



## DAG 1

NLP uitgangspunten als startpunt:

De Vooronderstellingen



## DAG 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen

*Hallo, wat leuk dat je meedoet met deze online mini training waarin je kennis maakt met de kracht van NLP: "In 7 dagen de 5 succesvolle stappen van NLP"*

*In 7 dagen doorloop je de 5 stappen van succes en neem ik je via tekst, uitleg en oefeningen hierin mee. De training bestaat uit achtergrondinformatie, audiobestanden, (waarmee je kan kiezen of je de informatie leest of naar de informatie luistert, hoe keuzerijk is dat?!), filmpjes, werkbladen en ervaringsverhalen. Allemaal bedoeld om jou dagelijks iets over NLP te leren die je daarbij persoonlijke inzichten opleveren. Vandaag ontvang je een powerpoint met de inhoud van dit 7 daags programma:*

*Wat is NLP?*

*Wat brengt het je?*

*Wat ga ik ontdekken?*

*En starten we met de basis van NLP, de vooronderstellingen.*

*Je kan kiezen of je de informatie leest of beluistert en we sluiten af met een oefening*

*Ik wens je heel veel plezier, uitdaging en verwondering.*

*Doe wat je doet met plezier en bij vragen staan de trainers uit ons team je graag te woord.*

*Met hartelijke groet,*

***Léonne Meijs***

## DAG 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen

Durf andere aannames te doen, volg een tweetal NLP uitgangspunten:

**“Falen bestaat niet, er is alleen feedback”**

**“Iedereen heeft een uniek model van de wereld, respecteer het wereldmodel van de ander”**

### **De vooronderstellingen van NLP**

De uitgangspunten van NLP zijn meerdere vooronderstellingen. We behandelen er hier 2. Het zijn aannames die ontstaan zijn uit het modelleren van mensen met succesvolle gesprekken. Succesvol in vaak moeilijke gesprekken, waar stress, emoties of trauma's in aan bod kwamen en veiligheid en vertrouwen een belangrijke rol speelden om tot veranderingsprocessen te kunnen komen. Deze uitgangspunten leidden tot een optimaal contact met de ander, 'rapport' genaamd binnen NLP. Deze vooronderstellingen bleken een basis-ingrediënt te zijn voor mensen om een beweging in gang te zetten.

Eén van deze mensen, die succesvol was in haar gesprekken, was bijvoorbeeld familietherapeute Virginia Satir. Een vooruitstrevende vrouw in haar tijd op het vlak van familietherapie en haar vormen van systemisch werken. Zij had het uitgangspunt dat falen of mislukken in het leven niet bestaan, dat er alleen leermomenten bestaan.





## DAG 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen

### **De vooronderstellingen van NLP**

Het bleek een héél krachtig uitgangspunt te zijn voor de mensen in haar praktijk en droeg bij aan de succesvolle veranderingsprocessen van zowel individuen als gezinnen. Door de aannames te modelleren, kopiëren, van waaruit zij mensen haar gesprek voerde hanteert NLP deze als uitgangspunt voor ieder gesprek.

Deze NLP vooronderstellingen zijn niet 'de waarheid', maar zet je in als succesvolle leidraad voor jouw communicatie. (Dit doe je zowel richting jezelf als richting de anderen).

### **"Falen bestaat niet, er is alleen feedback"**

Vanuit het kader van NLP zeggen we dat je actie, doen nodig hebt om te kunnen leren. Het is onmogelijk om alles de eerste keer en in 1x goed te doen.

Het is belangrijk om daarin fouten te durven maken. Je hebt fouten maken nodig om te leren.

Doen leidt niet altijd meteen tot de gewenste resultaten, maar ze geven je tijdens het doen of erna wél de informatie die je helpen om tot gewenste resultaten te kunnen komen. Je doet ervaringen op, die je niet met je hoofd op dezelfde manier had kunnen bedenken.

## DAG 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen

### **“Falen bestaat niet, er is alleen feedback”**

Doen is 1,

Evalueren van hoe het ging is 2

En reflecteren op jezelf in hoe jij je daarin voelde en hoe jij daarbij dacht is 3.

Het levert je inzicht in hoe je tot jouw gewenste resultaten komt.

Doen brengt risico's met zich mee die het denken bedenkt en levert de input waar het denken niet bij kan. Doen is spannend, maar brengt je stapsgewijs bij jouw gewenste resultaten.

**Tijdens jouw acties, jouw manier van doen, bestaat falen niet.**

**Dat is het uitgangspunt. Er is alleen feedback om van te leren**

### **De 2e vooronderstelling die we behandelen:**

**“Iedereen heeft een uniek model van de wereld, respecteer het wereldmodel van de ander”** We komen dan uit bij een ander model waar NLP naar gekeken heeft, Gregory Bateson. Hij daagde uit om naar de waarheid te blijven bekijken en het uitgangspunt te nemen dat leren nooit stopt. Hoe is dat voor jou? Een nieuwsgierige houding te houden naar hoe dingen met elkaar verbonden zijn.





## DAG 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen

### **De 2e vooronderstelling die we behandelen:**

.. Met name levende dingen, wat gebruikt is binnen NLP voor de verbinding tussen mensen.

Gregory daagde mensen uit om te ontdekken of zij hun manier van kijken konden veranderen en mee konden in de kijk op de wereld van een ander. Het bleek een uitdaging te zijn in hoe de natuur werkt en hoe mensen denken... Wij mensen vinden het moeilijk uit ons eigen model van de wereld te stappen, onze eigen visie en gedachtegang los te laten. De aanname te doen dat we weliswaar overeenkomsten hebben, maar dat ieder mens een eigen uniek model van de waarheid, als het ware ontstaan uit specifieke, individuele ervaringen. Die als het ware leiden tot een eigen, uniek 'bedradingsstelsel', om het zo maar te zeggen. Wat anders is dan onze natuurlijke hersenen bijvoorbeeld, die we in principe allemaal hebben.

Gregory geloofde dat zowel het gedrag dat mensen vertoonden als de verbindingen die zij maakten context afhankelijk waren en dat ieder mens hier een eigen, unieke kijk in had. NLP zegt "Ieder mens heeft een eigen, uniek model van de waarheid". Of zoals NLP het in de vooronderstellingen opgenomen heeft:

**"Respecteer de waarheid van de situatie zoals de ander die waarneemt.**

**En respecteer ook de waarheid van de situatie van jezelf zoals jij die waarneemt.**

**Ongeacht of je het met elkaar eens bent."**

The major problems in the world  
are the result of the difference  
between how nature works and  
**the way people think.**

Gregory Bateson

**Oefening:**

In deze introductietraining ga je aan de slag met deze 2 vooronderstellingen

**“Falen bestaat niet, er is alleen feedback”**

**“Iedereen heeft een uniek model van de wereld, respecteer het wereldmodel van de ander”**

De komende 2 dagen kies je elke dag 1 vooronderstelling.

Hier ga je de hele dag mee aan de slag en doet alsof de vooronderstelling een waarheid is:

- Je luistert vanuit de vooronderstelling
- Je communiceert vanuit die waarheid
- Je neemt waar vanuit dit uitgangspunt



## DAG 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen

Aan het einde van de dag noteer je op het werkblad jouw bevindingen

Wat deed het tijdens jouw manier van communiceren met jou?

Riep het bepaalde gevoelens op?

Merkte dat er bepaalde gedachten zijn die veel bij je aanwezig zijn?

Welke neiging had je?

En ook wanneer je halverwege de dag gestopt bent met de oefening noteer je dat en is dat de informatie die er is. Er is geen falen, geen mislukken, alleen feedback. Dan noteer je die informatie die je hebt, met voor jou de redenen of het gevoel waarom het is gelopen zoals het is gelopen.

**Heel veel plezier, heel veel succes bij deze oefening, de komende 2 dagen.**



## DAG 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen

### **Vooronderstelling**

**(vul de vooronderstelling in waar je vandaag mee aan de slag gaat):**

**Welk effect had deze vooronderstelling op jou vandaag?**

**(Wat dacht je, deed je, ervaarde je)**

**Merkte je veranderingen in je communicatie bij jezelf of anderen?**



## DAG 1 NLP uitgangspunten als startpunt: De Vooronderstellingen

### Vooronderstelling

**(vul de vooronderstelling in waar je vandaag mee aan de slag gaat):**

Is er een neiging, een patroon die je vandaag meerdere keren bij jezelf ontdekt hebt?

Wat doet dit inzicht met jou?