

**Hoe je met NLP
vitaal oud wordt, rouwende kinderen sponsort,
ecologisch organiseert, je onbewuste aanspreekt,
samenwerking creëert, angsten overwint,
tegenspoed hanteert
en vechtscheidingen begeleidt.**

Een pakhuis vol NLP-ideeën, -opties, -cases, -metaforen
.....

Jaap Hollander, Janneke Swank, Guus Hustinx en Reinalda Kerseboom zijn ervaren NLP-trainers. NLP (Neuro-Linguïstisch Programmeren) helpt mensen om hun innerlijke mogelijkheden optimaal te benutten. Alle vier schrijven zij al jaren voor *'De Elektronische Eekhoorn'*, de nieuwsbrief van het Instituut voor Eclectische Psychologie.

In dit boek laten zien op hoe veel verschillende manieren je NLP kunt inzetten.

Psycholoog *Jaap Hollander* bracht NLP in 1981 naar Nederland, samen met partner *Anneke Meijer*. Hij schreef - met *Lucas Derks* - het standaardwerk *'Essenties van NLP'*. Daarnaast schreef hij nog negen andere boeken. Het laatste heet *'Provocative Coaching'* (Engels). NLP-therapeute *Janneke Swank* schreef eerder drie boeken, waaronder *'Help, ik hyperventileer'* over NLP en psychosomatische klachten. Adviseur en teamcoach *Guus Hustinx* schreef - met partner *Mieke Laarakkers* - *'Ecologisch veranderen in organisaties'* en - met *Anneke Durlinger* - *'Voorbij je eigen wijze'* over metaprogramma's . Speltherapeute *Reinalda Kerseboom* schreef meerdere boeken over het gebruik van metaforen, met name bij kinderen, waaronder het voorleesboek *'Fladdertje Koekoek'* en het leerboek *'De magie van metaforen'*.

Enthousiaste reacties op 'Hoe je met NLP..'

Wat een mooie verzameling van inspirerende, maar vooral praktische toepassingen van NLP, van een aantal toppers in het vakgebied!

Koen Lucas

Afdelingshoofd Handhaving, verandermanager, trainer, coach

NLP is er altijd. Overal. Dit boek geeft daar een prachtig totaalbeeld van.

Jantine Wijtsma

Loopbaanadviseur, HR-adviseur, coach en trainer

In dit boek kijk en luister je mee in hoofden, spreekkamers en vergaderzalen.

Dit is een kijkje in de keuken dat aanspoort tot koken.

Michiel Holtrop

Oprichter werkstresscoaching.nl

Enkele full time NLP-pro's bundelden hun ervaringen in dit pittige leesvoer; de variatie doet naar meer verlangen.

Lucas Derks

Psycholoog, NLP-trainer, NLP-auteur

Eindelijk een boek dat prettig leest en laat zien wat je kunt bereiken met NLP.

Heldere casussen, aansprekende praktijkvoorbeelden, wetenschappelijke achtergronden. Iedereen kan hier baat bij hebben.

Annemie Hansen

Gezondheids- en vitaliteitscoach, NLP trainer

Hoe eenzelfde bron op zoveel verschillende vlakken van betekenis kan zijn...

Ook voor hulpverleners zonder NLP-achtergrond verrijkend!

Annette Nolen

Speltherapeut

**Hoe je met
NLP
vitaal oud wordt,
rouwende kinderen sponsort,
ecologisch organiseert,
je onbewuste aanspreekt,
samenwerking creëert,
angsten overwint,
tegenspoed hanteert
en vechtscheidingen begeleidt.**

Jaap Hollander

Janneke Swank

Guus Hustinx

Reinalda Kerseboom



IEPublicaties

Uitgegeven door IEPublicaties
Instituut voor Eclectische Psychologie
Staringstraat 1, 6511 PC Nijmegen
www.iepdoc.nl
www.nlpboeken.com

Publicatiedatum: 1 juni 2014

Enkele tekstgedeelten zijn eerder verschenen in '*De Elektronische Eekhoorn*'

Copyright © op de door hen geschreven hoofdstukken:
Jaap Hollander, Janneke Swank, Guus Hustinx en Reinalda Kersenboom
Alle rechten voorbehouden
Niets uit deze uitgave mag op welke wijze dan ook worden vermenigvuldigd
zonder schriftelijke toestemming van de desbetreffende auteur.

Omslagontwerp: Florian Hollander

Typografie: Jaap Hollander
Platte tekst: MetaSerif-Book (FSI End User License) Koppen: Myriad Pro

Illustraties bij de stukken van Reinalda Kerseboom: Annelot Kamminga

ISBN 978-90-74898-00-3

Opdracht

Dit boek dragen wij van harte op aan het IEP (het Instituut voor Eclectische Psychologie) dat ons sinds vele jaren ondersteunt in onze persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Dankbetuiging

Wij danken onze proeflezers voor hun tips en suggesties:

Koen Lucas

Jantine Wijtsma

Michiel Holtrop

Lucas Derks

Annemie Hansen

Annette Nolen

Inhoud

Inleiding	1
1. Waspoeder in het onbewuste.....	5
<i>Over de relatie tussen het bewuste en het onbewuste in NLP</i>	
2. De taal van een hulpbronverhaal	17
<i>Kun je horen met je hart?</i>	
3. 'Fairness' en ecologie	21
<i>Hoe horen de apen de noten te verdelen?</i>	
4. Niet meer eenzaam.....	31
<i>Als een kind de schuld van alles denkt te zijn</i>	
5. Zuno, prins van de Noord- én de Zuidpool	35
<i>Kinderen helpen een vechtscheiding te verwerken</i>	
6. Modelleren: hoeksteen van NLP	43
<i>Hoe NLP het goede vermenigvuldigt</i>	
7. Modelleren	51
<i>Van NLP-gebruiker naar NLP-ontwikkelaar. Het stappenplan</i>	
8. Leve de modellen, we kunnen niet zonder	59
<i>Over het indelen van mensen in categorieën</i>	
9. Derks en Disney	65
<i>De dromer, de criticus en de uitvoerder</i>	
10. Baroeg leert winterslapen.....	69
<i>Een kind met een slaapprobleem</i>	
11. Een knop in mijn hoofd.....	77
<i>Een cliënt worstelt met haar jaloezie</i>	

12. NLP en de wetenschap	83
<i>Een moeizame relatie</i>	
13. Controle creëert wat het juist wil voorkomen.....	93
<i>De dynamiek van controle en verzet</i>	
14. Spaans benauwd	97
<i>Werken met de levenslijn</i>	
15. Cis en Cisca	101
<i>Over een kind met stikangst en gecompliceerde rouw</i>	
16. Is er een alternatief voor de standaardreflex?	107
<i>Is 'downsizing' altijd de beste oplossing?</i>	
17. De oplossing is het probleem	115
<i>Alcoholisme en overtuigingen</i>	
18. De prinses die een hekel had aan staatsbezoek	121
<i>Een kind met driftbuien en schuldgevoelens</i>	
19. We blijven je collega's!.....	127
<i>Betrokken blijven bij ontslag</i>	
20. De toezichthouder in de knel?	137
<i>Logische niveaus bij toezicht</i>	
21. Doe ik het goed?.....	145
<i>Behandeling van een innerlijk conflict</i>	
22. Dorina Duizendpoot	151
<i>Over een meisje dat niet durft te praten</i>	
23. <i>Sharing is caring!</i>	157
<i>Synergie door samenwerken 3.0</i>	
24. Bemoei je er niet mee	163
<i>Wie niet horen wil, moet voelen</i>	

25. Over de drempel	167
<i>De heldenreis in de praktijk</i>	
26. Rouwen, hoe doe je dat?	171
<i>Een gestructureerde ceremonie</i>	
27. Bouke Bouwvakker	177
<i>Een kind dat een verlies moet verwerken</i>	
28. Psychische energie	183
<i>Over suiker en zelfspraak</i>	
29. Vergeving	193
<i>Een techniek voor wie vergeving wil geven</i>	
30. Zelfspraak in de strijd tegen verslaving	197
<i>Over gedragsproblemen en verslaafde ouders</i>	
31. Vitaal oud worden	209
<i>Kiezen en energie</i>	
32. Als er weer een rollator voorbijkomt	219
<i>Vitaal oud worden in de praktijk</i>	
33. Vitaal oud worden II	223
<i>Zelfbeeld en sociale steun</i>	
34. Vitaal oud worden III	231
<i>Framing en overtuigingen</i>	
35. Vitaal oud worden IV	237
<i>Vitale tachtigers gemodelleerd</i>	
36. Wij-zij denken	245
<i>Tegenstellingen in organisaties overbruggen</i>	
37. De ideale future pace	257
<i>Zorgen voor daad-werkelijke verandering</i>	

Inleiding

Wanneer mensen uitleggen wat NLP is, omschrijven ze meestal slechts een gedeelte of een bepaalde kant van NLP. Ze lichten slechts een tipje van de sluier op. Dan zegt iemand bijvoorbeeld: ‘NLP is breintraining’ of ‘NLP is onderzoeken hoe mensen hun ervaringen filteren via de taal’ of ‘NLP is doelgerichte communicatie’ of ‘NLP is je denken heel gedetailleerd vorm geven’. Het is waar dat NLP met al deze dingen te maken heeft, maar deze definities zijn te beperkt. NLP is veel meer. En daar gaat dit boek over. Het laat allerlei verschillende kanten van NLP zien, zodat je een indruk krijgt van het veelzijdige geheel.

Fred

Stel je voor, je bent NLP-coach en tegenover je zit Fred. Fred is 52, senior consultant bij een grote verzekeraar, gescheiden, twee kinderen. Hij ziet er niet goed uit. Hij draagt weliswaar een mooi grijs pak en een fris gestreken overhemd, maar zijn huid is grijsbleek en hij zit te zweten. Terwijl het in jouw werkkamer niet meer dan 20 graden kan zijn. Aan zijn adem ruik je dat hij gisteravond weer te veel heeft gedronken.

Wat is er aan de hand? Fred denkt dat hij op het punt staat om ontslagen te worden. Daar zou hij best eens gelijk in kunnen hebben. Er wordt op zijn werk gereorganiseerd en hij zit al maanden ‘op de bank’, d.w.z. hij heeft al maanden geen opdrachten meer gehad. Vandaag is hij voor de derde keer bij jou voor coaching. Hij trekt het niet meer. De hele dag heeft hij angstvisioenen van een interim-manager die hem komt ontslaan. Hij hoort in gedachten zijn computer piepen met het noodlottige mailtje: ‘Tot onze spijt moeten wij u mededelen dat u met ingang van heden boventallig bent’. Hij is geobsedeerd door de angst. Hij komt bijna nergens anders meer aan toe. En nu zit hij tegenover jou en vertelt hij jou dat allemaal. Want jij bent zijn coach. Hij hoopt dat jij hem kunt helpen.

Van A naar B met NLP

Ik begon met: ‘Stel je voor, je bent NLP-coach’. Als je psycho-analyticus was geweest, in plaats van NLP-coach, dan had je met Fred de heldhaftige, maar bij voorbaat verloren strijd onderzocht, die zijn ego voert met zijn geweten en zijn onbewuste. Als je een oplossingsgerichte coach was geweest, dan had je hem gevraagd: Wat kun jij zelf doen om rustiger te worden? Want dat is wat hij wil:

tot rust komen en helder nadenken. Was je een ‘performance-coach’ geweest, dan had je hem uitgelegd dat het zijn eigen verantwoordelijkheid is om nieuwe opdrachten binnen te halen en dat angstig gaan zitten wachten geen goede manier is om je talenten nuttig te maken voor je organisatie. Maar dat ben je allemaal niet. Je bent geen psycho-analyticus, geen oplossingsgerichte coach en geen performance coach. Je bent een NLP-coach. Dus je weet: ik ga Fred van A naar B helpen. Waarbij A staat voor angst en B staat voor rust.

Het doel is je leidraad

Dus wat doe je? Je gaat er van uit dat Fred de innerlijke hulpbronnen beschikbaar heeft om rust te vinden. Dat is een van de uitgangspunten van NLP: ‘Mensen hebben de hulpbronnen beschikbaar.’ Hij kan er op dit moment niet bij, bij die innerlijke hulpbronnen, maar hij heeft ze wel. En je gaat er van uit dat

‘NLP helpt mensen om hun innerlijke mogelijkheden beter te benutten.’

zijn brein een doel nodig heeft. Dus om te beginnen zorg je dat je goed contact met hem houdt en help je hem om een beeld te vormen van hoe het zou zijn als hij *rustig* op kantoor zat. En wat hij dan precies zou voelen, wat hij in gedachten zou zien en wat voor verhalen hij innerlijk zou

horen. Maar Fred kan zich daar heel moeilijk op concentreren. Hij begint telkens weer over de bedreigingen. Jij wilt over B praten en Fred begint steeds weer over A. Je blijft vriendelijk, maar je houdt hem wel bij de les. Want als NLP-coach wil je per se een doel hebben. Dat is je leidraad. Je wilt weten waar hij heen wil. Hoe hij *wil* zijn. Hij mag best even afdwalen, maar daarna kom je weer terug op het doel. ‘Je voelt zo’n verschrikkelijke spanning, dat het wel een hele opluchting zou zijn, Fred, als je je eens echt goed kon ontspannen, denk je niet?’ Ja, dat denkt Fred ook. Hoe zou het zijn als hij *rustig* was en helder kon nadenken? Uiteindelijk krijg je dat duidelijk. Wat hem tegenhoudt om tot rust te komen, dat had je al gehoord: angstige, welbekende beelden van ontslagen worden. Nu laat je hem die beelden nog gedetailleerder beschrijven.

2

NLP helpt mensen om hun innerlijke mogelijkheden beter te benutten. Gevoelens, meningen en handelingen komen niet uit de lucht vallen. Ze worden voorafgegaan door reeksen van beelden, verhalen, fantasieën en associaties. Hoe je de dingen ziet, bepaalt wat ze bij je oproepen. En wat ze bij je oproepen bepaalt weer hoe je er op reageert. Van dat principe maak je gebruik om Fred van A naar B te helpen.

Gereedschapskist

Als NLP-er heb je een gereedschapskist vol technieken. Het valt je op dat Fred nooit verder doordenkt dan dat noodlottige moment dat hij wordt ontslagen. Wat gebeurt er daarna? Daar is hij niet mee bezig. Daarom gebruik je een techniek die in NLP 'Van 'wat als' naar 'als dan' wordt genoemd. Het is een manier om 'door de angst heen te denken'.

'Okay, stel dat je wordt ontslagen, wat gebeurt er dan daarna?'

'Dan is het afgelopen. Over en uit.'

'Ja, en hoe gaat het dan verder?'

'Hoe bedoel je? Dan is het afgelopen...'

'Okay, en wat is dan het volgende dat er gebeurt, als het afgelopen is?'

'Nou ja, dan moet ik mijn sleutels inleveren en mijn laptop.'

Je bent bezig om Fred's innerlijke ervaring van het ontslagen worden te wijzigen. Je vraagt steeds verder door naar de volgende gebeurtenis en er komt er een hele reeks ervaringen langs die allemaal volgen op het ontslag. Hij moet zijn telefoon inleveren. Hij neemt afscheid van zijn collega's, die medelijden met hem hebben. Met moeite houdt zich groot tijdens de afscheidsborrel. Dan zit hij thuis op de bank TV-series te kijken. Na een maand moet hij ook zijn auto inleveren. Een groepje collega's gaat skiën, maar hem nodigen ze niet meer uit. Zijn ex is woedend; ze is bang dat hij straks de alimentatie niet meer kan betalen. Ze dreigt dat hij de kinderen dan niet meer te zien krijgt.

De hond die hij altijd graag had willen hebben

Het eerste lichtpuntje gloort pas weer, als je hem vraagt: 'Je hebt geen auto meer, dus hoe verplaats je je nu?' Het blijkt dat Fred al 25 jaar Volvo rijdt. De jongens van de Volvo-garage kennen hem goed en geven hem voor een zacht prijsje een oude Saab. Best een aardige wagen, eigenlijk.

Om een lang verhaal kort te maken: uiteindelijk woont Fred, na veel omzwervingen, in een piepklein zomerhuisje in de duinen en begeleidt hij als vrijwilliger probleemjongeren. En hij heeft een hond waarmee hij langs het strand wandelt. 'En weet je wat het grappige is', zegt hij 'dat is precies de hond die ik als kind altijd zo graag had willen hebben'. Hij kijkt er heel tevreden bij. Deze ervaring versterk je en veranker je aan zijn kantoor. Fred komt tot rust.

Het mooie aan NLP

Wat ik zo prachtig vind aan NLP, is dat het mij de mogelijkheid heeft gegeven om mensen van A naar B te helpen. Ongeacht wie ze zijn en wat er met ze aan

de hand is. NLP werkt bij volwassenen, maar ook bij kinderen en zelfs bij hele organisaties. Natuurlijk werkt het niet altijd voor alles en iedereen. Maar het werkt vaak genoeg om mij het gevoel te geven dat ik iets zinvol voor mijn medemens kan doen. Ongetwijfeld geldt dat ook voor mijn NLP-collega's Guus, Janneke en Reinalda. Al jaren schrijven wij over NLP in de *'Elektronische Eekhoorn'*, de nieuwsbrief van het IEP. Voor dit boek hebben we een aantal van onze Eekhoorn-artikelen bijgewerkt, uitgebreid en gebundeld. In de loop der jaren hebben wij zo veel mooie dingen meegemaakt met NLP, dat we onze ervaring graag willen doorgeven.

Voor wie is dit boek?

Verschillende mensen hebben ons gevraagd: voor wie is dit boek eigenlijk bestemd? Is het voor ervaren NLP-ers? Is het voor een algemeen publiek? Is het voor managers? Is het voor coaches? Daar konden we geen eenduidig antwoord op geven. We weten het zelf niet precies.

We hebben dit boek gemaakt vanuit ons enthousiasme over NLP en het verlangen om dat met anderen te delen. Die 'anderen', dat kan iedereen zijn die - professioneel of persoonlijk - geïnteresseerd is in hoe mensen in elkaar zitten. Dit boek is voor iedereen die belangstelling heeft voor praktische psychologie, voor persoonlijke verandering, voor leiderschap en organisaties, voor communicatie, voor kennisoverdracht of voor de structuur van onze innerlijke beleving.

Juist doordat het geen systematisch lesboek is, geeft dit boek een breed en gevarieerd beeld van de vele doelen waarvoor en de vele vormen waarin NLP wordt gebruikt.

Dus als jij dit boek van de plank hebt gepakt of hebt aangeklikt, en de verhalen spreken je aan, dan is dit boek voor jou.

