

# “Met gemak contact”

**Het “bubbel” model**

**Modelleringsverslag**

*Linda van der Zouw*

**NLP – mastersgroep 2004**

## **Het hoe en waarom ik dit onderwerp / uitdaging heb gekozen en gemodelleerd**

### **Inleiding**

Vanuit mijn beroep is 1 op 1 contact maken voor mijzelf geen probleem. Ik wil dit professioneel contact met een grote mate van opgebouwde zekerheid noemen. In de loop der jaren heeft deze vorm van contact maken zichzelf meer verdiept door trainingen, opleidingen en actief zijn in mijn professionele werkomgeving.

Waarom dan toch een zogenaamde ‘expert’ uitzoeken die ‘met gemak contact’ maakt. Vaak denk ik namelijk dat ik mijn privé-leven moeilijk contact kan maken met nieuwe mensen en groepen op onbekende terreinen. Op een gemakkelijke manier contact maken is iets wat ik wilde leren en waar de persoon in kwestie door mijn ogen gezien een expert in is.

### **Inspiratie**

Vandaar mijn wens om ‘met gemak contact’ maken om te zetten in een model om eruit te kunnen leren. Om een natuurlijk, warm en spontaan contact met nieuwe mensen en groepen op voor mij onbekende of neutrale terreinen aan te gaan.

Mijn expert in kwestie is Pauline Brouwer, een hartsvriendin die door mijn ogen gezien dit doelvermogen onbewust bekwaam beheerst, waardoor ik het kan modelleren.

Pauline maakt gebruik van haar *bubbel*, deze is er ‘gewoon’ altijd voor haar en betekent een veilige zone. De *bubbel* staat voor een veilige zone die flexibel is, mensen kan toelaten maar ook kan afweren. De *bubbel* heeft grenzen en ruimte. De *bubbel* is van een soort rubber dat soms helemaal vloeibaar is zodat het open en doorgankelijk is en soms soepel veerbaar afstotend. De *bubbel* maakt het mogelijk om mensen voorbij te laten gaan of binnen te laten. Essentiële elementen van haar *bubbel* zijn nieuwsgierigheid, in contact zijn met zichzelf en zien met haar ogen in connectie met haar hart.

Vanuit haar *bubbel* gaat zij contacten aan waarbij er een *klik* wordt gemaakt. Haar *bubbel* en deze *klik* heb ik in dit project onderzocht en hebben geleid tot de *bubbel* techniek.

### **Resultaat**

Mijn keuze bij het contact maken is om tot zelfexpressie te komen in de vorm van het ontwikkelen van meerdere opties om contact aan te gaan. Dit geeft voor mij keuzevrijheid. Het vermogen compleet in lichaam en geest aanwezig zijn. Mijn stem te laten horen. Directe confrontaties aan te gaan. Mijn grenzen kunnen aangeven naar anderen. De mogelijkheid om kennis en informatie uit te wisselen.

Om bij het maken van contact mijn eigen ruimte optimaal te gebruiken levert mij veiligheid, zelfvertrouwen, nieuwsgierigheid en vrijheid op.

Inmiddels heb ik dit met succes bij mijzelf ontwikkeld en het bovenstaande resultaat behaald. Daarnaast denk ik dat ook anderen, die zichzelf hierin herkennen, ‘met gemak contact’ kunnen leren maken. Als ik het kan, kan jij het leren.

### **Wat is het doel van deze techniek**

Het doel van deze techniek is om ‘met gemak contact’ te maken. Waarbij degene die de techniek gebruikt in staat is om spontaan vanuit zichzelf contact aan te gaan door optimaal gebruik te maken van de eigen ruimte. Optimaal gebruik in de vorm van ontdekken, opbouwen en bewust worden van je eigen ruimte en omgaan met verstoringen. Verder het symboliseren van je eigen ruimte om zo de eventuele drempels naar contact te overwinnen. En als laatste het in contact zijn vanuit je eigen ruimte.

Het is een model om in te ontdekken en je te laten verrassen door het effect van een bewust geworden eigen ruimte.

## **Hoe ondervind ik en de gebruiker van dit model dat de techniek het doel heeft bereikt**

Wanneer ik in contact kom met een ander kan ik mijzelf daarna congruent vertellen dat er sprake is van:

- een gezonde spanning en geen overspanning in lichaam en geest
- om kunnen gaan met verstoringen met behoud van de eigen ruimte
- terug kunnen keren naar de eigen ruimte bij 'verlies' van de eigen ruimte
- de eigen ruimte symbolisch kunnen uitdrukken of omschrijven
- een positieve balans tussen de IK en de ander
- het ervaren van een prettig gevoel tijdens het contact met de ander
- een keuze om dit contact voort te zetten of af te breken

Wanneer men dit ervaart dan weet men dat het doel van de techniek is bereikt.

## **Ontwikkeling en overzicht van de techniek**

### **Invulling van de stappen**

De context is het territorium van de ander(en) of neutraal terrein waarin je contact wilt maken met onbekende ander(en). Het uitgangspunt is dat je daar niet 'met gemak' mee omgaat en eventuele drempels in contact maken ervaart. Ondanks deze uitdagingen is toch mogelijk om 'met gemak contact' te maken.

### **Context**

**Wanneer wil je 'met gemak contact'?**

- eigen territorium (vertrouwde omgeving; thuis, werk, familie, vrienden)
- **territorium van de ander(en)**
- **neutraal terrein**

Met wie leg je en **wie wil je 'met gemak contact'?**

- collega's
- vrienden
- familie
- **onbekenden (voorbeelden; netwerken, sollicitatie, studie, werkgroep, groepen en individuen algemeen, etc.)**

*Ik heb gekozen voor 'met gemak contact' maken met onbekenden op het territorium van de ander(en) en / of op neutraal terrein. Dit wilde ik leren. Daar lag mijn hindernis en uitdaging.*

## **Zes fasen van 'met gemak contact' maken via het "bubbel" model**

*De bubbel staat voor mij voor een eigen ruimte, een veilige en comfortabele zone waarin ik compleet (body & mind) en met aandacht aanwezig kan zijn.*

**Met gemak contact maken vanuit de eigen ruimte:**

- 1. opbouwen en bewust worden van je eigen ruimte**
- 2. bekrachtigen van je eigen ruimte**
- 3. omgaan met verstoringen van je eigen ruimte**
- 4. je eigen ruimte symboliseren**
- 5. vanuit je eigen ruimte de drempel nemen naar contact**
- 6. in contact zijn vanuit je eigen ruimte**

### **Ga voor jezelf na of je van de volgende overtuigingen uit kunt gaan**

- nieuwe mensen brengen informatie, kennis, ideeën en visies
- ik ben benieuwd, nieuwsgierig en geïnteresseerd in anderen
- door in contact te zijn met jezelf en je eigen ruimte kun je makkelijker in contact treden met anderen
- het is belangrijk om jezelf te laten zien en gezien te worden
- zien doe je met je ogen en je hart
- ik accepteer mijzelf zoals ik ben en ik vind mijzelf leuk
- ik mag leuke dingen doen voor mijzelf

### **Voorbeeld en criteria van de bubbel:**

- Een veilige zone. De *bubbel* staat voor een veilige zone die flexibel is, mensen kan toelaten maar ook kan afweren.
- De *bubbel* heeft grenzen en ruimte.
- De *bubbel* is van een soort rubber dat soms helemaal vloeibaar is zodat het open en doorgankelijk is en soms soepel veerbaar afstotend.
- De bubbel maakt het mogelijk om mensen voorbij te laten gaan of binnen te laten.
- Essentiële elementen van de *bubbel* zijn nieuwsgierigheid, in contact zijn met jezelf en zien met je ogen in connectie met je hart, met een liefdevolle blik; het potentieel zien in iemand, zien dat iemand waardevol en belangrijk is en dat iemand iets heeft bij te dragen. Het is zien vanuit je centrum.

### **Opbouwen en bewust worden van je eigen ruimte**

Kijk om je heen en kies een plaats in de ruimte waar jij je eigen ruimte wilt ontdekken. Je kunt ook blijven waar je bent op dit moment, dat maakt voor jouw eigen ruimte niet uit want die gaat altijd met jou mee. Visualiseer een ruimte om jezelf heen waarin je je veilig voelt.

Ga eens na voor jezelf aan de hand van de volgende vragen hoe jouw *bubbel* eruitziet:

- hoe groot is mijn ruimte
- hoe klein is mijn ruimte
- is mijn ruimte flexibel of star
- zijn de buitenranden grenzen
- heeft mijn ruimte een opening
- is mijn ruimte helemaal gesloten
- heeft mijn ruimte een kleur, van welk materiaal is de ruimte gemaakt

### **Zintuiglijk specifiek voorbeeld**

*Ik ben uitgenodigd voor een sollicitatie gesprek op het regiokantoor van het KNGF op een dinsdag. Aangezien ik daar een gesprek heb met voor mij twee onbekende mensen, een man en een vrouw besluit ik daar mijn leerproces uit te testen. De man is regiomanager en de vrouw is kwaliteitscoördinator van het regiokantoor. De dag voor het gesprek ben ik thuis. Ik ga mij voorbereiden op het contact en stel mij mijn eigen ruimte voor. Ik ga na dat mijn ruimte zo'n anderhalve diameter heeft en dat het een soort eclips is. Er is meer ruimte voor mij dan achter mij. Ik stel vast dat mijn ruimte flexibel is. Dat het een warm en kleurrijk geheel is. Mijn ruimte is gesloten maar niet star. Ik merk ook dat er beweging in zit. Ik voel mij welkom, veilig en vertrouwd in mijn ruimte.*

### **Bekrachtigen van je eigen ruimte**

Merk wat je eigen ruimte krachtiger maakt en wat niet:

- Maak eens een beweging met je handen vanaf je hoofd, langs je lichaam naar beneden richting je voeten. Wat gebeurt er met je lichaam en je ruimte als je dat doet?
- Ben je in contact met je hele lichaam, zo niet maak dan een reis naar de delen die je je niet gewaar bent en heet ze welkom. Je kunt ook die delen van je lichaam aanraken als een hernieuwde kennismaking. Kom in contact met je hele lichaam.
- Speel met je blikveld. Wat gebeurt er als je een tunnelblik hebt, of juist een hele brede blik, of naar beneden, omhoog of vooruit kijkt, of je ogen dicht doet?
- Maakt je houding uit voor je ruimte? Maak je groot, maak je klein, ga zitten, etc. Bemerkt maar wat er veranderd aan je eigen ruimte.
- Ga staan met je voeten op heupbreedte en maak een licht op- en neergaande beweging vanuit je knieën laat daarmee je lichaam mee schudden en trillen. Je aandacht is gericht op het contact dat je voeten

maken met de ondergrond. Dit is een vorm van aarden. Mag alles meetrillen en mee schudden? Maak maar een reis van je voeten tot aan je hoofd. Welke delen van je lichaam zijn nog gespannen en trillen niet mee? Wat gebeurt er met jouw ruimte? Laat je adem tijdens het trillen helemaal tot in je buik gaan en merk maar wat het doet met jouw eigen ruimte.

### **Zintuiglijk specifiek voorbeeld**

*Nu ik in mijn ruimte sta doe ik een aantal oefeningen. Ik ga met mijn handen langs mijn lichaam en merk dat mijn energie gaat stromen en mijn ruimte groter wordt en flexibeler. Ook bij het experiment met mijn blikveld bemerk ik dat een breed blikveld een gunstig effect heeft op mijzelf en mijn ruimte. Ik voel mij krachtiger en mijn ruimte geeft mij het gevoel van daadkracht. Gaan zitten op een stoel (dit gebeurt ook tijdens het sollicitatie gesprek) maakt dat ik mij even moet heroriënteren. Mijn ruimte is kleiner geworden. Ik ga nogmaals met mijn handen van mijn hoofd naar mijn voeten en kijk met een breed blikveld. Dit voelt goed mijn ruimte is weer groot, kleurrijk, flexibel en warm. Het voelt goed.*

### **Omgaan met verstoringen van je eigen ruimte**

Verstoringen in de zin van veilig of onveilig en het effect daarvan op je eigen ruimte. Je kunt hier ook kijken naar het materiaal waar je ruimte van gemaakt is of gemaakt zou moeten zijn en ervaar mogelijkheden daarvan. Kies een aantal voorwerpen uit in je omgeving en laat ze een symbool ergens voor zijn:

- veilige voorwerpen
- onveilige voorwerpen
- personen
- plaats mensen; wie en waar
- een uitspraak; positief en negatief
- een compliment
- een verbale aanval
- een probleem van een ander

Laat iemand anders deze voorwerpen in je ruimte plaatsen of gooien. Veilige voorwerpen mogen blijven en onveilige voorwerpen niet. Gebruik je materiaal (zoals in het voorbeeld van de *bubbel*) en de mogelijkheden daarvan. Ook mensen, uitspraken, e.d. kunnen veilig of onveilig aanvoelen in jouw eigen ruimte. Wat voor mogelijkheden heb je? Het is de bedoeling om deze mogelijkheden van je eigen ruimte en het materiaal waarvan de ruimte gemaakt is, te ontdekken en er mee te spelen.

### **Zintuiglijk specifiek voorbeeld**

*Deze fase heb ik uitgevoerd met de hulp van mijn expert. We hebben een aantal voorwerpen genomen die ik als veilig en onveilig heb benoemd. Als er veilige voorwerpen in mijn ruimte komen dan voel ik mij OK en blijft mijn ruimte hetzelfde. Bij onveilige voorwerpen merk ik dat ik snel reageer en ze eruit werk. Onveilige voorwerpen verkleinen mijn ruimte en voelen als een invasie. Maar door ze eruit te gooien herstel ik mijn ruimte en het voelt zeer goed dat ik dat zelf in de hand heb. Het leert mij dat ik verantwoordelijk ben voor hoe mijn ruimte voelt en wat daar gebeurt. Als klap op de vuurpijl plaats ik twee denkbeeldige personen voor mij en kijk wat dat met mijn ruimte doet. In 1<sup>e</sup> instantie wordt mijn ruimte kleiner en voelt koud en star. Ik plaats ze een stukje verder weg en dat herstelt mijn ruimte weer in oorspronkelijke staat. Van daaruit heb ik ze langzaam dichterbij laten komen terwijl ik mijn ruimte hetzelfde hield. Met ver weg plaatsen en dichtbij laten komen heb ik nog een tijdje geoefend. Met goed resultaat!*

### **De eigen ruimte symboliseren**

Doe hier stap 1,2 en 3 in een versnelde vorm. Beleef de bewuste opbouw, het bekrachtigen en het omgaan met de eventuele verstoringen. Associeer volledig in je eigen ruimte. Noem in gedachten de overtuigingen of visualiseer ze (bijv. een projectie op een scherm):

- nieuwe mensen brengen informatie, kennis, ideeën en visies
- ik ben benieuwd, nieuwsgierig en geïnteresseerd in anderen
- door in contact te zijn met jezelf en je eigen ruimte kun je makkelijker in contact treden met anderen
- het is belangrijk om jezelf te laten zien en gezien te worden
- zien doe je met je ogen en je hart
- ik accepteer mijzelf zoals ik ben en ik vind mijzelf leuk
- ik mag leuke dingen doen voor mijzelf

Vanuit deze geassocieerde beleving kun je nu anderen observeren maar tegelijk je eigen ruimte ervaren. Je kunt invoelen in de anderen maar ook bij jezelf blijven. Je kunt op jezelf vertrouwen om te weten wat veilig of onveilig is voor jou. Houd jezelf hier bewust de overtuigingen voor, wat je criteria van je ruimte zijn en wat je

mogelijkheden zijn. Laat een symbool bij je opkomen die staat voor jouw eigen ruimte. Dit symbool vormt een anker voor jouw eigen ruimte.

### **Zintuiglijk specifiek voorbeeld**

*Ik ben er klaar voor. Ik visualiseer mijn ruimte om mij heen (fase 1). Ik doe een aantal oefeningen (fase 2) en leef mij daarna in de gebeurtenissen (fase 3). Dit is een film die aan mij voorbij trekt. Ik stap er helemaal in. Ik associeer mij in mijn ruimte en al de mogelijkheden die ik daarmee heb verkregen. Ik hou mij de overtuigingen van mijn expert voor. Vervolgens beleef ik mijn ruimte in volledige associatie en laat een symbool voor mijn ruimte bij mij opkomen. Mijn symbool is een geslepen bergkristal waaruit, als de zon er in schijnt, regenboogfacetten tevoorschijn komen. Voor mij een prachtig symbool om verder mee te werken en als anker te gebruiken.*

### **Vanuit je eigen ruimte de drempel nemen naar contact**

Blijf in de geassocieerde toestand. Leg een denkbeeldige drempel voor jezelf neer. Deze drempel symboliseert 'de stap naar contact'. Stap er letterlijk en figuurlijk overheen. Je hebt de drempel genomen. Stel je nu een situatie voor waarbij je contact gaat maken met onbekende anderen of met een onbekende ander.

### **Zintuiglijk specifiek voorbeeld**

*Ik ben aangekomen in de Rijk waar het sollicitatie gesprek gaat plaatsvinden. Ik ben met opzet te vroeg omdat ik nogmaals op deze plek mijn ruimte wil symboliseren. Het is mooi weer dus ik loop naar de ingang en loop in gedachten de 1<sup>e</sup> drie fasen door die ik thuis heb gedaan. Ik visualiseer mijn symbool en kijk ernaar. Met dit plaatje in mijn hoofd zie ik de hoge drempel bij de toegangsdeur. Werkbaar materiaal, denk ik. Ik laat de drempel weer hetzelfde vertegenwoordigen als eerder. Ik zie het symbool en stap over de drempel. Voel ik mij goed? Ja. Is mijn ruimte OK? Ja. Op naar het gesprek....*

### **In contact zijn vanuit je eigen ruimte**

Blijf volledig geassocieerd in je eigen ruimte. Vanuit de complete beleving en ervaring van je eigen ruimte zeg je tegen jezelf "Ik ben er" en zie je met een breed blikveld iedereen in de groep en heet je iedereen in gedachte welkom. Van daaruit maak je een voor een oogcontact met 1 persoon. Dit oogcontact blijf je behouden. Als je voorstelt denk je "ik ben er" en geeft iemand een hand en denkt daarbij "ik zie je". Denk hierbij aan zien in connectie met je hart zoals in het voorbeeld van de bubbel. Zo breng je 1 voor 1 personen in je eigen ruimte. Belangrijk bij het binnen brengen in je eigen ruimte is om zelf te bepalen of het veilig of onveilig is, of het je ruimte bekrachtigd of juist niet, of dat je ruimte verstoord wordt bijvoorbeeld.

### **Zintuiglijk specifiek voorbeeld**

*In het kantoor waar het sollicitatie gesprek gaat plaatsvinden met twee onbekende personen kom ik binnen in verbinding in mijn eigen ruimte en met mijn symbool voor ogen. Ik kijk het kantoor rond met een breed blikveld. Ik zeg tegen mijzelf "ik ben er" en heet iedereen in dit kantoor welkom. Vervolgens wordt ik uitgenodigd om verder te komen om aan tafel plaats te nemen. Dit is het moment waarop ik oogcontact maak met 1 persoon. Dit oogcontact blijf ik behouden. Ik stel mij voor en denk van binnen "ik ben er". Gelijktijdig steek ik mijn hand uit. Bij het geven van een hand denk ik van binnen "ik zie je". Het ritueel herhaalt zich met de 2<sup>e</sup> persoon. Het voelt allemaal goed. We gaan aan de tafel zitten en ik merk dat mijn ruimte zeer comfortabel aanvoelt. Deze ontmoeting met onbekende anderen op een vreemd terrein is een hele goede ontmoeting geworden. Ik ben bij mijzelf gebleven en heb mijn ruimte bewaard. Daarmee bedoel ik dat ik de mensen in mijn ruimte heb toegelaten en dat ik toch in staat was om mijn ruimte te blijven ervaren met alle mogelijkheden van dien. Ik heb gebruik gemaakt van mijn kwaliteiten en talenten. Ik ben niet onzeker geworden. Het was een makkelijk en ongedwongen gesprek en ik heb een uitnodiging voor de laatste ronde ontvangen.*

### **Afronden van het contact**

Blijf volledig geassocieerd in je eigen ruimte. Vanuit de complete beleving en ervaring van je eigen ruimte neem je in gedachte afscheid van iedereen en zie je met een breed blikveld iedereen in de groep. Van daaruit maak je een voor een oogcontact met 1 persoon. Dit oogcontact blijf je behouden. Zo breng je 1 voor 1 personen buiten je eigen ruimte. En daarmee rond je het contact af.

## **Commentaar**

Via conflictintegratie tussen delen is het voor mij mogelijk geworden om de overtuigingen over te kunnen nemen. De genoemde overtuigingen zijn voor mij van groot belang geweest bij de te doorlopen fasen. Zij hebben mij ondersteuning geboden in mijn proces. Mijn expert houdt zich deze overtuigingen bewust voor. Door zichzelf deze overtuigingen voor te houden integreert mijn expert op een natuurlijke manier haar interne conflict. Ik ben mij deze overtuigingen ook bewust gaan voorhouden. De grootste omslag is geweest om vanuit mijzelf uit te gaan in het contact met anderen. Het creëren van mijn eigen ruimte en het symboliseren ervan zijn voor mij de doorbraken geweest om met gemak contact aan te gaan.

Binnen de beschreven techniek zouden fase 1 tot en met 4 een techniek op zich kunnen zijn. Met dit vermogen als basis zouden fase 5 en 6 ook weer een techniek op zichzelf kunnen vormen.

### **Wat is de belangrijkste stap?**

Voor mij is de belangrijkste stap het symboliseren van mijn eigen ruimte. En daarmee de realisatie dat als je goed met jezelf in contact bent ook inderdaad makkelijker in contact treedt met anderen. Dat maakt eigenlijk fase 5 tot de belangrijkste stap omdat vanuit mijn eigen ruimte de drempel overstappen (letterlijk en figuurlijk) deze realisatie aan het licht bracht. Verder geven de overtuigingen van mijn expert een totaal andere focus op het maken van contact dan mijn oude overtuigingen. Als ik van deze overtuigingen uitga is contact maken een verruimende onderneming in plaats van een benauwende ervaring.

### **Wat is de relatie tussen de stappen?**

Fase 1 tot en met 3 maken je bewust van je eigen ruimte en de mogelijkheden daarvan. Fase 1 tot en met 3 zou ik willen omschrijven als de voorbereidende fase. Fase 4 is de verbindende fase. Door hier een symbool te creëren voor je eigen ruimte kun je daar gebruik van maken bij het nemen van de drempel in fase 5 en het in contact zijn bij fase 6. Ik denk dat het opbouwen, bewust worden, bekrachtigen, omgaan met verstoringen en het symboliseren van je eigen ruimte de kern van de techniek vormen. Van groot belang om de laatste twee stappen te kunnen nemen.

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

Bij fase 1 tot en 4 verwacht ik weinig tot geen hindernissen. Als iemand zich geen voorstelling van de eigen ruimte zou kunnen maken zou je de "I wonder..." strategie kunnen inzetten. Bij fase 2 zou je extra oefeningen in kunnen zetten. Bijvoorbeeld oefeningen uit "Minding the Body" of oefeningen die het lichaamsbewustzijn vergroten, zoals bijvoorbeeld groundingoefeningen vanuit de bio-energetica. En verder kun je hulpbronnen inzetten of overbrengen daar waar nodig.

Bij het nemen van de drempel in fase 5 zou het zo kunnen zijn dat er delen (of een deel) zijn die daar bezwaar tegen hebben. Onderhandelen met delen of conflictintegratie lijken mij hier aangewezen NLP interventies om te gebruiken.

Ik denk dat ook de overtuigingen een belangrijke rol spelen binnen deze techniek. Dat deze belangrijk zijn om te hebben om zodanig de techniek goed te kunnen doorlopen. Indien de doelgroep de overtuigingen niet zou kunnen overnemen dan is het inzetten van NLP interventies zoals bijv. herkaderen, conflictintegratie van delen, reimprint of gebruik maken van het hoefijzer, generatief NLP handig om de overtuigingen over te kunnen nemen of te bekrachtigen.

Meta-programma's die in mijn ogen belangrijk zijn en waarin ik verschil van mijn expert zijn:

- criteria check
- richting
- invloedsperceptie
- stijl
- gerichtheid

Als de doelgroep deze meta-programma's kan aanzetten, de overtuigingen over kan nemen en er geen delen bezwaar maken bij het nemen van de drempel naar contact dan voorzie ik geen noemenswaardige hindernissen bij het overdragen van de techniek.

**Context:**

**Contact maken met een onbekende ander(en) op onbekend terrein.**

	<b>Metaprogramma's</b>	
<b>Meta programma</b>	<b>Expert</b>	<b>Ik zelf</b>
<b>Criteria</b>	<b>Connectie Leergierig Sociaal betrokken</b>	<b>Authentiek Connectie Plezier</b>
<b>Vorm</b> <b>Richting</b> <b>Bron</b> <b>Pad</b> <b>Invloedsperceptie</b> <b>Dynamiek</b> <b>Veld</b> <b>Inhoud</b> <b>Criteriacheck</b> <b>Denkwijze</b> <b>Stijl</b> <b>Tijdsorientatie</b> <b>Waarnemingsfocus</b> <b>Beslissingsbasis</b> <b>Gerichtheid</b> <b>Stressrespons</b> <b>Tijdsbeleving</b> <b>Beslissingskanaal</b> <b>Beslissingsmoment</b>	Pro-actief Naar toe Interne referentie Opties Controle binnen zelf Ontwikkeling Specifiek Mensen Voldoet wel Gebruik Samen Heden Visueel – Kinesthetisch Zelfregulerend Wij Keuze In time Zien – Doen / Voelen Automatisch	Re-actief – Pro-actief Weg van Interne referentie Opties Controle buiten zelf Ontwikkeling Globaal Mensen Voldoet niet Gebruik Nabijheid Heden Kinesthetisch – Visueel Zelfregulerend Ander Keuze In time Doen / voelen – Zien Automatisch

**Kerncriterium van expert: Ontwikkeling van mijn Zelf.**

Linda van der Zouw

Reacties: lindavanderzouw@chello.nl