

Wat is NLP?

De afkorting NLP

NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren. Het bestaat uit een scala aan communicatie- en veranderingstechnieken, die concrete veranderingen mogelijk maakt.

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. Een de computerwereld is een programma een reeks instructies die beschrijft hoe gegevens verwerkt moeten worden. Het is vergelijkbaar met hoe ons brein werkt. Door onze manier van denken, voelen en doen verwerken wij de binnenkomende informatie. Zo organiseren wij onze subjectieve ervaringen. Door deze organisatiestructuur aan te passen, krijgen we een nieuwe beleving. Dit geeft nieuwe mentale en gedragsmogelijkheden.

Dit zijn in het kort de drie ingangen om ons wereldmodel zodanig te organiseren, dat het ons ondersteunt in het bereiken van onze doelen.

NLP bestaat uit drie onderdelen die elkaar versterken:

De structuur van de subjectieve ervaring

Vanuit de structuur van de subjectieve ervaring (onze zintuiglijke ervaringen) bouwen wij ons wereldmodel op. Door wijzigingen aan te brengen in onze filteringen van die ervaringen wijzigen wij ons wereldmodel. Dit is het begin van problemen oplossen en doelen realiseren.

Een serie communicatietechnieken

Onze verbale en non-verbale communicatie zijn van grote invloed op onze mogelijkheden. Belangrijke onderdelen in NLP zijn:

- doelgericht inzetten van verbale en non-verbale communicatie
- methodieken om communicatie effectiever te laten verlopen

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 nauwgezet te analyseren en deze stap voor stap over te nemen.

De structuur van de subjectieve ervaring

Een belangrijk uitgangspunt in NLP is, dat we onze subjectieve ervaring 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.