NLP Neuro Linguïstisch Programmeren

Wat is het belang van NLP?

Door NLP krijg je meer inzicht in de manier hoe je de dingen doet. Vaak is begrijpen waarom en op welke manier je handelt in een situatie, al voldoende voor een gewenste verandering.
Soms heb je nog wat meer nodig. NLP biedt dan een rijk palet aan informatie, hulpmiddelen en oefeningen. Veel dingen doe je onbewust. Bijvoorbeeld als je auto rijdt.
Tijdens je rijlessen doe je de noodzakelijke handelingen meestal nog bewust. Pas na verloop van tijd wordt autorijden op de automatische piloot een gewoonte. Ook communiceren gaat voor een groot deel op de automatische piloot en hiervan ben je je vaak niet van bewust. Het is een onbewust proces, gebaseerd op jarenlange ervaringen.
NLP biedt de mogelijkheid om je hiervan bewust te worden. En, dit te veranderen door anders te doen en anders te denken.
Als je doet wat je altijd gedaan hebt, zul je krijgen wat je altijd gekregen hebt.

Wat is NLP?

NLP is een model voor communicatie, dat ontwikkeld is rond 1970. Het model gaat in op de vraag 'hoe doe je wat je doet'. NLP stelt de ervaringen in het hier en nu centraal. Gewoontes en gedrag worden ontwikkeld op basis van ervaringen. De manier waarop jij iets waarneemt - hoort, voelt, ruikt, proeft, ziet - is voor verschillend van hoe iemand anders dat doet. Dit is bepalend voor hoe je de wereld interpreteert. Iedereen doet dat precies op zijn eigen manier. Het blijkt echter dat de structuur van die ervaringen (het geheugen) dat niet is. Die structuur blijkt universeel te zijn en bevat elementen die bij iedereen waarneembaar zijn en door iedereen kunnen worden toegepast. Taal speelt hier een essentiële rol bij.

Neuro:	neuron = zenuwcel, heeft te maken met de werking van het brein.
Linguïstisch:	lingula = tong, heeft te maken met taal.
Programmeren:	afleren en leren = mogelijkheid tot veranderen

Onlosmakelijk verbonden met NLP is het proces van modelleren. Wat iemand goed kan, kun jij leren, want de NLP-technieken zijn overdraagbaar als stappenplannen waarmee je gewenste doelen kunt bereiken.

Hoe werkt NLP

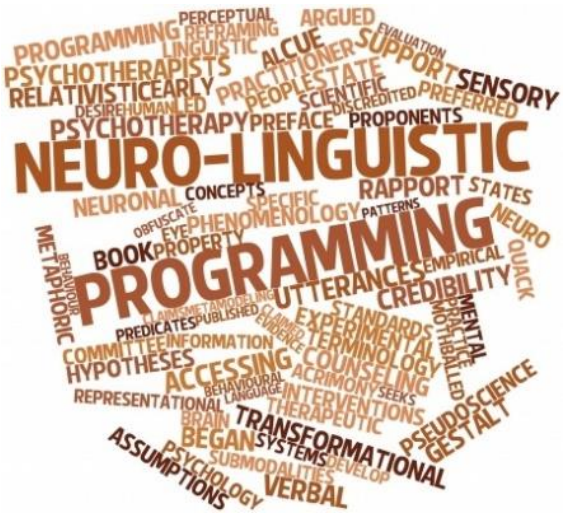
De eerste stap is je bewust worden van wat je wilt veranderen. De meeste mensen weten over het algemeen heel goed wat ze niet willen. Binnen NLP bepaal je juist wat je wilt bereiken. Daarna ga je met behulp van NLP op zoek naar je oorspronkelijke kwaliteiten die je nodig hebt om je doel te bereiken.
Bij NLP gaan we er van uit dat ieder mens de hulpbronnen in zich heeft om zijn doelen te behalen. Alleen ben je niet altijd in staat om bij deze bronnen te kunnen komen. NLP helpt je een handje om wel bij die hupbronnen te komen. Bovendien ga je denken, voelen en doen in evenwicht met elkaar brengen.
Hierdoor zul je in de toekomst niet terug vallen in het oude patroon maar blijvend gebruik maken van wat je hebt geleerd.

Wat bereik je met NLP?

NLP als een manier die bijdraagt aan een grotere kwaliteit van leven, brengt persoonlijke groei met zich mee. In de meeste gevallen zal dat automatisch leiden tot (meer) succes!
Voorbeelden van effecten van NLP zijn:

- Doelen positief en helder formuleren
- Meer keuzemogelijkheden
- Evenwichtiger en gelukkiger in het leven staan
- Denken in uitdagingen in plaats van problemen
- Meer invloed op eigen gedrag en communicatie
- In staat zijn om veranderingen door te voeren
- Verbeteren van relaties met anderen
- Verbeteren eigenwaarde, presentatie en prestatie.

De geschiedenis van NLP in het kort



Richard Bandler (mathematicus die werkte met computertalen) en John Grinder (linguïst) zochten rond 1970 antwoord op de vraag waarom sommige therapeuten zo snel succes boekten met hun cliënten. Hun observaties van therapeutische, succesvolle experts als Milton Erickson (hypnotherapie), Virginia Satir (gezinstherapie) en Fritz Perls (gestalttherapie) brachten veel teweeg.
Hoewel deze vooraanstaande therapeuten zeer verschillende standpunten innamen tegenover therapie, ontdekten Bandler en Grinder enkele opvallende overeenkomsten.
Deze overeenkomsten vormden de basis van hun studie over de universele structuur van het menselijk functioneren. Wat deze therapeutische experts gemeen bleken te hebben, was vooral hun manier van communiceren.
Grinder en Bandler kwamen dankzij hun observaties tot een communicatiemodel dat internationale bekendheid zou verwerven: NLP. Dit werd al snel een manier van communiceren, die zich niet langer beperkte tot het therapeutisch domein, maar ook succes boekte in het bedrijfsleven.