen waren. Dat ervoer ik als een grote teleurstelling. Het gevolg was dat ik zowel geestelijk en lichamelijk kapot was. Een goede les dus om eens op zoek te gaan naar een andere manier van doelen bereiken. Maar wie kan ik als rolmodel nemen die ook doelen bereikt maar op een makkelijkere manier. Ik hoef daar niet ver voor te zoeken want dat is mijn vrouw Dorothe. Dorothe heeft een sterke wil (net zoals ik) maar bij haar komt het ogenschijnlijk allemaal op haar pad. Je zou bijna zeggen dat ze meer geluk heeft dan ik en dat is natuurlijk frustrerend ☺. Met andere woorden dat wil ik ook!

Voorbeelden dat Dorothe haar doelen zonder dwang bereikt heeft:

Deze voorbeelden heb ik gemodelleerd maar ze heeft er veel meer.

- 1) In de zomervakantie van 2008 bespraken we dat het mogelijk moet zijn dat Dorothe haar oude droom om ontwikkelingswerk te gaan doen uit moet kunnen komen. De kinderen hebben minder verzorging nodig en ik kan het thuis dus alleen runnen. Zonder op zoek te gaan komt ze in 2008 iemand tegen die ontwikkelingswerk doet. Begin 2009 zit ze al in India.
- 2) In haar carrière gaat alles vanzelf. Als ze klaar is met een bepaalde functie en ze wil een nieuwe carrièrestap maken, dan komt er automatisch weer een nieuwe uitdaging langs die ze kan gaan oppakken. Zo is ze van onderwijzeres naar ambulante begeleidster gegroeid.
- 3) Dorothe zong in een koor. Na een tijdje vond ze dat niet leuk meer en ze stopte ermee. Na wat uitprobeersels had ze binnen een zeer korte tijd haar droom verwezenlijkt. Nu zingt ze samen met een vriend meerstemmig onder begeleiding van een zeer professionele gitarist.

## Strategie van Dorothé

### Fase 1. Ik wil iets

#### Extern gedrag:

Dorothé heeft een ontspannen houding. Ze staat geaard. Schouders laag, armen losjes en ligt door de knieën.

#### Interne toestand:

Ik ben aan *iets nieuws* toe (**AD**). Dit zegt ze letterlijk tegen haarzelf. Ze vervangt alleen de woorden *iets nieuws* in bijvoorbeeld: ontwikkelingswerk, een andere auto, andere baan, nieuwe muzikale invulling. Cruciaal hierin is dat ze niet zegt, ik wil. Dat geeft namelijk een heel andere lading. Veel dwingender.

#### Interne Weergaven:

Vooraf **ad** nagenoeg geen **K of VC**

#### Metaprogramma's

In deze fase is ze vooral **reactief**. Ze gaat afwachten dat het goede een keer voorbijkomt. Ze denkt er ook niet meer dagelijks aan. Ze ziet wel. Ze is zeer **globaal** en ze heeft dus nog geen idee hoe het er precies uit komt te zien. Sterker nog ze heeft er totaal geen beelden bij. **Controle buiten zelf** staat aan. Het komt namelijk wel voorbij. Ook Metaprogramma **heden en verleden** zijn sterk aanwezig. Ze kijkt absoluut niet naar de toekomst en is dus niet tijdsgebonden. Het verleden geeft haar vertrouwen dat het nu wel weer zal gaan lukken. Maar wanneer, daar maakt ze zich totaal niet druk om.

#### Overtuigingen

Wat ik wil gaat gebeuren.

Ik heb vertrouwen dat het universum mij zal helpen.

Alles komt meerdere keren langs, ik heb de tijd.

Soms moet je eerst ergens mee stoppen voordat je iets nieuws kan vinden.

Als ik het loslaat komt het vanzelf langs.

#### Criteria

Ik wil er deze fase "niets" voor doen, het moet langs komen.

## Fase 2. Verkenningfase

### Extern gedrag:

Extern verandert er niet zo veel. Ze heeft weer een ontspannen houding. Ze staat weer geaard. Schouders laag, armen losjes maar en ligt door de knieën. Als ik haar vraag wat voor gebaar hoort hierbij dan laat ze de armen wijd gespreid zien.

### Interne toestand:

Dorothee heeft open houding. Ze is benieuwd wat er op haar pad komt. Ze heeft een blij gevoel **K** dat alles nog mogelijk is. Ze voelt dat vooral rond haar buik en ze is licht en helder in haar hoofd. Ze houdt van deze fase. Het geeft een gevoel van vrijheid

### Interne weergaven:

Ze ziet zichzelf als een giraf (**VC**). Een lange nek om goed om je heen te kunnen kijken. Ze luistert (**Ar**) ook goed of het onderwerp voorbijkomt. Dit doet ze overal maar min of meer onbewust. Ze krijgt een soort van trigger als het langs komt en dan haakt ze in.

### Mediaprogramma's

Ze wacht in eerste instantie af of er iets langskomt (**reactief**). Als er iets interessant langs komt dan wordt ze **Proactief en er naartoe**. Ze is van de **opties**, nog keus hebben vind ze leuk. Door **Informatie** in te winnen wordt haar doel steeds duidelijk maar ze staat nog steeds open voor nieuwe invalshoeken.

### Overtuigingen:

Wat ik wil komt op mijn pad  
De verkenningfase is het leukst  
Alles is nog mogelijk

### Criteria:

Open staan voor nieuwe invalshoeken.  
Breed kijken.  
Niet te specifiek. (globaal)  
Niet te snel willen (neem de tijd)  
Geniet ervan!

Fase 3. Beslissingfase:

Extern gedrag:

Verandert weer niet veel.

Intern gedrag:

Ze match nu zo veel mogelijk met haar gevoel **(K)**. Voelt het goed of ga ik verder zoeken. Het moet wel goed zijn want verder zoeken is namelijk ook erg leuk. Hierdoor neemt ze niet zomaar genoegen met iets minder.

Interne weergaven:

Samen met haar gevoel gaat ze kijken of ze dit wil doen **(Vc)**. Ze maakt er een plaatje van in de toekomst. Het dus een combinatie van **(Vc)** en **(K)** waarbij ze eerst met **(K)** begint

Metaprogramma's

Ze begint met **Controle binnen zelf (K)** daar gaat ze in de **toekomst** kijken **(Vc)** of het past. Ze gebruikt hier de **interne referentie**. Ze is meer **van voldoet wel** als van voldoet niet.

Overtuigingen

Als het goed voelt en ik zie het mezelf doen dan is het goed.  
Is deze optie niet goed dan heb ik er vertrouwen in dat er iets anders op mijn pad komt.  
Als ik het weer loslaat komt er iets nieuws op mijn pad (terug naar fase 2).

Criteria

De uiteindelijke keuze moet beter zijn dan de optie om door te zoeken.  
Het moet goed voelen en ze moet het haarzelf zien doen

De grote verschillen tussen Dorothé en mijn werkwijze zijn:

- 1) Als ik iets wil maak ik het specifiek.
- 2) Ik ben van begin af aan proactief, Dorothé pas aan het eind van de verkenningsfase.
- 3) Ik hang er een tijdsplan aan.
- 4) Ik geniet niet van het proces maar ben pas blij als ik het gehaald heb.
- 5) Ik leef in de toekomst en niet in het nu.
- 6) Ik heb een soort van kokervisie waardoor ik veel kansen en opties mis.
- 7) Als ik iets niet direct bereik ben ik teleurgesteld, Dorothé vindt het leuk om verder te zoeken.
- 8) Als het om de inhoud gaat ben ik van begin af aan **(K)** ingesteld, terwijl Dorothé dat pas in de beslissingsfase is.

Het is wel grappig om te zien dat het tegen de denkwijze is die we vaak in literatuur/boeken en op scholen tegenkomen. Daar wordt vaak gezegd dat je doelen SMART moet opstellen. Specifiek, Tijdsgebonden, Meetbaar worden bij mijn expert amper of niet gebruikt. Zelfs de alom geprezen denkwijze van de auteurs van *The Secret* wordt hier ter discussie gesteld. In plaats van de industriële denkwijze heeft Dorothé meer een spirituele inslag. Dat doet ze allemaal op basis van haar ervaringen.

SMART: Specifiek Meetbaar Acceptabel Realistisch en Tijdsgebonden is echt een term die gebruikt wordt bij leidinggevenden. Het heeft dus veel te maken met het aansturen van mensen. Een doel of opdracht moet dan aan SMART voldoen.

Specifiek: Het doel of opdracht moet duidelijk omschreven zijn.

Meetbaar: De resultaten moeten meetbaar zijn. M.a.w. toetsbaar

Acceptabel: De medewerker moet er mee eens kunnen zijn. M.a.w. Ecologisch

Realistisch: Het doel moet haalbaar zijn.

Tijdsgebonden: Hoe lang mag hij/zij erover doen.

Veel overeenkomsten dus. De NLP vormvoorwaarden zijn meer op het persoonlijk vlak gericht (eigen doelen stellen). \*

### Voorbeeld

Afgelopen jaar ben ik de techniek van Dorothé gaan gebruiken. Ik wist dat er iets nieuws in mijn werk moest gaan gebeuren maar wat? Met mijn "lange nek" ben ik gaan rondkijken. Ik stond open voor alles en er is veel langs gekomen. Van alles geprobeerd en uiteindelijk ben ik in het energetisch werken terecht gekomen. Dat voelde goed en dat pad ben ik ingeslagen. Daarna heb ik de NLP vormvoorwaarden gebruikt om mijn doelen aan te scherpen. Nu ben ik zo ver dat ik met energetisch werken nieuwe coachingstechnieken heb ontwikkeld en succesvol ben gaan gebruiken. Natuurlijk naast mijn normale NLP technieken.

Ik heb dus meer opties kunnen bekijken, heb er meer lol aan beleefd, ben creatiever geworden en het heeft me minder moeite gekost (ook minder stress). Niet gek toch?

\* *"Wij van het IEP" gebruiken bij voorkeur de vormvoorwaarden voor zowel persoonlijke als zakelijke korte termijn doelen, de volgende stap. Voor verlangens, dromen, lange termijn doelen passen de logische niveaus vaak beter, vanwege het contact met missie en visie.*

## **NLP Techniek**

**Doel:** zonder dwang je doel bereiken.

Zoals een visser het doet. Die komt pas in actie als de vis bijt.

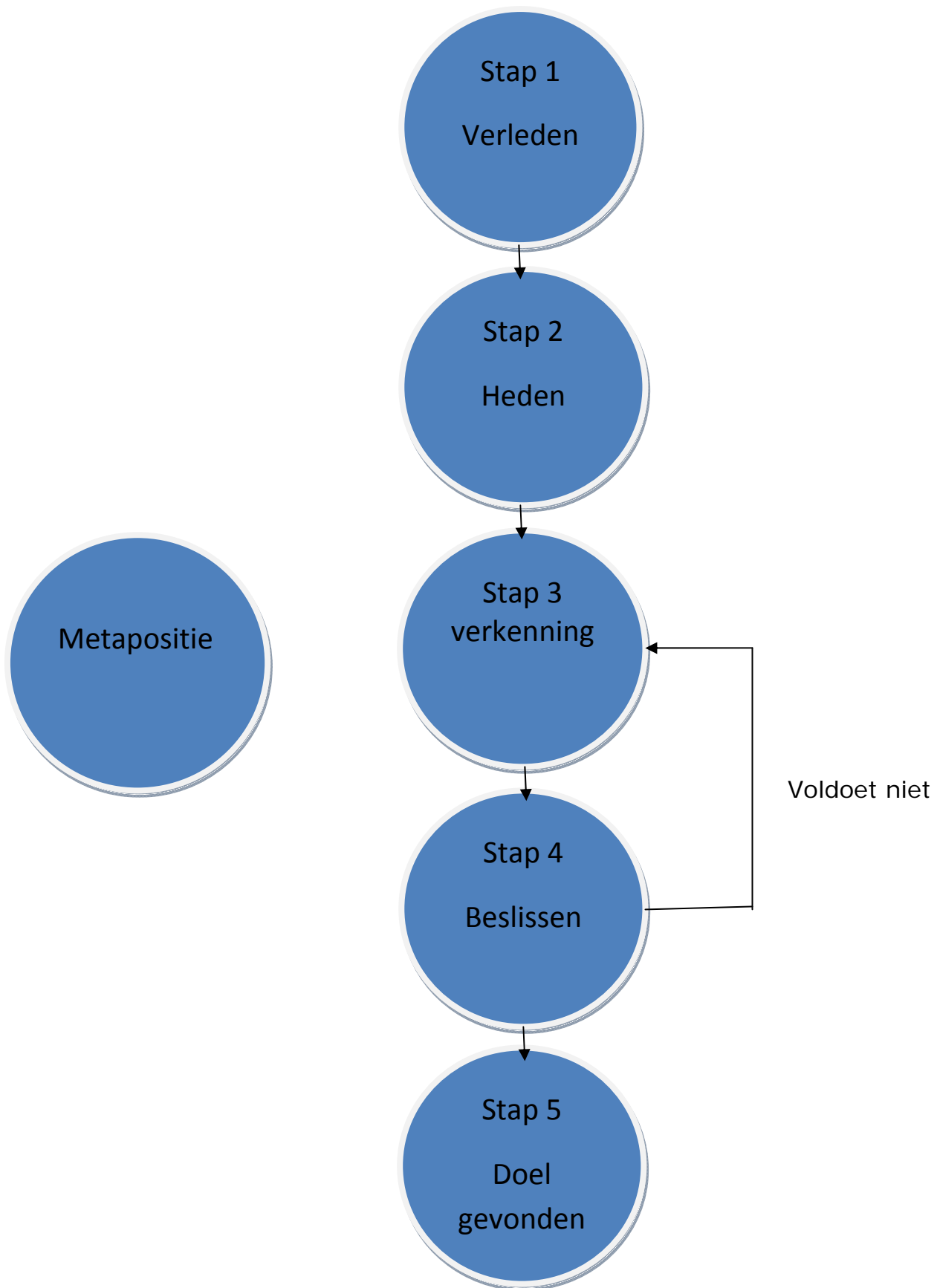
### **Voordelen van de techniek**

Als je deze techniek gaat gebruiken zal je merken dat je veel meer opties krijgt. Je blik zal gaan verruimen. Daardoor zul je betere keuzes kunnen maken. Je zult meer plezier in het proces krijgen en meer in het nu gaan leven. Al met al zal je relaxer gaan leven en meer energie overhouden terwijl je toch je doelen bereikt.

### **Voorwaarden:**

Deze patroonverandering moet inslijten. De kans op terugval is daarbij aanwezig. Het is daarom raadzaam om dit proces voor langere tijd bij je cliënt te monitoren. Je kunt dan hem/haar weer op het pad zetten d.m.v. de gebruikelijke N.L.P. technieken.

Grondkaarten





## Vorbereiding

- a) Laat je cliënt een doel bepalen wat hij graag via dit nieuwe patroon wil bereiken. Vanaf nu noem ik dat doel X.
- b) De overtuiging dat alles op je pad komt moet worden versterkt of zelfs gecreëerd worden. Om te versterken (je gelooft er al half in) kun je de Hoefijzer techniek goed gebruiken. Heeft hij/zij de overtuiging niet dan is reframing op de tijdslijn vaak een goede techniek. Vaak heeft je cliënt zulke ervaringen gehad maar herkent hij/zij ze niet. Zonder deze overtuiging is deze verandertechniek niet of nauwelijks mogelijk.

Plaats de stappen zoals op de vorige pagina op de grond. Het kan jezelf en je cliënt helpen om daar kaartjes voor te gebruiken

## Stap1(verleden)

Stap in het verleden (stap1).

Laat hem/haar associëren in een moment dat hij de overtuiging "alles komt op mijn pad" sterk ervaart. Herhaal dat hij/zij dit zelf in het verleden heeft ervaren. Het is geen geloof, je hebt een bewijs uit het verleden. Veranker dit moment zoals je dat geleerd heb. Ga naar het nu (stap 2). Neem het anker mee maar laat de context achter.

## Stap 2 (heden)

Laat je client goed geaard staan

Laat je cliënt tegen zichzelf zeggen:

- a) Ik ben aan (doel X) toe (Ad).
- b) Als ik mijn doel loslaat komt het vanzelf goed
- c) Ik stop met het oude om open te staan voor het nieuwe
- d) Alles komt meerdere keren langs, ik heb de tijd
- e) Ik heb vertrouwen dat het universum mij helpt (deze kun je weglaten als je cliënt daar moeite mee heeft).

Bij iedere vraag kijk je of je cliënt incongruentie of weerstand voelt. Mocht die er zijn dan stap je uit het "heden" en ga je naar metapositie het probleem bekijken. Met je standaard NLP technieken ga je dan aan de gang om dit probleem op te lossen.

Als alles congruent is uitgesproken en er zijn geen hindernissen, dan ga je een gezamenlijk anker zoeken voor het verleden en heden.

Neem het anker mee naar stap 3 (de verkenning)

### Stap 3 (verkenning)

Door Miltontaal te gebruiken ga je laten ervaren hoe fijn het is om in deze fase nog keuzes te hebben.

Zeg: Je hoeft nog niet te beslissen, alles kan nog. Je bent vrij. Voel de vrijheid! Laat je cliënt een wijd gebaar maken met zijn armen. Vraag wat hij voelt en kijk goed of het aankomt en geaccepteerd wordt.

Nu is het tijd om op zoek te gaan naar referentie-ervaringen m.b.t. goed luisteren, goed kijken en openstaan voor nieuwe invalshoeken. Je kunt daar de metafoor van een giraf gebruiken. Lang nek gespitse oren. Je kijkt over alles heen en je bent in alles geïnteresseerd. Je kijkt breed. Je hebt de tijd want een giraf heeft de tijd en is niet echt snel. Je bent een nieuwsgierig dier.

Vraag: Wanneer heb je zo'n ervaring ooit meegemaakt, of wie ken je die dat heel goed kan?

Integreer de ervaringen op het anker van stap 3.

Ga naar stap 4 (beslissen)

### Stap 4 (beslissen)

Ga nu op zoek naar een ervaring wanneer de cliënt een hele goede beslissing heeft gemaakt. Wat was haar/zijn eigen strategie? Controleer hierbij of het intern gerichte referentie is en "voldoet wel" als metaprogramma wordt gebruikt. Maakt hij/zij een plaatje van de nieuwe situatie en voelt hij/zij of het goed is?

Iedereen heeft namelijk al zijn eigen beslissingsstrategie. Deze kunnen al heel goed zijn. Beslis dus samen welke voor je cliënt de beste is en integreer deze in je proces.

Nu vraag je: wat ga je doen als het niet voldoet? Als het goed is krijg je het antwoord, dan ga ik terug naar de verkenningsfase. Want daar is het fijn. Zo niet, dan ga je naar metaposite en bespreek je het proces.

Op naar stap 5 (doel gevonden)

Je hebt je doel gevonden. Stap er maar eens lekker in en voel maar eens hoe het is om met plezier en zonder drang een doel bereikt te hebben. Alles kwam op je pad, ook deze oefening!

### **Evaluatie:**

Ten eerste ben ik met deze modellering voor mijzelf begonnen. Ik heb er heel veel profijt van gehad en ben veel minder krampachtig met doelen bezig. En ja, er komen dingen op mijn pad en ja ik geniet meer van het proces. Wennen maar heerlijk!

Ik heb deze techniek ook meerdere keren bij anderen gebruikt. Voor diegene die ik gecoacht heb is hij doeltreffend geweest. Nadeel is dat je het niet zomaar even doet. Je bent er over het algemeen lang mee bezig. Dat zit hem vooral in de overtuigingen. Ik zie ook wel terugval bij sommigen vandaar dat ik ze regelmatig terug laat komen om dit te bespreken.

### **Dank:**

Dank aan mijn vrouw die mij dit jaar ongelofelijk heeft gesteund en geholpen. Zonder haar was ik niet zo ver gekomen. Dank aan het IEP die van mij een ander mens hebben gemaakt. Ik heb de afgelopen jaren veel geleerd en nog meer over mijzelf. Een mooier cadeau kun je niet krijgen.

Paul Luijben.

## **Verklaring afkortingen**

De codes verwijzen naar de oogbewegingen van een rechtshandig persoon. Hieronder hoe je het voor je **zelf** kan doen.

Vh Visuele herinnering, de ogen naar links omhoog

Vc Visuele constructie, de ogen gaan naar rechts omhoog

K Kinestetisch, voelen, de ogen gaan naar rechts beneden

Ad Auditieve zelfspraak, de ogen gaan naar links beneden

Ah Auditieve herinnering, de ogen gaan naar links midden

Ac Auditieve constructie, de ogen gaan naar rechts midden

e = extern: verwijst naar iets wat gezien, gehoord, gevoeld wordt om je heen.

i = intern (of geen vermelding) verwijst naar iets dat gezien, gehoord, gevoeld wordt in gedachten.

VAKOG = de zintuigen: Visueel, Auditief, Kinestetisch, Olfactoir = reuk, Gustatoir = smaak.