

Bofhapper (De)

Ken je dat gevoel dat je nog maar vijf van de acht vooronderstellingen kunt bedenken? Wat waren die andere drie ook alweer? Of dat je je afvraagt wat nou ook alweer die vijfde vormvoorwaarde voor een doel is. Ik vind het vaak behoorlijk frustrerend als ik iets wel weet, maar er niet op kan komen. Herkenbaar? Of pak je gewoon je boek erbij als je het niet meer weet? Op sommige momenten is dat natuurlijk een prima oplossing, maar op andere momenten kan dat storend, ongewenst of onmogelijk zijn, bijvoorbeeld als dat het rapport vermindert of als je geen boek bij de hand hebt. Daarom is het prettig om snel informatie te kunnen reproduceren zonder externe hulpmiddelen.

In dit artikel beschrijf ik een eenvoudige techniek die het makkelijk maakt om informatie te onthouden en te reproduceren. De techniek is met name bedoeld voor het leren van een beperkt aantal kleine eenheden informatie, zoals rijtjes woorden, voorwaarden, criteria, stellingen, etc.

De stappen van de techniek

1. Schrijf het rijtje woorden of zinnen onder elkaar.
2. Kies, als er sprake is van meerdere woorden, van elke zin het kernwoord en schrijf deze onder elkaar of onderstreep ze in het bovenstaande rijtje zinnen.
3. Neem van elk (kern)woord de eerste letter en schrijf deze naast elkaar.

4. Associeer in een creatieve toestand: ga voor jezelf na wanneer je heel creatief was en kruip als het ware in dat moment. Zie, hoor, voel, ruik en proef wat je toen ervoer. Als je wilt, kun je deze toestand verankeren.
5. Maak nu van dit betekenisloze rijtje letters een sleutelwoord met betekenis. Kijk eerst of er al wat bruikbaar zit. Daarna ga je puzzelen, schuiven, combineren, knippen, plakken, etc. Verdeel de klinkers, als die er in zitten, zo effectief mogelijk en combineer medeklinkers die goed bij elkaar passen, zoals SCH. Bedenk dat betekenisvol hier niet wil zeggen dat er per definitie een bestaand woord uit moet rollen. Het belangrijkste criterium is dat jij er betekenis aan kunt geven, hoe maf die ook is. Als er wel een bestaand woord uitrolt, is dat natuurlijk mooi meegenomen.
6. Schrijf de woorden of zinnen in de nieuwe volgorde onder elkaar. Onderstreep de kernwoorden en maak de eerste letters van de kernwoorden extra groot.
7. Lees de woorden of zinnen een paar keer hardop voor.
8. Schrijf de letters van het sleutelwoord dat je bij stap 5 hebt gemaakt onder elkaar en noem de woorden of zinnen (uit je hoofd) op. Lukt dit nog niet, herhaal dan stap 7 een aantal keer. Lukt dit wel, dan is de koppeling tussen het sleutelwoord en de oorspronkelijke informatie tot stand gekomen.
9. Test na verloop van tijd of je het sleutelwoord bij de betreffende informatie kunt onthouden en of de letters van het sleutelwoord de oorspronkelijke informatie als vanzelf doet opkomen. Herhaal zonedig stap 6 tot en met 8.

Een voorbeeld uit de NLP-praktijk. Stel ik wil de acht vooronderstellingen van NLP uit mijn hoofd kunnen opnoemen. Hoe pak ik dat aan?

Stap 1:

1. De kaart is niet het gebied.
2. Lichaam en geest zijn een cybernetische eenheid.
3. In communicatie bestaat geen mislukking, alleen feedback.
4. De betekenis van je communicatie is de reactie die je oproept.
5. Mensen hebben hulpbronnen beschikbaar voor positieve verandering.
6. Als een ander het kan, kan ik het leren.
7. Het onbewuste is minstens even belangrijk als het bewuste denken.
8. Elk gedrag heeft een positieve intentie.

Stap 2:

1. Kaart
2. Cybernetisch
3. Feedback
4. Betekenis
5. Hulpbronnen
6. Ander
7. Onbewuste
8. Positieve intentie

Stap 3:

K C F B H A O P

Stap 4:

Ik associeer in een moment waarin ik een leuk toneelstukje heb bedacht en opgevoerd. Ik voel de tintelingen in mijn lichaam, ik zie het papier waar ik toen steekwoorden opschreef en ik hoor me in mezelf praten.

Stap 5:

Nu ga ik met de letters stoeien. K C F B H A O P. Hmm. KC doet me denken aan 'KC and the Sunshine Band'. Dat is vast een begin. Blijft over: F B H A O P. Eerst maar eens de klinkers beter verdelen. F A B H O P ? Nee, dat is het nog niet. F O B H A P ? Het wordt al beter. B O F H A P ? Ja, daar kan ik wat mee. Mijn sleutelwoord wordt: KC BOFHAP (spreek uit: Keesie Bofhap). Wat betekent KC BOFHAP ? Voor zover ik weet niets, maar ik kan er wat bij fantaseren. Misschien is Keesie Bofhap een jongetje dat boft dat zijn moeder zo lekker kan koken of wellicht heeft hij de bof waardoor hij niet lekker hapt.

Stap 6:

- 1.de Kaart is niet het gebied
- 2.lichaam en geest zijn een Cybernetische eenheid
- 3.de Betekenis van je communicatie is de reactie die je oproept
- 4.het Onbewuste is minstens even belangrijk als het bewuste denken
- 5.in communicatie besttat geen mislukking, alleen Feedback
- 6.mensen hebben Hulpbronnen beschikbaar voor positieve verandering
- 7.als een Ander het kan, kan ik het leren

8.elk gedrag heeft een Positieve intentie

Stap 7:

Nu lees ik het rijtje van stap 6 een paar keer hardop voor.

Stap 8:

1.K.....

2.C.....

3.B.....

4.O.....

5.F.....

6.etc.

Stap 9:

Na een aantal keer stap 8 gedaan te hebben, merk ik dat Keesie en ik een week later al goede vriendjes zijn geworden. De 'K' roept automatisch 'Kaart' op en daarna komt als vanzelf de vooronderstelling 'De kaart is niet het gebied' opborrelen. Hetzelfde gebeurt bij de overige zeven letters.

Hindernissen en oplossingen

Dit lijkt heel eenvoudig en dat is het in wezen ook. Toch zul je lettercombinaties tegenkomen waarvan je in eerste instantie denkt dat er geen sleutelwoord van te maken is. Natuurlijk bestaan er onoplosbare combinaties, maar er is vaak meer mogelijk dan je denkt. De twee grootste hindernissen en bijpassende oplossingen worden hieronder besproken. De eerste hindernis is een gebrek of tekort aan klinkers. Dat maakt het moeilijk om een betekenisvolle eenheid te creëren. De oplossing is de volgende: neem bij stap 3

van elk kernwoord de tweede of eventueel de derde letter erbij. Dat zijn vaak wel klinkers, zodat de mogelijkheden om er een sleutelwoord van te breien toenemen. Dit lukt het beste als je van een beperkt aantal (hooguit een stuk of 8) kernwoorden uitgaat. Anders kom je bij 20 kernwoorden uit op een sleutelwoord van minstens 40 letters. De vraag is of je daar wat aan hebt.

Laat ik van de 'meerlettertechniek' een voorbeeld geven:

Stel ik wil de zes namen onthouden van de mensen die samen de NLP-molecule vormen (zie Essenties van NLP, blz.27). Dat zijn Bateson, Erickson, Perls, Satir, Chomsky en Korzybski. Alleen met de eerste letters kom ik niet ver: B E P S C K of S C K E B P. Ik kan er geen worst van maken, want ik heb maar n klinker. Dus ga ik de tweede letter erbij nemen: BA ER PE SA CHO KO (bij Chomsky pak ik de derde letter erbij). Nu zit er veel meer perspectief in. Er staat al CHOKO. Dat betekent voor mij iets met chocola. BAERPESA betekent nog niets, dus ga ik daar nog even aan knutselen. Als ik ErPe omdraai, staat er PEER. Dat heeft voor mij betekenis. De laatste twee combinaties zijn BA en SA. SABA klinkt mij beter in de oren dan BASA, dus wordt het complete sleutelwoord: Saba Choko Peer. Dat is een woord dat ik kan onthouden. Misschien krijg ik zelfs trek in een peer die gehuld is in een chocolade jasje. Nogmaals, het maakt niet uit wat voor betekenis je er aan geeft. Het belangrijkste is dat het sleutelwoord voor jou de 'trigger' is die de gewenste informatie toegankelijk maakt.

Een tweede hindernis kan zijn dat de informatie in een vaste volgorde moet blijven staan. Dat betekent dat je niet met de letters

kunt gaan schuiven. In dat geval kan het handig zijn om eveneens de tweede en derde letter van het (kern)woord erbij te nemen. Laat vervolgens je fantasie de vrije loop en hak het 'woord' zonnodig in stukken. Maak er bijvoorbeeld een zin van. Een voorbeeld van de 'vaste-volgorde-techniek': Ik wil de stappen van Six Step Reframing uit mijn hoofd leren.

Stap 1/2:

1. benoem het gedeelte
2. leg contact
3. zoek de positieve intentie
4. roep een creatief gedeelte te hulp
5. hoe gaat het verantwoordelijke gedeelte de alternatieven gebruiken
6. test de ecologie

Stap 3:

B C P C G T

Dubbele handicap: 1. vaste volgorde 2. geen klinkers

Stap 3b:

BE CO PO CRE GE TE

Stap 4:

Ik associeer in een creatieve toestand

Stap 5:

BE CO PO CRE GE TE (hardop lezen)

BE COPO CREGE TE

BEC OPO CREGE TE
BEK OPE KREGE THEE
BEK OPEN KREGEN THEE

Ik maak er een zin van: we deden onze BEK OPEN en KREGEN
THEE

Stap 6:

1. BE noem het gedeelte
2. leg CO ntact
3. zoek de PO sitieve intentie
4. roep een CRE atief deel te hulp
5. hoe gaat het verantwoordelijke deel de alternatieven GE bruiken

6. TE st de ecologie

Stap 7:

Hardop lezen met de klemtoon op de onderstreepte woorden

Stap 8:

1. BE noem het gedeelte
2. CO ntact leggen
3. PO sitieve intentie zoeken
4. CRE atief deel te hulp roepen
5. GE bruik van de alternatieven door het verantwoordelijke deel
6. TE st de ecologie

Stap 9:

Weet ik een week later nog wat de stappen van de `six step

reframing' zijn? De zin is: we deden onze BEK OPEN en KREGEN THEE. Daaruit haal ik het sleutelwoord BECOPOCREGETE. Vervolgens hak ik dit weer in zes stukken: de stappen van de 'six step reframing'. De belangrijkste stap van deze techniek is stap 5. Daar maak je van een chaotisch rijtje letters een sleutelwoord dat voor jou betekenis heeft.

Ik ben heel benieuwd naar jullie ervaringen!

Hans van Haften