

## **Wat is NLP?**

### **NLP is een techniek die mensen helpt te veranderen.**

Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) is een heldere en effectieve communicatiemethodiek. Het gaat over hoe onze zintuigen de prikkels van de buitenwereld opvangen, hoe ons zenuwstelsel deze informatie verder verwerkt en hoe dit zich uit via ons gedrag. Bewustwording van deze processen geeft je de mogelijkheid om jezelf meer te sturen.

De wereld om ons heen kunnen we niet veranderen. De manier waarop we ermee omgaan wel. NLP gaat over hoe wij reageren op prikkels uit onze omgeving. Vaak zijn dit onbewuste processen. NLP geeft inzicht in deze processen en reikt gereedschap aan om anders met situaties om te kunnen gaan. Het gaat vooral om bewustwording. Hoe doe je datgene wat je doet?

### **NLP = Vinden van oplossingen.**

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. 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 veranderingsmodel, 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 brein, 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.

### **Voor wie is NLP bedoeld?**

NLP is voor mensen die op een of andere manier (iets) willen optimaliseren of veranderen. 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.

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.