

# Inhoud in vogelvlucht

Over de auteurs .....	xv
Dankwoord .....	xvi
<b>Inleiding</b> .....	<b>1</b>
<b>Deel I: Inleiding in NLP</b> .....	<b>7</b>
Hoofdstuk 1: Kennismaken met NLP .....	9
Hoofdstuk 2: Enkele elementaire aannamen van NLP .....	19
Hoofdstuk 3: Wie regisseert? .....	33
Hoofdstuk 4: Verantwoordelijkheid voor je leven nemen .....	53
<b>Deel II: Vrienden maken en mensen beïnvloeden</b> .....	<b>71</b>
Hoofdstuk 5: Drukken op de communicatieknoppen .....	73
Hoofdstuk 6: Kijken, horen en voelen om beter te communiceren .....	87
Hoofdstuk 7: Rapport opbouwen .....	103
Hoofdstuk 8: Begrijpen, zodat ze jou begrijpen: metaprogramma's .....	121
<b>Deel III: De gereedschapskist gaat open...</b> .....	<b>143</b>
Hoofdstuk 9: Ankers uitwerpen .....	145
Hoofdstuk 10: Draaien aan de regelknoppen van je beleving .....	161
Hoofdstuk 11: Werken met de logische niveaus .....	177
Hoofdstuk 12: Gewoonten en automatismen: je geheime programma's onthuld .....	193
Hoofdstuk 13: Reizen in de tijd om je leven te verrijken .....	209
Hoofdstuk 14: Achter de schermen alles op rolletjes laten lopen .....	223
<b>Deel IV: Meeslepend woordgebruik</b> .....	<b>235</b>
Hoofdstuk 15: De kern van de zaak: het metamodel .....	237
Hoofdstuk 16: Je toehoorders hypnotiseren .....	251
Hoofdstuk 17: Het onbewuste bereiken met behulp van verhalen, fabels en metaforen .....	263
Hoofdstuk 18: De juiste vragen stellen .....	277
<b>Deel V: Integreren wat je hebt geleerd</b> .....	<b>293</b>
Hoofdstuk 19: Over modelleren gesproken .....	295
Hoofdstuk 20: Verandering gemakkelijker maken .....	313
<b>Deel VI: Het deel van de tientallen</b> .....	<b>333</b>
Hoofdstuk 21: Tien toepassingen van NLP .....	335
Hoofdstuk 22: Tien boeken om aan je collectie toe te voegen .....	347
Hoofdstuk 23: Tien NLP-bronnen op internet .....	351
Hoofdstuk 24: Tien films waarin NLP-processen een rol spelen .....	355

<b>Deel VII: Bijlagen</b> .....	<b>365</b>
Bijlage A: Lijst van hulpbronnen .....	367
Bijlage B: Rapport opbouwen .....	371
Bijlage C: Checklist: voldoet mijn doel aan de vormvoorwaarden? .....	373
<b>Index</b> .....	<b>375</b>

# Inleiding

---

**W**elkom bij de tweede editie van *NLP voor Dummies*, boordevol ideeën en tips om je succes en je geluk te vergroten. Hoogstwaarschijnlijk lees je dit boek omdat je over neurolinguïstisch programmeren (NLP) hebt gehoord in je dagelijks leven: op je werk, op school of in de kroeg. We schreven de oorspronkelijke versie van dit boek omdat onze ervaring met NLP ons leven veranderde. We wilden de vonk van de nieuwsgierigheid voor wat in NLP en met NLP mogelijk is, op jou overbrengen. We vonden bovendien dat het tijd wordt dat NLP zich eens aan het academische en commerciële jargon ontworstelt en in gewoon Nederlands beschikbaar is voor alle mensen die verbeteringen in hun leven willen aanbrengen.

De afgelopen jaren is NLP steeds populairder geworden. Voor een deel komt dat omdat het 'aha'-momenten oplevert: je ziet gewoon dat het zinvol is. Toch worden nog veel mensen afgeschrikt door de naam (neurolinguïstisch programmeren) en het jargon van NLP. Een beetje uitleg is dus wel op zijn plaats:

- ✓ **Neuro** heeft betrekking op wat in je hersenen gebeurt.
- ✓ **Linguïstisch** verwijst niet alleen naar de woorden die je in je communicatie gebruikt, maar ook naar je lichaamstaal en hoe je die gebruikt.
- ✓ Met **programmeren** worden de hardnekkige gedragspatronen bedoeld die je leert en vervolgens blijft herhalen.

Sommigen beschrijven NLP als 'de studie van de structuur van de subjectieve ervaring', anderen noemen het 'de kunst en wetenschap van de communicatie'. Wij zeggen liever dat NLP je in staat stelt te begrijpen wat je bezielt, hoe je denkt, hoe je voelt, en hoe je vat krijgt op het dagelijks leven in de wereld om je heen. Gewapend met dit inzicht kan dat jouw hele leven, zowel je werk als je vrije tijd, nieuwe impulsen geven.

Het is nauwelijks te geloven dat er zes jaar zijn verstreken sinds de eerste editie van dit boek werd gepubliceerd. Tijdens die periode ontmoetten we veel verbazingwekkende cliënten die hun levens, hun problemen en hun successen met ons deelden. We hebben een aantal van die verhalen in deze editie opgenomen om je een fris perspectief te kunnen voorschotelen.

Verder voegden we twee splinternieuwe hoofdstukken toe. Een daarvan (hoofdstuk 19) gaat over modelleren. NLP startte indertijd met modelleren, een aanpak die je in staat stelt om je vaardigheden te vergroten.

In het tweede nieuwe hoofdstuk (20) staat gemakkelijk veranderen centraal. Vanuit de gedachte dat verandering in deze hectische wereld een gegeven is, vind je hier nieuwe ideeën die je helpen de negatieve invloed van stress te verlichten en de favoriete gereedschappen uit de NLP-gereedschapskist bij veranderingen toe te passen.

## Over dit boek

Het doel van dit boek is iedereen te boeien die mensen boeiend vindt. Via een proefondervindelijke aanpak moedigt NLP mensen aan actie te ondernemen om hun leven vorm te geven. Het is aantrekkelijk voor degenen die bereid zijn de dingen 'een kans te geven' en hun geest voor nieuwe mogelijkheden open te stellen.

We hebben geprobeerd NLP vriendelijk, praktisch, toegankelijk en bruikbaar voor je te maken. We denken dat je in een willekeurig hoofdstuk van dit boek kunt duiken en daarin snel praktische ideeën opdoen hoe je met NLP problemen de baas wordt en jezelf kunt veranderen.

Bij de bespreking van het brede terrein dat NLP bestrijkt, hebben we een selectieve keuze uit de inhoud gedaan, met de bedoeling een aantrekkelijk menu voor jou als nieuwkomer samen te stellen. Maar ook mensen met meer kennis van NLP zullen bij dit boek baat hebben, omdat het ze helpt verteren wat ze al weten, en we ze nieuwe ideeën en toepassingen aanreiken. Met dat doel voor ogen hebben we geprobeerd het voor jou zo gemakkelijk mogelijk te maken om de volgende informatie te vinden:

- ✓ hoe je ontdekt wat belangrijk voor jou is om je doelen energiek en met overtuiging na te streven;
- ✓ wat de belangrijkste NLP-vooronderstellingen zijn en waarom ze voor jou belangrijk zijn;
- ✓ wat de beste manieren zijn om de denktrant van anderen te begrijpen, zodat je jouw boodschap beter zult kunnen overbrengen;
- ✓ wanneer je rapport tot stand brengt en wanneer je dat verbreekt;
- ✓ hoe je je onbewuste geest met je bewuste geest kunt laten samenwerken om een zo sterk mogelijk team te vormen.

Benut daarnaast alle gelegenheden om te stoeien met de oefeningen die we je in dit boek voorschotelen. Sommige ideeën en oefeningen zullen zeker van je gebruikelijke levensstijl afwijken. De NLP-aanpak houdt in dat je je ongeloof even opzij zet en een poging waagt om zodoende je mogelijkheden optimaal te benutten.

## In dit boek gebruikte conventies

We hebben een paar conventies gebruikt om je te helpen dit boek door te nemen:

- ✓ *Cursief* hebben we gebruikt om iets te benadrukken of om aan te geven dat hier nieuwe woorden of termen worden omschreven.
- ✓ **Vetgedrukte** tekst heeft betrekking op het hoofdbegrip in een onge Nummerde opsomming.

## Wat je niet hoeft te lezen

We hebben dit boek zo geschreven dat je gemakkelijk kunt begrijpen wat je over NLP wilt weten. En hoewel we na al ons schrijfwerk hopen dat je het boek van het begin tot eind zult doornemen, hebben we alles 'wat overgeslagen mag worden' aangeduid. Het zijn dingen die wel interessant zijn en met het desbetreffende onderwerp te maken hebben, maar die je niet per se hoeft te weten:

- ✓ **Kadertekst.** Kaderteksten zijn de grijs gekleurde vakken met tekst die je hier en daar in het boek aantreft. Ze bevatten persoonlijke verhalen en observaties, maar zijn geen verplichte kost.
- ✓ **De copyrightpagina.** Nee, dit is geen grap. Je treft daar geen interessante zaken aan, tenzij je diepgaand in wetteksten en herdrukinformatie geïnteresseerd bent.

## Aannamen

Bij het schrijven van dit boek hebben we een paar aannamen over jou gedaan. We zijn ervan uitgegaan dat je een normaal menselijk wezen bent, dus dat je gelukkig wilt zijn. Je bent waarschijnlijk niet te oud om te leren en je bent in ideeën geïnteresseerd. Je hebt de term NLP horen noemen, je werkt misschien al met de begrippen, maar het kan ook zijn dat het een onbekend en lichtelijk intrigerend terrein voor je is. Je hebt geen voorafgaande kennis van NLP nodig, maar in principe is NLP voor jou geknipt als een van de hier genoemde aspecten bij jou een belletje laat rinkelen:

- ✓ Je bent ontevreden met de manier waarop sommige dingen momenteel in je leven verlopen.
- ✓ Je wilt weten hoe je je levenservaring naar een hoger niveau (prestaties, geluk, avontuur, succes) kunt tillen.
- ✓ Je bent benieuwd hoe je anderen op een ethische en gemakkelijke manier kunt beïnvloeden.
- ✓ Je bent iemand die dol is op leren en groeien.
- ✓ Je bent er klaar voor om je dromen in werkelijkheid om te zetten.

## ***Indeling van dit boek***

We hebben dit boek gesplitst in zeven delen, waarbij elk deel weer is onderverdeeld in hoofdstukken. In de inhoudsopgave vind je meer details over elk hoofdstuk. Bovendien hebben we aan het begin van elk deel een cartoon toegevoegd, gewoon om je op te vrolijken.

### ***Deel I: Inleiding in NLP***

Iemand zei ooit: 'Als je altijd doet wat je altijd hebt gedaan, zul je altijd krijgen wat je altijd hebt gekregen.' Houd deze wijze woorden in gedachten zodra je zelf door NLP-land begint te zwerven. In dit deel krijg je een indruk van wat NLP voor je kan doen. Houd bij het begin één ding in je achterhoofd, namelijk dat je even je ongeloof of aannamen opzijzet die je leerproces kunnen belemmeren. In dit deel nodigen we je uit na te denken over de beste NLP-vraag die er is, namelijk 'wat wil ik?' Daarna nemen we een kijkje achter schermen in je hersenen en je onbewuste denkprocessen. Interessante onderwerpen, ben je hopelijk met ons eens.

### ***Deel II: Vrienden maken en mensen beïnvloeden***

Heb je ooit de verzuchting geslaakt hoe gemakkelijk het leven zou zijn als anderen maar zouden doen wat jij wilt? Wij beweren niet dat we kunnen toveren en dat je je ergste vijanden uit je hand kunt laten eten, maar *rapport* is zo'n essentieel thema in NLP dat de kern van dit boek aan dit onderwerp is gewijd. In dit deel reiken we je de gereedschappen aan om het gezichtspunt van anderen te begrijpen. We laten je zien hoe je verantwoordelijkheid neemt voor de veranderingen die je in je relaties met andere mensen in je leven wilt aanbrengen en we leren je hoe je je gedrag flexibeler kunt maken.

### ***Deel III: De gereedschapskist gaat open...***

Je krijgt nu de gelegenheid om een blik te werpen in de toverdoos van NLP. Hier vind je een heleboel praktische dingen waarmee je aan de slag kunt gaan. Je verneemt hoe je je eigen denken kunt aanpassen om situaties aan te pakken die je lastig vindt, en hoe je de hulpmiddelen aanboort om gewoonten te veranderen waar je niets meer aan hebt. Daarna kijk je in de toekomst en ga je aan de slag met tijdsconcepten om oude kwesties op te lossen en ervoor te zorgen dat er een zonniger levenspad voor je ligt.

### ***Deel IV: Meeslepend woordgebruik***

In dit deel blijkt dat de taal die je gebruikt niet alleen ervaringen beschrijft, maar ook de macht heeft om ervaringen te creëren. Stel je eens een publiek voor dat aan je voeten ligt. Puttend uit de vaardigheden en spreekstijlen van communicatie-experts verkennen we de manieren

om je publiek 'méér, méér!' te laten roepen. Als je het leven als een feuilleton beschouwt, zul je hier ontdekken hoe je je eigen succesverhaal kunt schrijven.

## ***Deel V: Integreren wat je hebt geleerd***

In dit deel stimuleren we je om te bundelen wat je hebt geleerd en geoeënd en dat vervolgens in je eigen leven toe te passen. Je leest hier over modelleren en hoe je van je rolmodel leert om excellentie op het door jou gekozen terrein te verwezenlijken. Verder gaan we na wat verandering eigenlijk inhoudt en hoe je zo'n stap gracieus en vlot kunt nemen.

## ***Deel VI: Het deel van de tientallen***

Als je snelle antwoorden op vragen over NLP wilt hebben, blader dan allereerst naar dit deel. Je vindt hier diverse toptientips en toptienlijstjes, bijvoorbeeld van NLP-toepassingen, hulpbronnen en boeken waar je wat aan hebt enzovoort. We hebben dit deel vooral ontworpen voor degenen die in een boek altijd eerst het einde willen lezen om een indruk te krijgen van wat ze in de rest van het boek te wachten staat.

## ***Deel VII: Bijlagen***

In de bijlagen hebben we een NLP-hulpbronnenlijst met handige adressen en websites opgenomen. Ook vind je er de twee belangrijkste sjablonen die je in je dagelijks leven kunt gebruiken om:

- ✓ de door jou gewenste resultaten te realiseren (zie hoofdstuk 4 voor meer informatie);
- ✓ *rapport* met andere mensen op te bouwen (zie hoofdstuk 7 voor de details).

## ***Pictogrammen die in dit boek worden gebruikt***

Aan de hand van de volgende pictogrammen in dit boek zul je bepaalde informatie gemakkelijker kunnen vinden:



Naast dit pictogram staan NLP-termen die je misschien als woorden uit een vreemde taal in de oren klinken, maar die binnen NLP een precieze betekenis hebben.



Dit pictogram wijst op ideeën en activiteiten waarmee je NLP-technieken kunt oefenen of die je anderszins aan het denken zetten.



Dit pictogram duidt op praktisch advies als je NLP voor jou aan het werk wilt zetten.



Dit pictogram herinnert je vriendelijk aan belangrijke punten die je niet moet vergeten.



Je treft dit pictogram aan naast verhalen die praktijkervaringen met NLP illustreren. Sommige verhalen zijn waargebeurd, bij andere verhalen hebben we de namen van de hoofdpersonen gewijzigd, en een enkel verhaal hebben we zelf verzonnen.



Dit pictogram waarschuwt voor dingen die je moet vermijden in je enthousiasme om NLP-vaardigheden in je eentje uit te proberen.

## En nu...

Je hoeft dit boek niet van het begin tot eind te lezen, maar je zult er wel enorm baat bij hebben als je de informatie oppikt in het tempo en in de volgorde die bij jou past. Kijk in de inhoudsopgave om te zien waar je aandacht in de eerste plaats naar uitgaat. Als je bijvoorbeeld inzicht in anderen wilt krijgen, ga dan om te beginnen naar hoofdstuk 7. Of als je wilt weten wat je bezielt, lees je eerst hoofdstuk 6 om de kracht van je zintuigen te ontdekken. Neus gerust vrijelijk rond!

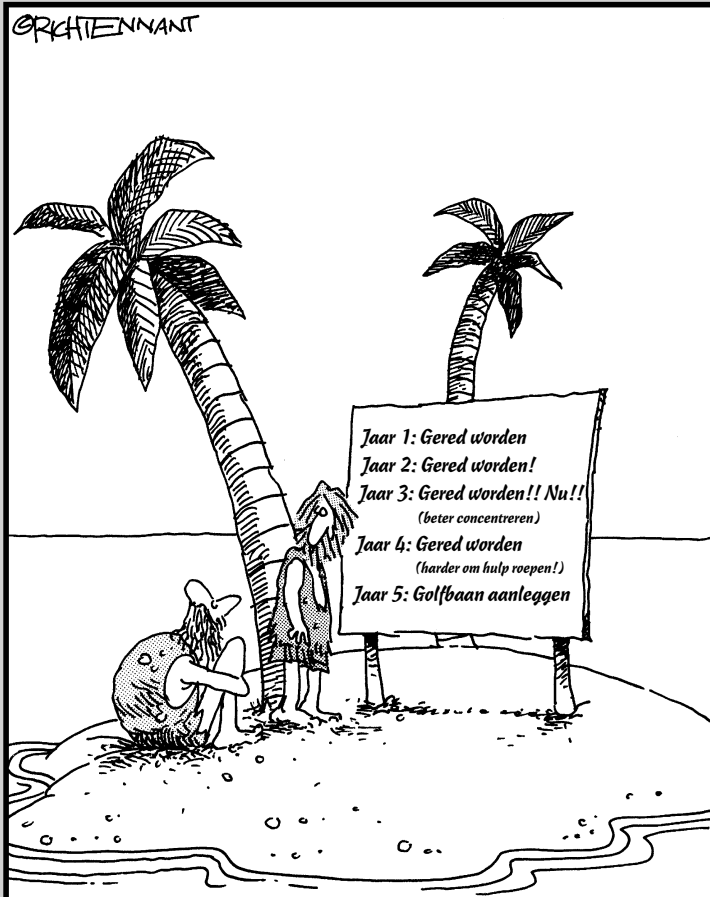
Zodra je het boek hebt gelezen en je graag meer wilt weten, raden we je aan om NLP onder leiding van een coach of via workshops tezamen met anderen intenser te ervaren. In Het deel van de tientallen hebben we een hoofdstuk (23) opgenomen om je op pad te helpen.

## Deel I

# Inleiding in NLP

The 5<sup>th</sup> Wave

By Rich Tennant



*'Ik ben dit jaar ietwat van gedachten veranderd.'*

### *In dit deel...*

**J**e ontdekt wat NLP betekent en waarom mensen erover praten. Hier lees je hoe het allemaal met een paar slimme mensen in Californië begon en hoe je over je eigen aannamen kunt beginnen na te denken. Verder helpen we je om de eerste stappen in de goede richting te zetten en waar te maken wat je in je leven wilt bereiken. In een mum van tijd zul je meer inzicht krijgen in wat er zich afspeelt in je hersenen en in je onbewuste denkprocessen, want dat gedeelte van je denken heeft het beste met je voor.