

Improviserend verhalen vertellen in trainingen



Modelleringsverslag Margreet van der Drift

4 december 2011

Improviserend verhalen vertellen in trainingen

Als onderdeel van de afsluiting van mijn NLP-Masterpractitionersjaar heb ik een expert in “improviserend verhalen vertellen in trainingen” gemodelleerd. Beste Fred, hartelijk dank voor de leuke middag!

Waarom heb ik dit gemodelleerd?

Ik heb dit gemodelleerd omdat ik zelf regelmatig trainingen of workshops geef en hierin graag “verhalen vertellen” zou willen kunnen gebruiken om zaken toe te lichten, om zo een “leerbeleving” te creëren vanuit creativiteit, ontspanning en afwisseling. Ik heb Fred Hagens gemodelleerd voor dit verslag: hij geeft regelmatig trainingen en maakt hierin veelvuldig gebruik van verhalen. Ook in één op één gesprekken gebruikt Fred veel verhalen, waar ik zelf regelmatig van heb mogen genieten.

Wat is het doel van deze techniek?

Het overbrengen van droge, abstracte of complexe boodschappen op een levendige manier d.m.v. het vertellen van een verhaal. De focus van de hier beschreven techniek ligt op situaties in een training waarbij een vraag wordt gesteld door een deelnemer die je d.m.v. een verhaal wilt beantwoorden. Je moet dus improviseren om je boodschap (antwoord op de vraag) over te brengen in verhaalvorm.

Hoe weet je dat de gebruiker het doel bereikt heeft?

Als je boodschap via het verhaal is overgekomen bij de deelnemers van de training, d.w.z. wanneer zij meegaan in het verhaal, de boodschap begrijpen en deze kunnen vertalen naar een antwoord op de gestelde vraag. Idealiter zijn zij zelfs in staat de boodschap zelf verder uit te dragen, bijvoorbeeld naar anderen in de organisatie.

Overzicht van de techniek: improviserend verhalen vertellen in training

De techniek bestaat uit een voorbereidingsfase die je continu kunt doen en waarin je voor jou mooie verhalen bewust opslaat. Tijdens de training zelf kun je deze verhalen dan inzetten bij het beantwoorden van vragen van deelnemers.

Vorbereidingsfase (continu):

1. Verhalen onthouden en labelen.

Tijdens de training:

2. De bedoeling van de vraagsteller interpreteren.
3. Een verhaal kiezen dat aansluit bij de bedoeling van de vraag.
4. Het verhaal vertellen.

Invulling van de stappen

Vorbereidingsfase

1. Verhalen onthouden en labelen.
 - a. Wanneer je een verhaal ziet (V), leest (V) of hoort (A) dat je raakt, boeit en/of indruk op je maakt (K), besluit dan (Ad) of je deze wilt onthouden om later te kunnen gebruiken. Zo ja:
 - b. Voorzie het verhaal van een label/etiket dat de boodschap of bedoeling van het verhaal samenvat en koppel dit aan een plaatje van de begincène van het verhaal (Vc).
 - c. Sla het plaatje van de begincène met het label/etiket vervolgens op door het bewust in je eigen “bibliotheek” van verhalen te zetten (Vc).

Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt

Ik hoor (A) een mooi verhaal en voel (K) dat het verhaal mij raakt, doordat het emotie bij mij oproept. Dit verhaal wil ik onthouden om later te kunnen doorvertellen, zeg ik tegen mezelf (Ad). Ik ga bewust even terug naar het beeld dat ik kreeg bij het begin van het verhaal (Vr) en plak hier voor mijzelf een etiket met de boodschap van het verhaal (in dit geval “het ligt in jouw handen”) op (Vc). Deze combinatie van beeld en etiket zet ik bewust in mijn “verhalen-bibliotheek” die ik mij voorstel als een soort wolk waarin alle verhalen rondzweven en verhalen met vergelijkbare thema’s zich dicht bij elkaar bevinden (Vc).

Tijdens de training

2. De bedoeling van de vraagsteller interpreteren.
 - a. Laat de vraag die wordt gesteld bij je binnenkomen (V/A/K).
 - b. Onderzoek wat volgens jou de bedoeling is van de vraag (Vc/Ad/K).
De expert doet dit door (de bedoeling van) de vraag als het ware te proeven.
 - c. Controleer bij de vraagsteller of je de vraag goed hebt begrepen (EG).
 - d. Zo ja, dan volgt stap 3 van de techniek.
Zo niet, stel dan je interpretatie van de vraag bij door het herhalen van stap 2a t/m 2c.

Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt

Ik hoor iemand een vraag stellen (A) en krijg een beeld van wat ik denk dat hij bedoelt te vragen (Vc) en een gevoel bij de intentie daarachter (K), namelijk licht sceptisch. Ik zeg tegen mezelf "Ik denk dat hij bedoelt dat [...]; nog even checken" (Ad). Ik vraag aan hem "Bedoel je dat [...]? Heb ik dat goed begrepen?" (EG). De vraagsteller knikt afwachtend en zegt "ja, precies".

3. Een verhaal kiezen dat aansluit bij de bedoeling van de vraag.
 - a. Spreek de zin uit: "Dat doet me denken aan" Dit kan hardop (EG) of in jezelf (Ad).
 - b. Visualiseer direct daarop je eigen bibliotheek met verhalen (Vc).
De expert wijst hierbij met zijn hand even letterlijk naar dit beeld schuin boven van hem (EG).
 - c. Scan (snel) de verhalen in je bibliotheek en ga naar dat deel van de verhalen dat het meeste aansluit bij de bedoeling van de vraag (Vc).
Je kunt evt. tijdens het scannen de boodschap van de vraag kernachtig voor jezelf herhalen (Ad) of voor je zien (Vc) om deze als het ware te vergelijken met de labels van verhalen in de bibliotheek.
 - d. Kies vanuit dat deel van de bibliotheek het verhaal dat zich aandient, bijvoorbeeld doordat die beginscène naar voren komt of scherper wordt dan de rest (Vc).
De expert trekt dit dan als het ware ook uit het beeld schuin voor hem naar zich toe.
 - e. Vertrouw erop dat dit verhaal het juiste verhaal is voor deze vraag/bedoeling (K).

Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt

Ik zeg tegen mezelf "Dat doet me denken aan" (Ad) en zie ondertussen mijn bibliotheek met beginscènes en labels van verhalen schuin boven van mij (Vc). Ik neem een moment om voor mijzelf in gedachten de bedoeling van de vraag met de labels te vergelijken (Vc). Eén verhaal komt al snel naar voren (Vc) en ik zeg tegen mezelf "dit is 'm'" (Ad).

4. Het verhaal vertellen
 - a. Stap zelf in gedachten "in het verhaal", zodat je het kunt zien, horen en voelen (V, A, K).
 - b. Vertel het verhaal terwijl je het zelf meebeleeft (EG).
De expert ondersteunt dit met een naar voren draaiende beweging van zijn handen (EG).
 - c. (Optioneel) Aan het einde van het verhaal kun je de vraagsteller zelf uitdagen om de link te leggen met zijn/haar vraag door bijvoorbeeld te vragen (EG): "Hoe denk je dat dit voor jouw situatie zou werken?"

Zintuiglijk specifiek voorbeeld van iemand die deze techniek gebruikt

Ik kijk naar de beginscène van het verhaal (Vr) en begin te vertellen over wat daar gebeurt, wie daar zijn, wat er gezegd wordt en hoe de omgeving is (Eg). Van daaruit begint de film van het verhaal zich in gedachten voor me af te spelen (Vr) en vertel ik het verhaal vanuit mijn eigen beleving (EG). Als het verhaal is afgelopen wacht ik even af om het effect op mijn toehoorders te aanschouwen (V). Tot slot vraag ik aan de vraagsteller: "Hoe sluit dit aan op jouw vraag?"

Metaprogramma's en criteria (gemeten o.a. via MindSonar)

Metaprogramma's met een zeer hoge score (8 of hoger):

- Naartoe
- Voldoet wel
- Opties

Metaprogramma's met hoge scores (6 tot 8):

- Interne referentie
- Controle binnen zelf
- Globaal

- Proactief
- Alleen
- Heden

Het metaprogramma “visueel” kreeg in Mindsonar geen hele hoge score, maar bleek tijdens het interview bij de expert wel dominant tijdens “improviserend verhalen vertellen”.

Criteria (gemeten o.a. via MindSonar)

- Verbinding
- Boeiend
- Aandacht
- Levendig

Overtuigingen

Overtuigingen die “verhalen improviseren” kunnen ondersteunen:

- Ik ben een vat vol verhalen.
- Door een verhaal te vertellen behaal ik meer impact in het overbrengen van mijn boodschap.
- Ik kan vertrouwen op mijn verhalenbibliotheek.
- Als ik een verhaal vertel dat aansluit bij het thema van de vraag, leidt dit altijd tot nieuwe inzichten bij de toehoorders.

Commentaar en reflectie

- De techniek werkt goed, maar kan wel al een stapje te ver zijn voor echte beginners in verhalen vertellen. Zij zouden kunnen beginnen met het vertellen van een van tevoren uitgezocht verhaal in een training, bijvoorbeeld om het doel van de training met een verhaal te ondersteunen.
- Hoewel dit verslag is gericht op de context van trainingen, kan deze techniek ook worden toegepast in andere contexten, inclusief één op één (coaching)gesprekken.
- Er is slechts één expert gemodelleerd. Het modelleren van meerdere experts zou de techniek verder kunnen verdiepen/verbeteren, bijvoorbeeld omtrent het maken van het besluit van welk verhaal geschikt is.

Wat is de belangrijkste stap?

- In de voorbereidingsfase vind ik het opvallend dat de expert de beginscène van het verhaal bewust opslaat. Terugkijkend naar hoe ik dat altijd deed realiseerde ik mij dat ik de eindscène opsloeg en dus ook altijd tegen het probleem aanliep de clou te kunnen onthouden, maar het verhaal te zijn vergeten. Deze (sub)stap lijkt dan ook belangrijk voor het aanleggen van een goede verhalenbibliotheek.
- Tijdens de training is het (al dan niet in jezelf) uitspreken van de zin “Dat doet me denken aan ...” gevolgd door een korte pauze een belangrijke stap om je onbewuste te activeren om snel te kunnen komen tot een keuze voor een verhaal.

Wat is de relatie tussen de stappen?

- Stap 1 is de voorbereiding waarin een bibliotheek aan verhalen wordt aangelegd om later uit te kunnen putten. Deze stap kan continu worden uitgevoerd (en dus niet alleen ter voorbereiding van een specifieke training).
- Stap 2 heeft als doel de vraag of reactie vanuit de deelnemers, waarop je met een verhaal wilt reageren, goed te interpreteren, zodat je in stap 3 de juiste informatie bezit om een verhaal te kiezen uit je bibliotheek dat aansluit bij de vraag. In stap 4 vertel je het verhaal en maak je weer de koppeling met de gestelde vraag.

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

De doelgroep voor dit modelleringsproject bestaat uit NLP Practitioners die ervaring hebben met het geven van trainingen en die al eens een verhaal hebben gebruikt in een training, maar hierin nog niet hebben geïmproviseerd. De belangrijkste hindernissen waar deze doelgroep bij de uitvoering van deze vaardigheid tegen aan kan lopen worden hieronder beschreven, inclusief suggesties voor hoe hiermee om te gaan.

In de voorbereiding:

- De trainer is zich nog niet bewust van de verhalen die hij/zij al in zich heeft en is bang geen inspiratie te hebben.
De overtuiging "ik ben een vat vol verhalen" (of iets vergelijkbaars) is belangrijk om de techniek gewoon te kunnen gaan doen. Wanneer een trainer een dergelijke overtuiging niet heeft, kun je hier met NLP aan werken, bijvoorbeeld d.m.v. het hoefijzer of d.m.v. een reframe of reimprint als de trainer hier een belemmerende overtuiging heeft die vroeger is ontstaan of als de angst geen inspiratie te hebben blokkerend werkt. Tot slot kun je, ter inspiratie, bijvoorbeeld een boek lezen over verhalen vertellen, waar veel voorbeeldverhalen instaan.
- De voor deze vaardigheid belangrijke metaprogramma's ontbreken.
De metaprogramma's "naartoe", "voldoet wel" en "opties" zijn belangrijk om improviserend verhalen te kunnen vertellen. Om deze metaprogramma's te activeren bij een trainer kunnen de activeringsvragen van deze metaprogramma's worden gebruikt. Indien dit onvoldoende is kan worden onderzocht of er andere contexten en/of rollen zijn waarin hij/zij deze metaprogramma's wel gebruikt (referentie-ervaring) of kan worden onderzocht welke hindernis hij/zij hierbij ervaart.
- De trainer kan zich geen beeld vormen van zijn bibliotheek met verhalen.
In diverse stappen wordt gebruik gemaakt van een visuele weergave van je eigen bibliotheek met verhalen. Wanneer iemand zich hiervan geen beeld kan vormen kan het helpen hiertoe een hulpbron als "fantaseren" te activeren. Wanneer er sprake is van een hindernis die de trainer belemmert zich een beeld te vormen kan hieraan worden gewerkt op de levenslijn (change personal history, reframe of reimprint).

Tijdens de training, stap 3:

- De trainer is bang om een stilte te laten vallen op het moment dat hij/zij kort zoekt naar een passend verhaal.
Wanneer een trainer geen stilte durft te laten vallen wanneer hij/zij snel zoekt naar een geschikt verhaal kan dit voor gejaagdheid zorgen die het keuzep proces blokkeert. Hiertoe kan de hulpbron rust en/of ontspanning worden overgebracht d.m.v. collapsing anchors of circle of excellence. Een uitgebreidere aanpak is om change personal history te doen met deze angst.
- Er dient zich geen verhaal aan op het moment dat de trainer een geschikt verhaal zoekt.
Als het de trainer tegen het probleem aanloopt dat zich geen passend verhaal aandient wanneer hij/zij daarna zoekt, kan het goed zijn hem/haar de "I wonder how"-strategie te leren of hem/haar te laten communiceren met zijn/haar creatieve gedeelte.

Margreet van der Drift
mvddrift@gmail.com

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 zelspraak, 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.