



Wat is NLP?

NLP is vooral jezelf zijn

In de Verenigde Staten onderzochten Richard Bandler en John Grinder het proces van communicatie en verandering en zijn daarbij tot verbluffende resultaten gekomen. Zij vonden dat dit proces gebaseerd is op taal, neuropsychologie en cybernetica en gaven aan deze nieuwe techniek daarom de naam: Neuro Linguïstisch Programmeren, kortweg NLP. In boeken en workshops hebben zij hun nieuw verworven inzichten en technieken uitgedragen. Snel werden hierdoor psychologen, psychiaters, hulpverleners enz. geïnspireerd en velen van hen gebruiken nu NLP technieken in hun praktijk.

Maar NLP is niet alleen voor de professionele hulpverlening. Het is ook uitermate geschikt als hulpmiddel voor persoonlijke verandering en zelfinzicht. Door de elegante methodiek en de snel merkbare resultaten heeft NLP dan ook in bredere kring veel aan populariteit gewonnen. Iedereen heeft bij de geboorte een eigen identiteit. Deze identiteit is natuurlijk niet volgroeid, maar ontwikkelt zich door wat we in ons leven doormaken en nog door zullen gaan maken. Elk mens zal al zijn ervaringen opdoen via slechts vijf zintuigen: we kunnen alleen maar kijken, luisteren, voelen, proeven of ruiken. Soms is er de schijn van een zesde zintuig, soms ook ontbreken bij sommige mensen een of meerdere zintuigen of zijn deze onderontwikkeld. Zo kunnen we zien dat het opdoen en verwerken van ervaringen verloopt via drie kanalen:



Neurologisch: Alles wat we hebben meegemaakt ligt opgeslagen in ons geheugen. Wat we meemaakten in ons leven was al dan niet bevorderlijk voor de ontwikkeling van ons eigen "IK". De herinneringen aan de ervaringen hiervan, onze gevoelens, gedachten en emoties besturen ons gedrag in de huidige tijd. Ook als we dat gedrag liever niet zouden willen. In dit gedrag ontmoeten we elkaar. We gaan met elkaar om en laten dingen van onszelf aan de ander weten; dit noemen we communicatie.

- **Linguïstisch:** Communiceren doen we door middel van gesproken taal en door middel van lichaamstaal (houding, gebaren, toonhoogte, gezichtsuitdrukking, enz.).
- **Programmeren:** Terwijl we communiceren kunnen we anderen, of anderen ons, iets bijleren, afleren of (laten) veranderen.

Waar gaat NLP van uit en wat kunt u er mee?

NLP gaat er vanuit dat het menselijk organisme (de mens) in staat is om echt te genieten van het leven. Als de mens dit niet meer kan, is hem onderweg iets overkomen waardoor hij dat heeft afgeleerd. NLP, als veranderings model, leert ons aan de slag te gaan met onze vijf zintuigen, onze gedachten en gevoelens, en levert de gereedschappen die de volgorde en intentie waarop we ervaringen uit



ons geheugen ophalen of ervaren, kunnen veranderen. Het resultaat daarvan is dat we structureel anders tegen dingen gaan aankijken, anders gaan luisteren en communiceren. Daardoor gaan we ons ook anders voelen en gedragen. Het gaat bij NLP niet om de inhoud van het geheugen, maar om de werking ervan en hoe de ervaringen in het leven tot nu toe, de kwaliteit van het bestaan vandaag beïnvloeden. En hoe je daar zelf verandering in kan brengen.

De laatste tijd is NLP vooral bekend geworden door de aandacht die de media hebben geschonken aan 'EnterTrainers', de gebruijnde snelle mannen, die met veel lichaamsbeweging en opgeklopte terminologie duidelijk willen maken dat alles kan: The Sky is the Limit. Veel mensen willen dit graag horen, reden waarom deze benadering vrij veel succes heeft. Hierdoor is het beeld dat het grote publiek heeft





Mediation College



over NLP erg eenzijdig geworden. NLP heeft echter meer inhoud en diepgang dan wat er op dit soort, relatief simpele show-seminars, wordt vertoond.

NLP houdt zich niet bezig met problemen maar met oplossingen. Het is daarom een totaal andere manier om mensen met zichzelf en met elkaar om te laten gaan. Met NLP is men in staat om op korte termijn het beste in zichzelf en anderen te ontdekken. NLP geeft duidelijk aan hoe je dat kunt doen, en NLP geeft precies aan wat je daarmee bereikt.

Het is dan ook meestal niet nodig om je hele levensverhaal opnieuw te moeten beleven (in catharsis te gaan) om toch positieve veranderingen aan te brengen. Ieder kiest uit de NLP gereedschapskist die hulpmiddelen die voor ieder in die situatie het meest geëigend zijn. Het gaat bij NLP om balans, het evenwicht tussen wereldlijke en spirituele zaken, tussen Hebben en Zijn: of wel De Hele Mens in de Samenleving.

Voor wie is NLP bedoeld?

NLP is voor mensen die op een of andere manier (iets) willen veranderen, verbeteren. Veranderen kan wenselijk zijn op het persoonlijke en/of professionele vlak. Dat kan betrekking hebben op iets wat je vaak doet en voortaan wilt laten of anders voelen. Of iets wat je al heel lang wilt, maar waar je tot nu toe de kracht niet voor kunt vinden. Mensen die NLP in hun leven hebben geïntegreerd, ervaren een groter vermogen in het:

- orde op zaken stellen.
- gemakkelijk opbouwen van een sfeer van vertrouwen en betrokkenheid. doelgericht met anderen omgaan en werken, resultaten boeken in situaties waar gedrag en motivatie belangrijke factoren zijn.
- inwinnen van nauwkeurige informatie door gebruik te maken van bepaalde taalpatronen.
- observeren van non-verbaal gedrag en inzicht krijgen hoe iemand denkt en hoe die ander de boodschap verwerkt.
- ontdekken van innerlijke vermogens bij zichzelf en bij anderen. aanwenden van deze inzichten en vaardigheden om duidelijk, rustig en daadkrachtig dingen voor elkaar te krijgen.
- sneller en beter oplossen van innerlijke conflicten in zichzelf en van conflicten die tussen mensen spelen.



leven in plaats van overleven.

Verder biedt NLP hulp bij o.a. machtsconflicten, angsten, overmatig perfectionisme, fobieën, beheersingsdrang, trauma's, ouder-kind-relaties, zelfbeperking, enz. Beroepshalve biedt NLP een nieuwe soort competentie, vooral waar gedrag en motivatie een bepalende rol spelen (leiding geven) kennisoverdracht centraal staat (presentatie, onderwijs) conflictsituaties gehanteerd worden de kunst verstaan dient te worden om mensen duurzaam te laten samenwerken, met behoud van hun eigen identiteit.

Het Mediation College biedt de belangrijkste elementen van NLP aan in combinatie met de opleidingen Conflictbehandeling en opleiding voor NMI Gecertificeerd Mediator. Deze elementen maken de opleiding uniek omdat interventietechnieken bij conflictbemiddeling worden uitgebreid met elementaire technieken van het Neuro Linguïstisch Programmeren.