



DAG 6

Stap 3

waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Wat maakt jou visueel, auditief, een denker of juist een gevoelsmens?

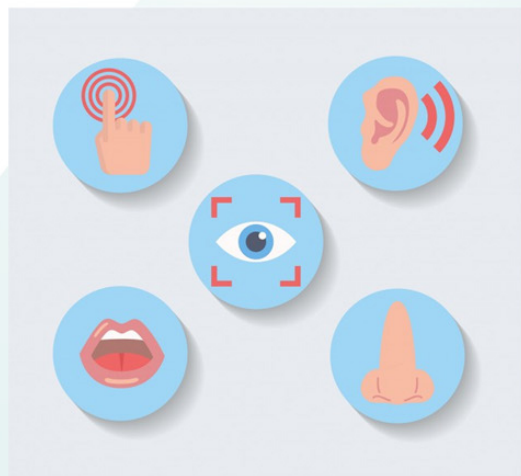
Je bent het al eerder in de training tegengekomen, maar de wereld bestaat uit prikkels die we via onze zintuigen waarnemen. We reageren er bewust en onbewust op. We nemen de prikkels niet allemaal bewust waar, het zijn er teveel.

Ons onbewuste neemt ruim 1 miljoen prikkels per seconde waar. Het is onmogelijk deze 1,2 miljoen prikkels bewust waar te nemen. De prikkels worden gefilterd via onze zintuiglijke waarneming in zien, horen, voelen, proeven en ruiken.

De NLP termen hiervoor zijn de VAKOGS

Onze waarneming, ook wel perceptie genoemd, is een proces tussen geest en lichaam. We nemen via onze zintuigen waar, sturen ze via onze zenuwen door naar onze hersenen, waar de prikkels verwerkt worden richting je hele lichaam, bijvoorbeeld door een spierbeweging, rilling of andere actie.

Deze gedragsuitingen, hoe minuscule ook zijn, zijn waarneembaar, verbaal en non-verbaal. Non-verbaal kun je denken aan onze lichaamshouding of armgebaren maar ook aan kleine uitingen zoals de vorm van een verkleuring of pupilverandering in ons gezicht.





DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Wat maakt jou visueel, auditief, een denker of juist een gevoelsmens?

NLP traint je in deze waarneming en hoe je jouw communicatie hierop aan kan laten sluiten. In deze kennismaking oefenen we met de verbale uitingen, de woorden die we horen en spreken.

Het verloop van dat proces gebeurt veelal automatisch en volgens door ons aangeleerde patronen. We hebben er een voorkeur in ontwikkeld en doen veel van wat we doen op de automatische piloot, ook in onze communicatie. We zien en horen communicatievoorkeuren in zowel het zenden als het ontvangen.

We hebben allemaal een voorkeur in zowel het ontvangen van informatie als in het zenden van informatie. Deze kan hetzelfde zijn, maar dat hoeft niet. Misschien ontvang jij je informatie liever via beeld (visueel), maar zend jij liever in woord en geluid. (Auditief).

**Om te ontdekken wat jouw voorkeursstijl is, beantwoord je de vragen uit de test:
"Primaire representatietest"**



DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

In de opleiding train je 'zuiver waarnemen'

NLP speelt in op de diversiteit aan verbindingen en bestaande patronen in onze hersenen en maakt gebruik van de wetenschap dat er nieuwe verbindingen aan te maken en oude patronen te doorbreken zijn. We onderzoeken wat werkt voor de persoon zelf en de ingang hiertoe is de waarneming van de persoon zelf en het spiegelen hiervan.

Hoe neem jij de wereld waar? Hoe wordt die waarneming verwerkt en welke interne processen komen er dan op gang? En welke rol spelen de zintuigen hierin?

Dit kun je toepassen op je persoonlijke groei en ontwikkeling.

Daarnaast is het zuiver waarnemen een vaardigheid die je als coach kan leren en zowel je waarnemingsvermogen als je intuïtie verscherpt en vergroot.

Een belangrijk onderdeel in communicatie, zuiver waarnemen.

Doe nu de test en vermeld op het werkblad wat de uitkomst is en wat je ervan vindt.

De test is een moment opname, het is niet gezegd dat dit altijd en overal zo blijft.

Je ontwikkeling kan verandering brengen in je waarneming en dus in de uitslag van de test.

Veel plezier

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Leuke weetjes over waarneming en onze hersenen:

- *je hersenen, geest, hebben een sterke connectie met je lichaam. We kennen inmiddels allemaal de fysieke impact van stress en spanningen*
- *je hersenen bestaan uit ongeveer 100 miljard hersencellen (neuronen)*
- *één hersencel kan contact maken met 1.000 tot 10.000 andere zenuwcellen (tel uit hoeveel verbindingen er mogelijk zijn, dat loopt tot in de biljoenen...)*
- *je hersenen maken je hele leven nieuwe neuronen aan als reactie op mentale activiteit (wat inhoudt dat je je hele leven kan blijven leren en ontwikkelen)*
- *een volwassen brein verbruikt ca 20% van je energie (bij andere zoogdieren is dat 3%!)*
- *het onbewuste neemt ca 1.2 miljoen prikkels per seconde waar, het bewuste tussen 7-9*
- *de snelheid waarmee neuronnen informatie uitwisselen ligt tussen de 3 en 300 kilometer per uur*
- *je geheugen werkt met associaties. Wanneer je beter wil leren onthouden of herinneren, werk dan met associaties*
- *herinneringen op basis van geur hebben een sterkere emotionele verbinding dan herinneringen op basis van één van de andere zintuigen.*
- *je kan zowel in kleur als in zwart-wit dromen. Ongeveer 12% van de mensen droomt in zwart wit. Hetzelfde geldt voor het opslaan van herinneringen.*
- *per minuut vinden er tussen de 100.000 en miljoen chemische reacties plaats in je hersenen.*

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Primaire representatietest

Welke voorkeur heb jij bij waarnemen?

Hieronder zie je een primaire representatie test. Het onderzoekt wat jouw voorkeur van dit moment is

Zet bij elke stelling een cijfer, 1 – 2 – 3 of 4

- 4 = dit is het meest op mij van toepassing
- 3 = dit geeft een redelijke weergave van mij
- 2 = dit is nauwelijks van toepassing op mij
- 1 = dit doe ik minimaal en is het minst van toepassing op mij

Elke vraag bevat één context / omgeving.

Beantwoord de betreffende vraag enkel en alleen met genoemde context.

1. **Wanneer ik op zoek ga naar een nieuwe baan, vind ik ...**
 - het belangrijk dat er een goede sfeer op mijn werkplek is.
 - waardering, complimentjes, een belangrijk onderdeel in mijn keuze.
 - het prettig vooraf uit te zoeken wat ik er allemaal over te weten kan komen.
 - de omgeving en indeling van mijn werkplek belangrijk.

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Primaire representatietest

2. Wanneer ik op stap ga (toen ik op stap ging)...

- ... maak ik een keuze op basis van de muziek die op een plek gedraaid wordt.
- ... kijk ik eerst of er bekenden zijn of hoe druk het ergens is, voordat ik naar binnen ga.
- ... zoek ik thuis uit waar ik naar toe ga.
- ... ga ik standaard op de gezelligheid af.

3. Bij het kopen van een nieuwe auto, let ik vooral op...

- ... welke kleur de auto heeft en de accessoires die erop zitten.
- ... of de auto milieuvriendelijk is, er gebruikresultaten bekend zijn en eventueel of er financieringsmogelijkheden zijn.
- ... de verhalen van medegebruikers en het advies van de verkoper.
- ... hoe de auto zit en hoe deze aanvoelt als ik er in rijd.

4. Wanneer ik een cursus volg, leer ik het meest gemakkelijk...

- ... door alleen maar te luisteren.
- ... door het op te schrijven.
- ... door het eerst zelf te doen.
- ... door de stof eerst te begrijpen.

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Primaire representatietest

5. De keuze voor mijn kleding maak ik...

- ... voordat ik ga winkelen, afgestemd op wat ik nodig heb.
- ... op basis van hoe ik me op dat moment voel.
- ... door te kijken wat bij elkaar past en hoe het me staat.
- ... ik neem iemand mee die me adviseert of ga af op de verkoopster.

6. In mijn huis is mijn interieur gericht op...

- ... wat ik gezien heb in boeken, winkels, anderen en internet e.d.
- ... wat mij geadviseerd is of/en waarover ik gehoord heb.
- ... wat praktisch en logisch is
- ... warmte en gezelligheid, eventueel voor ontvangst van mensen

7. Wanneer ik met iemand communiceer...

- ... kijk ik de ander constant en recht aan.
- ... kijk ik de ander aan en kijk ook naar boven en om me heen.
- ... bedenk ik steeds wat ik ervan vind.
- ... kijk ik ook af en toe naar beneden.

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Primaire representatietest

8. Als ik aan mijn partner of goede vriend(in) denk, dan...

- ... zie ik hem/haar direct voor me.
- ... hoor ik direct zijn/haar stem.
- ... krijg ik daar direct een gevoel bij.
- ... zeg ik direct tegen mezelf wat ik van hem/haar vind.

9. Als ik in een conflictsituatie kom, dan...

- ... laat ik me leiden door mijn gevoel.
- ... laat ik me leiden door wat ik wel/niet zie in het verhaal van de ander.
- ... laat ik me leiden door het stemgebruik van de ander.
- ... laat ik me leiden of ik het logisch vind wat de ander zegt.

10. Als ik 's avonds op bed lig, komt het het meest voor dat...

- ... ik mezelf adviseer over afgelopen dag en erover na blijf denken.
- ... ik de afgelopen dag nog eens voor me zie, de revue laat passeren.
- ... ik meteen weer het gevoel krijg wat ik die dag ook heb gehad.
- ... ik voornamelijk de gesprekken van die dag opnieuw hoor.

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Primaire representatietest

Vul de antwoorden hieronder in, in dezelfde volgorde als ze bij de vragen staan.

1.	2.	3.	4.	5.
... K	... A	... V	... A	... AD
... A	... V	... AD	... V	... K
... AD	... AD	... A	... K	... V
... V	... K	... K	... AD	... A
6.	7.	8.	9.	10.
... V	... A	... V	... K	... AD
... A	... V	... A	... V	... V
... AD	... AD	... K	... A	... K
... K	... K	... AD	... AD	... A

Noteer het cijfer per vraag op de juiste plek. Tel alle V's, A's, K's en AD's bij elkaar op en noteer het totaal in onderstaande kolom.

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Primaire representatietest

	Totaal, bij elkaar opgetelde 'punten'	
V		Visueel
A		Auditief
K		Kinesthetisch
AD		Auditief Digitaal

Iedereen heeft alle representatiesystemen in zich. We gebruiken ze door elkaar. De weergave hierboven geeft aan welke voorkeur jij hebt met betrekking tot communiceren.

Jouw primaire voorkeur representatie systeem van nu, op dit moment!



DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Herken jij je in de uitslag?

Hierbij wat extra, onderbouwende theorie over de verschillende types. Misschien herken je de kwaliteiten van één van de types bij iemand uit je omgeving.

Bij een representatiesysteem horen typische woorden, predikaten genaamd. Predikaten geven informatie over het representatiesysteem dat iemand onbewust gebruikt.

De keuze van ons representatiesysteem gebeurt onbewust.

VISUEEL (beelden)

Bijbehorende uitspraken zijn: Ik zie wat je zegt. Het is me helder wat je bedoelt. Ik ben blanco. Dit geeft me nieuwe inzichten. Het verbreed mijn horizon.

De mensen die er de voorkeur aan geven via hun visuele representatiesysteem waar te nemen, zie je meestal met een rechtere houding. (in vergelijking met gebruik van een ander representatiesysteem). Zij hebben een opgeheven hoofd, veelal de ademhaling hoger in de longen en zijn met hun ogen naar boven gericht, maken beelden en zoeken plaatjes. Hun hele houding is op dat moment gericht op het waarnemen via beelden. Zij hebben hun interesse in hoe het eruit ziet.



DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Herken jij je in de uitslag?

AUDITIEF (geluiden)

Dat klinkt me als muziek in de oren. Er gaat een belletje rinkelen. Ik hoor je wel. Dat klinkt goed. Luister eens. Ik vraag mezelf af of....

Mensen die liever auditief waarnemen hebben hun ogen veelal naar opzij gericht, richting hun oren. Hun ademhaling komt meer vanuit het midden van hun borstkas en hun hoofd beweegt vaak in de richting van het geluid. Andere geluiden kunnen als storend ervaren worden en hierdoor kan het voor hen prettig zijn om zelf meer geluid te maken of in zichzelf te gaan praten. Hun houding is gericht op het waarnemen via luisteren en horen en zijn tevens gevoelig voor de stemtoon. Complimentjes e.d. komt de groep mensen met een auditieve voorkeur graag ter ore. Het kan ze niet vaak genoeg verteld worden.

KINESTHETISCH (voelen en beweging)

Ik voel het aan mijn water. Daar heb ik een goed gevoel bij. We staan met onze rug tegen de muur. Vat je wat ik bedoel? Gezellig is het hier.

Mensen die kinesthetisch ingesteld voelen graag en ervaren complimentjes bijvoorbeeld het liefst middels een schouderklopje. Hun oogbewegingen gaan vaker naar rechtsonder/beneden. Zij ademen meer vanuit het onderste deel van hun longen. Dit gaat langzamer dan bij de andere representatiesystemen, net als hun spreken en hun bewegingen. Herinneringen en leren onthouden zij door 'doen', door fysieke actie en zijn worden geprikkeld door hoe het voor hen 'voelt'.

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Herken jij je in de uitslag?

OLFACTORISCH (geur)

Dat ruikt naar onraad. Ga eerst nog eens wat rondsnuffelen. Ik ga even frisse lucht opsnuiven. De geur van succes. Waarnemen via de neus zorgt ervoor dat mensen hun neus wat vooruit gestoken hebben en soms zelfs in de lucht.

GUSTATORISCH (smaak)

Dit is een bittere nederlaag. Dat is ranzig / zuur. Daar krijg ik een vieze smaak van in mijn mond.. Dat was een pittig gesprek. De overwinning smaakt zoet. Die heeft smaak!



Om waar te kunnen nemen via de mond is je mond in beweging, je tong en je speekselklieren. Je ziet de lippen en wangen bewegen, alsof er eten in de mond aanwezig is en zij het langs de papillen af voelen gaan.

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Herken jij je in de uitslag?

AUDITIEF DIGITAAL (interne dialoog)

Ik begrijp het. Ik weet dat Ik denk dat ik het snap. Het is logisch. Dit slaat tenminste ergens op. Waar is de structuur? We hebben alle representatiesystemen in ons en bij de mensen die voornamelijk auditief digitaal zijn ingesteld, zien en horen we dat het meest duidelijk. Zij gebruiken de systemen door elkaar en zijn hierin vooral gericht op de structuur en logica van de waarneming. Hun ogen bewegen zich nogal eens naar linksonder ('hoe zat het ook alweer?'). Zij zijn 'in overleg met zichzelf' en willen weten en begrijpen wat zij waarnemen.

Voorbeelden van Predikaten

VISUEEL (Beelden)

Zien	Licht werpen op	Observeren
Aanschouwen	(Licht)Flits	Letten op
Inbeelden	Verschuiven	Aanzien
Kleurrijk	Lumineus	Uitblinken
Visie	Opheldereren	Inspecteren
Bezichtigen	Vooruit blikken	Bezoeken
Inzicht	Waarnemen	Spiegelen
Blikken	Signaleren	Oogopslag
Kijken	Inzien	Schitteren
Perspectief	Aanzien	Focus
Helder / Wazig	Bekijken	
	Gadeslaan	

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Voorbeelden van Predikaten

AUDITIEF (Geluiden)

Afstemmen	harmonieus	Mompelen
Afvragen	Horen	Mondeling
Beweren	Luisteren (naar)	Noemen
Doof	Aanhoren	Ongehoord
Echo	Toehoren	Ongevraagd
Fluisteren	Verhoren	Praten met/over
Toon	Opmerken	Spreeken
Klank	Hard/zacht	Dialogo houden
Gerucht	Gehoorzamen	Toespreken

KINESTHETISCH (Beweging, Gevoel)

Aanraken	Verveeld	Eenzaam
Energie	Evenwicht	Pijnlijk
Aandringen	Kauwen	Dankbaar
Balans	Ontspannen	Chagrijnig
Bedroefd	Stevig	Vrolijk
Voelen	Trillen	Gevoelig
Sfeer	Lijden	Verpletterend
Druk	Pakken	Blij
Verontrusten	Paniek	

DAG 6 Stap 3 waarnemen met zintuiglijke scherpzinnigheid

Voorbeelden van Predikaten

AUDITIEF DIGITAAL (Interne Dialoog)

Gedachtewisseling	Zich afvragen
Weten	Denken
Begrijpen	Bedenken
Logischerwijze	Beredenering
Logisch dat	Analyseren
Verklaren	Bevatten
Peinzen	Snappen
Overpeinzen	Doorhebben
Opsommen	Overwegen