

Hé Hallo

..... ken ik je ergens van???

en 1001 andere meesterlijke openingszinnen



Modelleringsverslag
Opleiding NLP Masterpractitioner

Thijs Verheul
ThijsVerheul@vrbzo.nl
December 2011

Waarom ik dit gemodelleerd heb

In mijn functie van brandweercommandant ben ik regelmatig in contact met verschillende groepen mensen bij diverse aangelegenheden. In veel gevallen ben ik herkenbaar als brandweercommandant of weten aanwezigen dat ik brandweercommandant ben. Bij deze bijeenkomsten zijn er veel, voor mij onbekende, personen aanwezig. Ik zie het als mijn taak, behorend bij mijn functie en rol, om me gemakkelijk in dergelijke groepen te begeven en ontspannen een praatje aan te knopen met aanwezigen. In de praktijk gaat me het rond bewegen en praten redelijk goed af maar het kost me in de regel wél veel energie. De nadruk ligt er dus bij mij met name op hoe je dit ontspannen doet en hoe je er energie uit kunt halen.

Op een bijeenkomst ben ik voortdurend aan het analyseren: wie is er allemaal, wie praat met wie, wie is er niet, wat valt er te halen, is er nog wat te regelen? Ik bedenk wie ik nog zakelijk wil spreken of ik bedenk een onderwerp bij een aanwezige. Ook bedenk ik of het onderwerp qua timing geschikt is of niet. Metaprogramma's die ik heb aanstaan zijn reactief, voldoet niet, informatie, opties. Deze metaprogramma's blijken achteraf mijn gewenste houding niet te ondersteunen.

Ik kijk altijd met bewondering naar mensen die zich ontspannen door dergelijke groepen begeven en merkbaar plezier hebben. Ze weten de juiste dingen met veel humor tegen de juiste mensen te zeggen. Bij mij gaan de praatjes vaak over het werk bij de brandweer en zijn ook vaak serieus. Mijn grappen komen ook niet altijd goed over. Als feedback krijg ik terug van mensen dat ze vinden dat ik, vooral bij de eerste indruk, serieus en afstandelijk overkom.

Doel van de techniek

Doel van de techniek is om de vaardigheid te ontwikkelen om ontspannen op een onbekende persoon af te stappen en een praatje te beginnen.

Ik heb er bewust voor gekozen om het doel van de techniek te beperken tot de eerste stap en het eerste contact. De toestand waarmee het eerste contact plaatsvindt zorgt er bij de expert voor dat er in het vervolg van het contact een goede verbinding ontstaat. Het resultaat hiervan is dat het gesprek ontspannen is, waardoor er ruimte is voor humor en het genereren van energie.

Voor het onderhouden van verbinding en de ontspannen sfeer is ook aandacht nodig en het handhaven van het contact met 'het heden'. Dit valt echter buiten het bereik van deze modellering.

Doelgroep

De techniek is bedoeld voor personen op het niveau van NLP practitioner.

Hoe weet de gebruiker of de techniek geslaagd is?

De techniek is geslaagd wanneer de gebruiker met veel plezier naar een bijeenkomst is geweest. In die bijeenkomst heeft hij interessante nieuwe mensen ontmoet waarmee hij ontspannen gesprekken gevoerd heeft. De gebruiker heeft in de bijeenkomst veel gelachen en is met meer energie thuisgekomen dan waarmee hij weg is gegaan.

Een belangrijke succesfactor is dat de gebruiker na een bijeenkomst het gevoel heeft dat hij echt contact heeft weten te leggen.



Ondersteunende vooronderstellingen, overtuigingen, criteria, metaprogramma's en metaforen

Vooronderstellingen die van toepassing zijn bij de expert:

- lichaam en geest zijn een cybernetische eenheid
- in communicatie bestaan geen mislukkingen, maar feedback

principes

- het lichaam geeft als eerste antwoord
- het brein heeft een doel nodig

overtuigingen van de expert

- Mensen hebben iets te melden
- Mensen vinden het leuk om een praatje te maken
- Wanneer ik een onbekende ontmoet weet ik vanzelf wat ik ga zeggen, daar hoef ik niet over na te denken

criteria van de expert

- gezelligheid is belangrijk, er is al genoeg ellende in de wereld
- het is van belang om oprecht en waardevrij te zijn

metaprogramma's die actief zijn bij de expert:

- voldoet wel
- proactief
- mensen
- opties
- toekomst en nu

metaforen



De eerste indruk geeft veel informatie en levert ook veel vragen op.
Wat als de puzzel compleet is...

Overzicht van de techniek

Stappen:

Bepaal de activiteit waarvoor de techniek gebruikt gaat worden

1. Versterk “nieuwsgierigheid” en “verwachtingsvol” in jezelf
2. Maak verbinding met je lichaam, maak je hoofd leeg en stel je hart open
3. Maak verbinding met de komende activiteit waarin je nieuwe mensen gaat ontmoeten
4. Stap op iemand af en begin een praatje

Toelichting op de stappen

Vooraf: Vraag aan de cliënt bij welke toekomstige activiteit hij/zij de nieuwe techniek gaat toepassen. Bij deze activiteit gaat hij/zij mogelijk nieuwe mensen ontmoeten.

Stap 1: Versterk “nieuwsgierigheid” en “verwachtingsvol” in jezelf

- Visualiseer een levenslijn met een beginpunt (geboorte) en een richting (toekomst)
- Bedenk een leuke ervaring waar je erg nieuwsgierig naar was en waar je hoge verwachtingen van had
- visualiseer die ervaring op de levenslijn en stap in het moment van de ervaring
- associeer in de ervaring en ervaar de submodaliteiten (gevoel, beeld, geluid)
- Indien nodig versterken van ervaringen
- De ervaring van verwachtingsvolle nieuwsgierigheid en plezier leg je vast in een kinesthetisch of auditief anker.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld van gebruiker

Terwijl ik in gedachten “contact” maak met de situatie, raak ik nieuwsgierig naar de manier waarop de activiteit zal gaan verlopen. Ik ben benieuwd wie er allemaal zal zijn en wat ze hebben meegemaakt. Ik heb er erg veel zin in en kijk er naar uit. Ik voel dat mijn geest scherp en alert is.

Metaprogramma's: mensen, voldoet wel, opties, naartoe

Stap 2: Maak verbinding met je lichaam, maak je hoofd leeg en stel je hart open

- Visualiseer op je levenslijn het moment dat de activiteit gaat plaatsvinden waarin je de nieuwe techniek gaat toepassen. Ga vlak vóór dat moment op de levenslijn staan met je gezicht gericht op de toekomst.
- Ga ontspannen staan met licht gebogen knieën.
- Voel de druk onder je voetzolen en merk hoe de druk op je voetzolen zich verdeelt over je hiel en je tenen. Merk de zwaartekracht die inwerkt op je knieën, je heupen, je ruggengraat, je nek en je hoofd. Merk ook hoe je ellebogen en polsen ontspannen naast je lichaam hangen.
- Word je bewust van je adem en adem diep in en weer uit
- Je brengt je handen ontspannen omhoog tot boven je voorhoofd.
- Bij de uitademing breng je je handen geleidelijk aan naar beneden. Wanneer je handen naar beneden gaan merk je dat je gedachten tijdelijk opgeborgen worden en dat er ruimte ontstaat in je hoofd. Herhaal deze beweging een aantal keren
- Bij de volgende inademing breng je je handen naar je hart.
- Wanneer je weer uitademt beweeg je je handen naar een open houding (schuin naar voren met de palm naar voren). Merk dat, terwijl je deze beweging maakt je hart open gaat.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld van gebruiker

Ik sta stevig op de grond en voel alsof er een verbinding loopt vanuit de aarde, via mijn stuitje, buik, middenrif, hart, keel, kruin naar het oneindige boven mij. Terwijl ik stevig op de grond sta, lijkt het alsof er een touwtje aan mijn kruin verbonden is dat me omhoog trekt, waardoor ik me “lang” en “licht” voel. Ik heb verbinding met alle centra in mijn lijf en er straalt energie naar boven en naar beneden. Onderweg naar de activiteit zet ik muziek aan begin ik mijn hoofd leeg te maken. In gedachten maak ik met mijn hand een beweging die begint boven mijn voorhoofd en loopt voor mijn gezicht en romp langs tot aan mijn navel. Terwijl ik deze beweging maak zet ik

alle luikjes in mijn hoofd dicht: luikjes van het werk, van thuis en van het autorijden. De luikjes sluiten vanzelf met de handbeweging en ik merk dat er meer ruimte ontstaat in mijn hoofd. De beweging zet zich vloeiend voort in een open houding: handen met de palm naar voren, opzij van het lichaam en naar voren gericht. Ik voel dan warme energie van mijn hart stralen naar voren en opzij. Ik voel me dan "open" voor anderen, alert en nieuwsgierig. Mijn blik is zacht en ik kijk breed.

Metaprogramma: heden, binnen controle, interne referentie

Stap 3: Maak verbinding met de komende activiteit waarin je nieuwe mensen gaat ontmoeten

- Terwijl je nog steeds op de levenslijn staat, stel je je voor dat er linksboven in de ruimte een scherm hangt.
- Terwijl je denkt aan de komende activiteit, projecteer je op het scherm de mensen die je zo gaat ontmoeten. Je kijkt naar de houding die ze hebben, de bewegingen die ze maken en de kleren die ze aanhebben.
- Haal het beeld naar voren en plaats het voor je op de levenslijn.
- Stap in de activiteit en activeer het anker uit stap 1.
- Merk dat je benieuwd bent wie er allemaal is en wat ze te vertellen hebben. Merk ook dat je zin hebt in de activiteit en dat je mogelijk nieuwe mensen gaat ontmoeten met boeiende verhalen.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld van gebruiker

Ik ben thuis en ik ben me aan het voorbereiden op de activiteit. Ik vind het belangrijk om me te kunnen ontspannen en om het gezellig te gaan maken, er is immers al genoeg ellende op de wereld. Terwijl ik bezig ben kom ik al in een prettige stemming. Ik denk "fijn, ik ga iets leuks doe" en heb er al zin in om iemand te ontmoeten. In gedachten maak ik al contact met de situatie. Ik visualiseer de mensen en denk: "we gaan straks weer lekker leuke dingen doen".

Metaprogramma's: mensen, voldoet wel, toekomst

Stap 4: Stap op iemand af en begin een praatje

- In de ruimte waar de activiteit plaatsvindt kijk je met een brede en zachte blik rond. Merk dat je onderbewuste een persoon aanwijst op wie je wil afstappen. Het kan zijn dat de bewuste persoon even oplicht tegen de achtergrond en het kan ook zijn dat je gevoel je naar de bewuste persoon toetrekt.
- Beweeg je naar de andere persoon toe en merk dat de ander je aanwezigheid heeft opgemerkt en ook open staat voor een contact met jou
- Begin een zin en merk dat je onderbewuste de zin vanzelf aanvult.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld van gebruiker

Als ik de ruimte binnenloop heb ik een brede en zachte blik. Ik zie de mensen, hoe ze staan en bewegen. Ik heb geen strategie en beweeg me naar de personen toe en heb een "open houding" met een "open blik en een open mind". Ik heb oprechte belangstelling in mensen, ze mogen er zijn en stel me daar helemaal voor open. Ik ben er volledig voor die persoon en ik heb interesse in hem/haar. Ik maak er de tijd voor. Ik kan er alleen helemaal voor de ander zijn als mijn hoofd leeg is en mijn hart open staat. Ik heb geen waardeoordeel. Omdat ik me van binnen open en oprecht voel, straal ik dat ook uit. Daardoor heb ik ook snel contact. Ik kijk iemand aan en dan gebeurt er meteen iets. Ik laat mijn onderbewuste het werk doen. Soms weet ik niet wat ik ga zeggen. Dan begin ik een zin en halverwege weet ik nog niet altijd welke rest er komt. Ik kan er volledig op vertrouwen dat de rest vanzelf in me opkomt.

Metaprogramma's; naartoe, opties, voldoet wel, heden, mensen, interne referentie

Commentaar op de techniek

Ik vind de techniek erg goed werken. Voor mij helpen de eerste en de derde stap vooraf goed om in de juiste stemming te komen. Voor mij zijn deze stappen grotendeels bepalend voor het succes.

Stap 2 is voor mij een vanzelfsprekende die ik van nature al meedraag. De uitdaging bij stap 4 is voor mij om goed in verbinding te blijven en ook om in het “hier en nu” te blijven.

Het aardige in deze techniek is dat de stappen 1,2 en 4 sterk gericht zijn op het heden terwijl 3 echt een toekomst voorziet. Het werkt goed voor de versterking van “nieuwsgierig” om de stappen 1 t/m 3 al lange tijd voorafgaand aan de activiteit uit te voeren, zodat de juiste stemming al een tijdje in je lijf zit. Vlak voordat je de betreffende ruimte binnenstapt is het van belang om de eerste 3 stappen nog te doorleven.

Wat is de belangrijkste stap?

Stap 4 is de belangrijkste stap. De stappen 1 t/m 3 dienen ervoor om in de juiste “staat” te komen om stap 4 te kunnen zetten.

Wat is de relatie tussen de stappen?

Stap 1 t/m 3 zijn nodig om in het juiste basisgevoel te komen dat nodig is om stap 4 goed te kunnen zetten.

Stap 3 is volledig op de toekomst gericht. De rest van de stappen sterk gericht zijn op de beleving in het “hier en nu”.

Verschillen en overeenkomsten tussen de twee experts

Ik heb twee experts gemodelleerd om deze techniek te ontwikkelen. Eén expert met een NLP achtergrond en de ander zónder deze achtergrond. Bij de NLP expert was het makkelijker om de structuur van de subjectieve ervaring in beeld te krijgen en de onderscheide stappen in kaart te krijgen. De niet NLP expert heeft me met name geholpen om de stappen verder aan te scherpen en uit te diepen.

Bij het toepassen van de techniek door de experts is het opvallend hoeveel overeenkomsten er zijn in de aanpak en het metaprofiel dat aanstaat. De programma's naartoe, voldoet wel, opties, globaal en mensen zijn bij beide experts sterk en er is evenwicht in interne/ externe referentie. Ten aanzien van de predicaten visueel, auditief en kinestetisch is de ene expert sterk op visueel terwijl de ander juist sterk is op kinestetisch.

De stappen 1 t/m 3 zijn bij beide experts identiek. In stap 4 gaat een expert volledig op zijn intuïtie af (kinestetisch) terwijl de ander eerst een nadrukkelijke visuele scan (visueel) maakt.

Welke hindernissen verwacht ik bij de doelgroep

Bij de stappen 1 t/m 3 verwacht ik bij de doelgroep van NLP practitioners geen hindernissen. Mogelijke hindernissen ontstaan volgens mij bij stap 4:

De gebruiker krijgt geen signaal van het onderbewuste die een persoon aanwijst om op af te stappen. Gebruik dat Milton taal om in verbinding te komen met het onderbewuste: blijf maar proberen en merk maar dat er vanzelf een richting in je opkomt. Het kan zijn dat je eerst een beeld krijgt en dán een gevoel. Het is ook mogelijk dat je eerst een gevoel krijgt en dat een beeld.

De gebruiker krijgt geen aanvulling op de zin die hij begonnen is. Ook hiervoor kan bovengenoemde Milton taal gebruikt worden.

De gebruiker heeft moeite om in het “heden” te blijven tijdens stap 4 en laat de sponsorhouding los. Wanneer je dit merkt, neem dat de tijd om de sponsorhouding weer op te roepen vóórdát je verder gaat.