

## Wat is NLP?

### NLP – Neuro Linguïstisch Programmeren

NLP is ontstaan in de jaren zeventig van de vorige eeuw. De P gaat niet over programmeren van software voor computers. Wel gaat het over mensen en hoe wij onszelf kunnen programmeren.

NLP bestaat uit een groot scala aan communicatie- en veranderingstechnieken, die concrete veranderingen mogelijk maken. Het is ontstaan in de jaren 70 van de 20<sup>e</sup> eeuw. Richard Bandler en John Grinder, grondleggers van NLP, begonnen met het grondig bestuderen van de kennis, expertise en vaardigheden van een aantal psychologen uit verschillende stromingen. Om te beginnen waren dat Fritz Perls (grondlegger van de Gestalt therapie), Virginia Satir (internationaal erkende familietherapeute) en Milton H. Erickson (één van de meest erkende en succesvolle psychiaters van de 20<sup>e</sup> eeuw). Door deze analyses ontstonden er nieuwe inzichten. In feite is NLP in de basis een combinatie van het beste uit verschillende psychologische stromingen. Vanuit die basis is NLP verder ontwikkeld.

**NLP is een systematische, strategische en praktische benaderingswijze om daadwerkelijke veranderingen tot stand te brengen. Met blijvend resultaat.**

Opvallend aan NLP is, dat de methodieken goed gestructureerd zijn en onverwacht diepgaand en blijvend resultaat geven, zowel voor individuen als organisaties.

Hieronder volgt eerst een nadere toelichting op de drie onderdelen waaruit NLP bestaat.

### De letters NLP

De N staat voor neuron (=zenuwcel).

Neuro staat voor het uitgangspunt dat alles wat we doen, voelen en denken een product is van wat er in ons zenuwstelsel plaatsvindt. NLP gaat uit van een wisselwerking tussen ons centrale zenuwstelsel, onze zintuiglijke indrukken en onze subjectieve ervaring (onze gedachten, gevoelens en ervaringen).

De L staat voor linguïstisch.

We organiseren onze zintuiglijke indrukken (onze neurologische processen dus) met behulp van taal. Die taalkundige organisatie resulteert in een wereldmodel: een samenhangend systeem van ideeën, herinneringen, verwachtingen en overtuigingen, dat ons in staat stelt binnenkomende informatie te verwerken.

De P staat voor programmeren.

In de computerwereld betekent programmeren een reeks instructies opstellen, die beschrijft hoe gegevens verwerkt moeten worden. Het is in grote mate vergelijkbaar met hoe ons brein werkt. Wij verwerken de binnenkomende informatie door onze manier van denken, voelen en doen. Zo organiseren wij onze subjectieve ervaringen en bouwen wij

ons wereldmodel op. Door deze organisatiestructuur aan te passen, krijgen we een nieuwe beleving en een nieuw wereldmodel. En dat geeft nieuwe mentale en gedragsmogelijkheden.

Dit zijn in het kort de drie ingangen om een wereldmodel zodanig te organiseren, dat het ondersteunend is in het bereiken van gestelde doelen.

**NLP bestaat uit drie onderdelen die elkaar versterken:**

- [De structuur van de subjectieve ervaring](#)  
De structuur van de subjectieve ervaring staat voor de structuur van alle informatie die via onze zintuigen binnenkomt. Vanuit deze structuur bouwt iedereen zijn of haar wereldmodel op. Wij kunnen ons wereldmodel wijzigen door onze ervaringen op een andere manier te filteren. Met andere woorden: door wijzigingen in de structuur van de subjectieve ervaring aan te brengen, wijzigen wij ons wereldmodel.
- [Een serie communicatietechnieken](#)  
Binnen de NLP is veel onderzoek gedaan naar de invloed van verbale en non-verbale communicatie. Onze verbale en non-verbale communicatie zijn tenslotte van grote invloed op onze mogelijkheden. Vanuit het vele onderzoek is een verzameling technieken ontstaan om communicatie effectiever te laten verlopen: communicatie in jezelf en communicatie met anderen. Communicatie biedt oneindig veel mogelijkheden om veranderingen in de structuur van de subjectieve ervaring tot stand te brengen. En, zoals eerder gezegd, veranderingen in de structuur van de subjectieve ervaring brengen veranderingen in het wereldmodel tot stand.
- [Modelleren van excellentie](#)  
De essentie van modelleren is: als iemand anders iets kan, kan ik het leren. En andersom: als ik iets kan, kan een ander het leren. Modelleren is een methodiek om een vermogen van iemand anders c.q. een andere organisatie, nauwgezet te analyseren en deze stap voor stap over te nemen.

Bovenstaande drie onderdelen hebben een onderling versterkende wisselwerking op elkaar.

## **Nadere toelichting**

### [De structuur van de subjectieve ervaring](#)

Een belangrijk uitgangspunt in NLP is, dat we onze subjectieve ervaringen zo kunnen organiseren dat we een bepaald effect kunnen bereiken of juist niet. Een nieuwe organisatie van dezelfde zintuiglijke indrukken leidt tot een nieuwe beleving en nieuwe mentale en gedragsmatige mogelijkheden.



De structuur is een combinatie van elementen met specifieke zintuiglijke eigenschappen. Als we die eigenschappen veranderen, of als we de samenhang tussen de elementen veranderen, ontstaat er een andere structuur. En een andere structuur leidt tot andere emoties, andere overtuigingen en ander gedrag.

#### Wereldmodel

Ons wereldmodel kunnen we omschrijven als een stelsel van overtuigingen, gedachten en emoties. Ons wereldmodel bepaalt hoe we op situaties reageren, welke informatie we wel en niet doorlaten (filtering), wat we erover zeggen, wat we voelen, hoe we communiceren en wat we doen. Ons wereldmodel bepaalt wat onze mogelijkheden en beperkingen zijn. Het doel van NLP-modellen en -technieken is steeds om dit wereldmodel zodanig te beïnvloeden, dat gewenste mogelijkheden binnen bereik komen. Door beïnvloeding van het wereldmodel ontstaan nieuwe mentale, emotionele en gedragsmatige mogelijkheden. Er ontstaan andere mogelijkheden wanneer iemand andere beelden oproept bij eenzelfde doel, andere dingen tegen zichzelf zegt en een ander gevoel oproept. Nog sterker is het wanneer er ook een andere overtuiging aan ten grondslag ligt of iemand een ander beeld over zichzelf en zijn of haar betekenis voor de omgeving/samenleving heeft gekregen.

#### NLP en procesmanagement

NLP is te omschrijven als een serie instrumenten die de ontwikkeling van mensen en organisaties ondersteunt. Het maakt een strategische denkwijze mogelijk bij het bereiken van gestelde doelen. NLP helpt om de mentale, cognitieve processen die ten grondslag liggen aan gedrag te begrijpen. NLP helpt in het ontdekken waar het om draait in veranderingsprocessen.

NLP gaat ervan uit dat wij als mensen altijd een perceptie van de werkelijkheid hebben. We ervaren en reageren op de wereld om ons heen vanuit ons eigen wereldmodel. De realiteit is niet de beperkende factor. Wel kan ons wereldmodel een beperkende factor zijn. Daarom is het belangrijk om onze keuzemogelijkheden zo groot mogelijk te maken. Dit is een belangrijke toegevoegde waarde van NLP in procesmanagement.