



## **Kritisch Verbinden**

kritisch zijn (naar jezelf) in een zakelijke context, met behoud van de relatie

**Modelleringsverslag**  
Christine Beenhakker  
[c.beenhakker@reflecta.info](mailto:c.beenhakker@reflecta.info)  
NLP Masterpractitioner opleiding  
IEP Nijmegen 2011

**Inhoud**

|    |  |   |
|----|--|---|
| 1  | Inleiding .....  | 3 |
| 2  | Doel van de techniek .....                                     | 4 |
| 3  | Hoe weet je dat je dit doel bereikt hebt ? .....               | 4 |
| 4  | Overzicht van de techniek .....                                | 4 |
| 5  | Invulling van de stappen .....                                 | 5 |
| 6  | Metaprogramma's & criteria .....                               | 7 |
| 7  | Evaluatie / reflectie .....                                    | 7 |
| 8  | De belangrijkste stap .....                                    | 8 |
| 9  | De relatie tussen de stappen .....                             | 8 |
| 10 | Mogelijke hindernissen voor gebruikers van deze techniek ..... | 9 |

## Kritisch verbinden

### 1. Inleiding

#### 1.1 Beschrijving van het doelvermogen

**Doelvermogen: kritisch zijn (naar jezelf) in een zakelijke context met behoud van de relatie.**

Het vermogen dat ik heb gemodelleerd betreft het “kritisch verbinden”, dat wil zeggen het vermogen om kritisch te zijn naar jezelf in een zakelijke context met behoud van de relatie met de ander, zodat je een bevredigend resultaat kunt behalen. Het doelvermogen is bedoeld voor mensen die van nature geneigd zijn om in een zakelijk gesprek zover mee te gaan met de gesprekspartner, dat zij hun eigen grenzen uit het oog verliezen en overschrijden. Het doelvermogen Kritisch Verbinden stelt mensen in staat om een bevredigend zakelijk resultaat te behalen terwijl zij dichtbij zichzelf blijven en contact blijven maken met hun eigen criteria. Zij weten op authentieke wijze een goede relatie te behouden met hun zakelijke gesprekspartner.

Ik heb een collega (en tevens master NLP'er) bereid gevonden om model te staan voor mijn techniek. Zij is zelfstandig ondernemer en is heel goed in staat om haar grenzen te stellen en voor haarzelf een goede balans te vinden tussen zakelijk resultaat, trouw blijven aan haar eigen criteria en verbinding maken met de ander.

#### Motivatie / aanleiding

In mijn werk als zelfstandig ondernemer kom ik regelmatig in situaties, waarbij ik met een potentiële opdrachtgever aan tafel zit om een opdracht of klus door te spreken. Ik ben dan geneigd om zodanig met de opdrachtgever mee te denken, dat ik mijn eigen zakelijke doelstellingen uit het oog verlies en mezelf daardoor tekort doe. Met name als het gaat om het afsluiten van contracten, het doorspreken van randvoorwaarden en het “aftimmeren” van de vergoeding voor mijn diensten kom ik dit tegen. Ik ben teveel bij de ander en te weinig bij mezelf, waardoor ik niet kritisch genoeg ben : wil ik dit wel? Is dit wat ik voor ogen had? Ik stel de relatie (verbinding) boven het zakelijk resultaat. Dit levert bij mij uiteraard de nodige frustratie op.

Bij het invullen van mijn eigen Metaprofiel kwamen mijn metaprogramma's “Proactief”, “Naar toe”, “Opties” en “Voldoet wel” alsook “Controle binnen Zelf” en “Interne referentie” duidelijk naar voren. Deze kwaliteiten zijn voor mij doorgaans zeer helpend, maar in een zakelijke context waarin ik voor mezelf een bepaald resultaat moet behalen vormen “naar toe” en “voldoet wel” een belemmering om mijn doelstelling te behalen.

Als belangrijkste verschilpunt met mijn eigen metaprofiel heeft mijn expert “voldoet niet” en “reactief”. Zij is echter net als ik ook intern gerefereerd en stelt haar eigen criteria centraal. Ik wilde dus met name leren hoe ik deze metaprogramma's bij mezelf kan activeren. Mijn expert heeft daardoor het vermogen om duidelijke doelen voor zichzelf te stellen en zakelijk kritisch te zijn, met het behoud van de goede relatie met haar gesprekspartner.

*Christine Beenhakker*

## **2 Doel van de techniek**

Het doel van deze techniek is het verkrijgen van de innerlijke balans tussen kritisch denken en empathisch verbinden, om daarmee het eindresultaat van een zakelijke bespreking in positieve zin te vergroten.

## **3 Hoe weet je dat de gebruiker het doel bereikt heeft?**

Ik ga ervan uit dat het vermogen van kritisch zijn in een zakelijke context met behoud van de relatie vereist dat de gebruiker:

- Trouw blijft aan zijn eigen criteria
- Open staat voor de ander en goed rapport kan maken met zijn gesprekspartner
- Goed luistert naar de gesprekspartner
- De tijd neemt om na te denken voordat hij antwoord geeft
- Luistert naar zijn interne “stemmetjes” en “onderbuikgevoel”

Je weet dat de gebruiker zijn of haar doel bereikt heeft als de volgende indicatoren zichtbaar zijn:

- een uitgebalanceerde lichaamshouding, met beide voeten stevig op de grond, rechte schouders
- een rustige ademhaling
- een open uitstraling /houding naar de ander
- een alerte en waakzame houding tijdens het gesprek
- goed rapport met de gesprekspartner: afstemming op fysiologie, stemtoon en – ritme
- innerlijke alertheid op “voldoet niet” signalen

## **4 Overzicht van de techniek Kritisch Verbinden**

1. Voorbereiding innerlijke state
2. Contact maken met interne Criticus
3. Contact maken met Gevoel
4. Innerlijke verbinding maken met Criticus en Gevoel
5. Ecologie en Future Pace

## 5 Invulling van de stappen

### 5.1 Voorbereiding innerlijke state

Stel je voor dat je 5 minuten voor een gesprek de tijd neemt om je voor te bereiden. (Als de onderstaande stappen bekend zijn, kun je dit in 5 minuten als voorbereiding doen. Je neemt dan vijf minuten voordat je de afspraak hebt de tijd om de omgeving in je op te nemen en je voor te bereiden op het gesprek.)

- Stel je dan eens voor, dat je een gesprek hebt met een persoon in een zakelijke context.
- Ga met je aandacht naar binnen en sluit je ogen: zet je voeten stevig voor je op de grond, zit rechtop, schouders laag, armen en handen ontspannen.
- Voel het contact van je lichaam met de stoel waarop je zit.
- Haal een paar keer rustig adem: in door de neus, uit door de mond. Voel de ademhaling in je buik en het ritme van je hartslag.
- Stel je dan in je bekkengebied een rode bal voor, die jou stevig met de stoel verankert.
- Je overtuiging hierbij is: ik ben prima zoals ik ben.
- Herhaal deze overtuiging een paar keer in jezelf en neem het helemaal in je op.

#### *Zintuiglijk specifiek voorbeeld*

Ik loop het gebouw in waar ik een afspraak heb met iemand. Ik meld mij bij de receptie en neem plaats op een stoel in de hal. Ik zet mijn voeten stevig voor mij op de grond. Ik sluit mijn ogen en voel het contact met de grond, en het contact van mijn lichaam met de stoel. In gedachten zie ik mijzelf ook zitten, en ik maak een beeld van mezelf zoals ik daar in die ruimte op de stoel zit: rechtop, met beide voeten op de grond, schouders laag, armen en handen ontspannen. Ik volg mijn ademhaling: adem in door de neus, en uit door de mond. Ik voel mijn hartslag en neem het waar. Ik voel mij rustig en kalm. Mijn schouders zijn ontspannen, ik open mijn ogen weer en ogen kijken nieuwsgierig de ruimte in, in afwachting van het gesprek. Ik ben overtuigd van mijn kwaliteiten, ik denk "ik ben prima zoals ik ben". Dat voel ik in mijn buik als een soort stevige rode bal, die onder in mijn bekken/buikgebied zit.

### 5.2 Contact maken met Criticus

- Maak dan contact met jouw interne Criticus, als een soort stemmetje, als bewaker van jouw criteria, voor de dingen die jij belangrijk vindt.
- Wijs aan in de ruimte of in je lichaam waar je dit stemmetje van de criticus hoort. Hoe ziet de Criticus eruit? Geef de Criticus een kleur.
- Luister naar de stem van de Criticus. Wat wil hij voor jou bereiken? Wat vind de Criticus belangrijk in deze context? Luister naar het antwoord en bedank de Criticus voor de informatie.

### 5.3 Contact maken met Gevoel

- Maak dan contact met jouw rode Gevoel in je bekkengebied.
- Wat is de positieve intentie van Gevoel? Wat wil Gevoel voor jou bereiken? Luister naar het antwoord en bedank Gevoel voor de informatie.

#### *Zintuiglijk specifiek voorbeeld*

Mijn gesprekspartner doet mij nu een zakelijk voorstel, waar ik niet meteen een antwoord op weet. Er komt een innerlijk stemmetje tevoorschijn, die zegt: pas op, wees alert! Dit stemmetje zit links achter

*Christine Beenhakker*

mijn hoofd en is van mijn criticus (die eruit ziet als een blauwe wolk). De criticus heeft een positieve bedoeling met mij: hij wil mij waarschuwen voor de nadelige gevolgen van mijn enthousiasme. Hij zegt: pas op! Wordt aan jouw criteria voldaan? Wees op je hoede en tel tot tien voordat je antwoord geeft. Hij vindt het belangrijk dat ik goed voor mezelf zorg.

De rode bal\* in mijn buik zorgt ervoor dat ik stevig verankerd ben op mijn stoel. Gevoel zoekt verbinding en dit deel van mij wil ook graag vriendjes blijven met mijn gesprekspartner. Gevoel vindt het belangrijk om gevoelens te delen.

*Opmerking: de kleur rood is vanuit de Yogatherapie verbonden met het bekken en staat voor stabiliteit en stevigheid ("wortelen"). Voor mij is deze kleur heel helpend om contact te maken met mijn "onderbuikgevoel".*

#### 5.4 Innerlijke verbinding maken met Criticus en Gevoel

- Maak in je verbeelding een "innerlijke draadverbinding" tussen jouw Criticus en jouw Gevoel, in de vorm van een lijntje.
- Laat ze in je verbeelding contact met elkaar maken en kijk eens waar ze elkaar raken.
- Ga met je handen naar het punt waar Gevoel en Criticus elkaar raken.
- Welk gezamenlijk criterium is hier belangrijk voor jou, waardoor kritisch verbinden mogelijk is? Laat het antwoord opkomen vanuit je onderbewuste. Veranker dit antwoord met je beide handen op deze plek en geef deze plek een kleur.
- Maak vanuit dit centrale punt contact met je gesprekspartner door deze kleur in je verbeelding als een lichtstraal naar hem toe te zenden en bekrachtig dit ook met een gebaar.

#### *Zintuiglijk specifiek voorbeeld*

De Criticus gaat het gesprek aan met Gevoel en ik voer nu een innerlijk gesprek met twee delen van mezelf, met mijn blauwe Criticus (achter mijn hoofd) en mijn rode Gevoel (in mijn buik). Ik neem het waar, en adem naar mijn buik.

Ik maak in gedachten een verbinding tussen mijn Criticus en mijn Gevoel, in de vorm van een soort "innerlijke draadverbinding". Er komen nu allerlei scenario's in mij op, die zorgen voor nieuwe gedachten over het aanbod dat mij is gedaan. Er ontstaat een nieuwe verbinding: Mijn buikgebied blijft ook verbonden met mijn criticus, die mij als het ware "souffleert":

*Wat is hierin belangrijk voor jou? Wat ontbreekt er nog? Wat raak je kwijt als je niet naar mij (= Criticus) luistert? Voldoet het wel of voldoet het niet?* Ik luister van binnen goed naar wat de Criticus zegt en koppel dit terug aan mijn gevoel in mijn buik. Als het vanuit mijn Gevoel "klopt" ontstaat er vanuit het centrale punt een gevoel van verbinding en de vorm van een lichtstraal. Ik zend het uit naar mijn gesprekspartner aan de andere kant van de tafel.

#### 5.5 Ecologie en Future Pace

- Stel je nou eens voor dat je in gesprek bent met je gesprekspartner.
- Jouw Criticus vraagt vervolgens aan jouw Gevoel: Is het zo OK of is er nog iets wat ontbreekt? Luister naar het antwoord van Gevoel.
- Als het nog niet voldoet, stel dan de vraag aan Criticus, welk criterium is nog meer belangrijk, als het gaat om kritisch verbinden? Luister naar het antwoord, en voeg deze toe aan de verbindingslijn.
- Check via de verbindingslijn of het nu OK is.

*Zintuiglijk specifiek voorbeeld*

Als het nog niet voldoet ga ik weer terug naar de Criticus. In mijn buik blijft het dan onrustig, Gevoel is nog niet tevreden, ik krijg dan een borrelend “onderbuikgevoel” en voel dan geen verbinding met de ander. Ik voel afstand tussen mij en mijn gesprekspartner en de rode bal voelt dan ook niet zo stevig. Blijkbaar is er dan nog meer nodig. Wat heb ik nog meer nodig om zowel Criticus als Gevoel tevreden te stellen? Ik adem diep naar mijn buik en maakt contact met mijn rode bal. Ik stel mijzelf dan de vraag: welke criteria zijn er nog meer belangrijk, als het gaat om kritisch verbinden? Ik haal rustig adem en wacht totdat het antwoord vanuit mijn onderbewuste naar boven komt.

Het lichaam geeft als eerste antwoord: als het goed is wordt mijn rode bal weer stevig en check via de draadverbinding bij de Criticus of het zo OK is en nu wel voldoet aan mijn criteria. Zo ja, dan maak ik vanuit mijn centrale lichtpunt weer verbinding met de ander. Zo nee, dan herhaal ik de stap totdat het wel voldoet.

## 6 Metaprogramma's & criteria

De gemodelleerde expert heeft voor zijn vermogen enkele actieve metaprogramma's. Daarnaast helpen enkele centrale criteria de expert om de techniek beter toe te passen.

**Actieve metaprogramma's** binnen deze context van de expert zijn:

- Interne referentie (stelt eigen criteria centraal)
- Voldoet niet (kijkt naar wat er ontbreekt in de bedoelde context)
- Reactief (energie zit in haar hoofd, beredeneert)
- Naar toe (doelen stellen en willen bereiken)
- Visueel (heeft een sterk ontwikkeld beeldend vermogen)
- Zelf (is sterk op zichzelf gericht).

**Criteria** (voor de expert in bedoelde werkcontext)

- Geloofwaardigheid
- Integriteit
- Betrouwbaarheid
- Kerncriterium is Respect

## 7 Evaluatie / reflectie

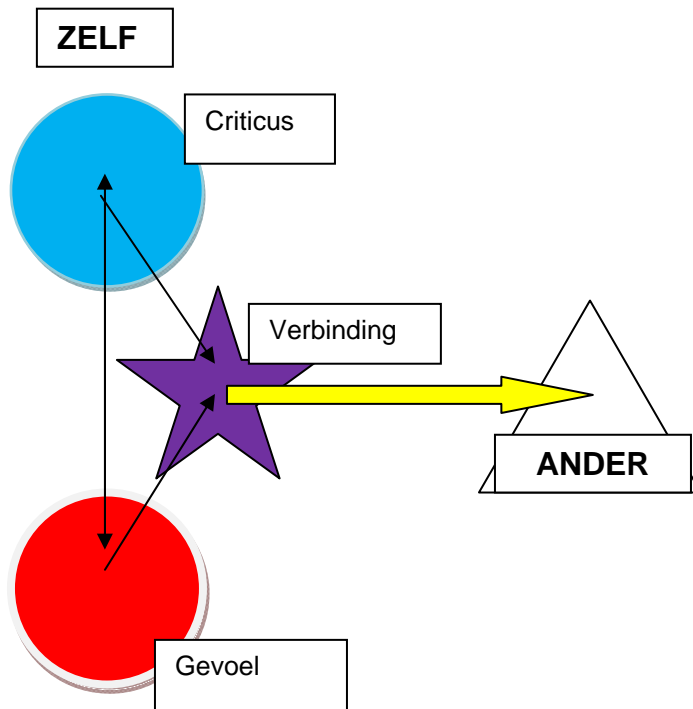
Ik vond het lastig om een goede expert te vinden, die in staat was om mijn doelvermogen te doen. Ik heb uiteindelijk een coachcollega bereid gevonden om als expert model te staan voor mijn doelvermogen. Als expert had zij een goed vermogen tot interne referentie, maar ook de metaprogramma's “reactief” en “voldoet niet” waren bij haar bijzonder goed aanwezig.

Eyeopener was dat de Criticus altijd verlangt naar een Ecologiecheck: is het OK, zijn er dingen die niet kloppen met mijn criteria, en zo ja, wat is er dan nog meer nodig?

Na het modelleerproces heb ik veel moeite gedaan om het gedeelte “verbinden met de ander” zodanig vorm te geven, dat het voor mij werkte.

Ik heb mijn techniek inmiddels “uitgeprobeerd” op een collega master i.o. (Mark), en het blijkt dat het visualiseren van een “lichtbundel” voor het maken van contact met de ander bij hem ook heel goed werkt.

Bij het uitproberen van mijn techniek kwamen er bij Mark ook heel mooie kinesthetische gebaren naar boven: Van Criticus (Handen bij hoofd) naar Gevoel (Handen bij buik) -> Verbinding (handen op centrale punt) -> handen gevend naar de ander vanuit Zelf. Dit was voor mij - naast het visualiseren van kleur - ook heel ondersteunend bij het zelf doen van mijn techniek Kritisch Verbinden!



## 8 De belangrijkste stap

De belangrijkste stap is stap 5.4, waarin Criticus (Blauw) en Gevoel (Rood) zich met elkaar verbinden en de positieve intenties uitwisselen c.q. de criteria checken. Deze komen als het ware samen in het middelpunt van de innerlijke verbindinglijn (Ster), van waaruit de externe verbinding ontstaat naar de gesprekspartner (gele pijl). Dit wordt gevisualiseerd door middel van een "lichtstraal" dat vanuit dit interne punt naar mijn gesprekspartner wordt gezonden: de *kritische verbinding* met de gesprekspartner.

## 9 De relatie tussen de stappen

In de eerste stap bereid je je innerlijk voor op de ontmoeting met de ander: je maakt verbinding met je eigen innerlijke kern en activeert een stevige innerlijke state, die nodig is voor rust en stabiliteit.

Bij stap 2 wordt de eigen criticus geactiveerd waardoor de eigen criteria "aan" worden gezet: wat is belangrijk voor jou in deze context?

In stap 3 wordt contact gelegd met het "onderbuik" gevoel, dat nodig is voor de innerlijke dialoog en verbinding met de criticus.



*Christine Beenhakker*

In stap 4 wordt daadwerkelijk verbinding gelegd tussen Criticus en Gevoel. Om verbinding te kunnen maken met de ander moet je eerst in verbinding staan met jezelf. Het lichaam reageert als eerst, hiermee wordt het “onderbuikgevoel” gecheckt met de bijbehorende criteria.

Als het klopt wordt verbinding gemaakt met de Ander door middel van een imaginaire “lichtstraal”.

In stap 5 wordt de ecologie gecheckt: Klopt dit voor jou? Is het zo OK? Of is er nog iets nodig om verbinding te kunnen maken met de ander, uitgaande van je eigen criteria?

## **10. Mogelijke hindernissen**

Mogelijke hindernis bij stap 1 is als mensen “in hun hoofd” zitten en moeilijk kunnen associëren. Door het gebruik van Miltontaal kun je de doelgroep hierbij helpen. Ook kan de overtuiging “ik ben prima zoals ik ben” voor sommigen wellicht lastig zijn om te geloven. In dat geval moet eerst gewerkt worden aan het herkaderen van de belemmerende overtuigingen, voordat de vervolgstappen gemaakt kunnen worden.

Hindernis bij stap 2 kan zijn dat de doelgroep moeite heeft met het vaststellen van hun eigen criteria, of hier nog geen duidelijkheid over hebben. Mogelijke oplossing is om eerst de eigen criteria helder te krijgen door b.v. het uitvragen van de subjectieve ervaring in deze context.

Hindernis bij stap 3 kan zijn dat mensen het lastig vinden om contact te maken met hun gevoel. Ook hier kan het ondersteunend gebruik van Miltontaal wellicht uitkomst bieden, of het oproepen van hulpbronnen in een andere context, waarin zij wel contact hebben kunnen maken met hun eigen gevoelswereld.

In stap 4 kan het visualiseren of het gebruik van het beeldend vermogen lastig zijn. In dat geval kan een hulpbron worden opgeroepen voor het “zien van innerlijke beelden”.

28-11-2011/CB