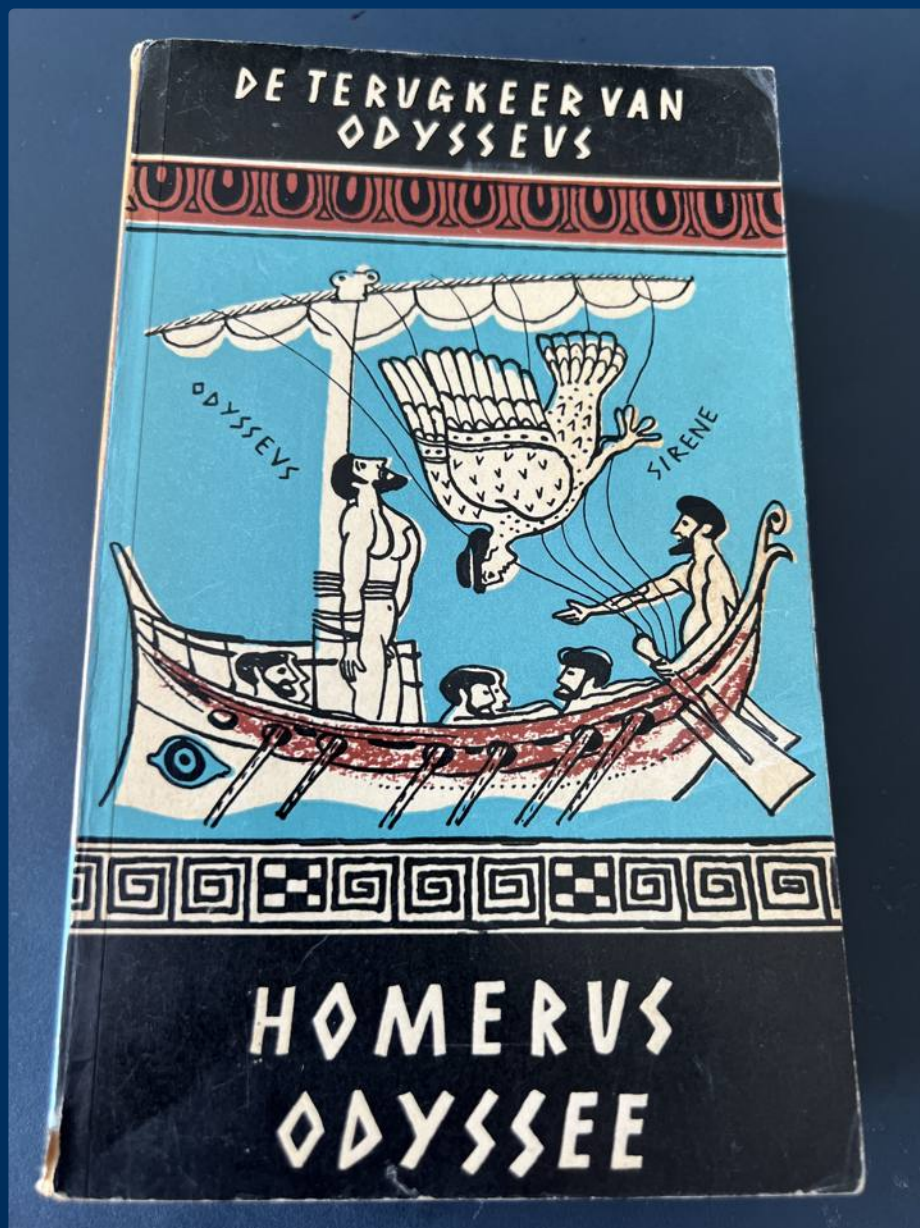


E-BOOK

NLP en de Odyssee

Over reizen, obstakels en thuiskomen "bij jezelf"



LightHouse Communication

Karin Wiebenga



Waarom een filmavond me op dit idee bracht

Van de week ben ik naar de bioscoop geweest met manlief en heb genoten van het spektakel *The Odyssey* van Christopher Nolan. De bioscoop is toch de omgeving waar je helemaal in de film en het verhaal gezogen wordt. In je lijf voel je het geluid, het is net hard genoeg en de film is schitterend om te zien.

Ik vond mijn eigen moraal in dit verhaal, waar verhalen volgens mij ook voor bedoeld zijn. Daarnaast zag ik ook allerlei mooie vergelijkingen met NLP, omdat het gaat over hoe wij mensen in elkaar zitten. Toen bedacht ik me... hoe leuk is het om mijn visie op 'NLP en wat kun je ermee?' te combineren met het verhaal van de film *The Odyssey*. Ik neem je dan ook graag mee in dit e-boek waarin ik de vijf elementen van NLP combineer met passages uit de film.

NLP en de Odyssee, wat hebben ze met elkaar te maken?

- **Communicatie en met name rapport** — Odysseus en Penelope
- **Gedragsverandering** — Circe
- **Gemoedstoestand** — de Sirenen
- **Oorzaak en gevolg** — de Cycloop
- **Taalpatronen** — de kracht van gewone taal



HOOFDSTUK 1

COMMUNICATIE EN MET NAME RAPPORT

Odysseus en Penelope

Ithaka — het paleis van Odysseus en Penelope

De film start met een prachtige scène op Ithaka van koning Odysseus en zijn vrouw Penelope. De liefde voor elkaar is voelbaar op het scherm en getuigt van rapport.

Rapport, het Franse woord voor verbinding, is het proces van communicatie waarbij je onder meer onbewust dezelfde lichaamshouding aanneemt, dezelfde woorden spreekt en de toon van je stem bij elkaar past. Onze spiegelneuronen zorgen ervoor dat we dit 'spiegel'-gedrag automatisch oppikken, nog voordat we er bewust over nadenken. Het zorgt ervoor dat je de 'klik' met de ander ervaart voordat je er logisch over nagedacht hebt. Vanuit deze klik kun je gemakkelijker samenwerken, beter luisteren en sneller begrijpen wat de ander nodig heeft.

Rapport ervaren lijkt wel een beetje op verliefd zijn: je voelt je gezien, gehoord en het is alsof de ander je begrijpt zonder dat je alles hoeft uit te leggen.

Dat is wat je ervaart in de scène waarin Odysseus en Penelope zichtbaar van elkaar houden en zichzelf maximaal laten zien aan elkaar. NLP laat je zien hoe het proces van rapport werkt en geeft handvatten om rapport bewust te creëren, ook met mensen waar die vonk niet vanzelf overspringt.

VRAAG VOOR JOU

- *Met wie heb jij rapport?*
- *Wat doe/deed je om dit voor elkaar te krijgen?*
- *Wanneer heb je het niet? Wat zou je dan willen doen?*



HOOFDSTUK 2

GEDRAGSVERANDERING

Circe

Het eiland Aiaia

In de film verandert Circe Odysseus' mannen in zwijnen. Hoe ze dit doet is bijzonder: als vrouw verleidt zij de mannen met eten, en omdat ze weken niet gegeten hebben en uitgehongerd zijn, verandert hun gedrag en vallen ze gretig aan op haar eten zonder zich af te vragen of het veilig is. Door iets in het eten worden ze zo mak als een lammetje en verandert Circe deze mannen in varkens. Wanneer Odysseus komt, is hij op zijn hoede en neemt haar eten niet aan. Hij blijft bij zichzelf en krijgt zo de mannen weer terug in hun hoedanigheid als man.

'Mensen willen wel dat er iets verandert, maar ze willen zelf niet veranderen' is een bekend gezegde.

Ons brein vindt gewoontes fijn omdat deze weinig denkruimte innemen, weinig energie kosten en altijd hetzelfde resultaat opleveren.

NLP laat jou zien, doordat je jezelf beter leert kennen, wat er voor je werkt en welke verandering je meer zou opleveren. Dit kan rust zijn, zekerheid, keuzes kunnen maken, nee leren zeggen, stoppen met aanpassen, je communicatie beter afstemmen op de ander, de monologen stoppen en gaan luisteren enz.

NLP geeft handvatten om je gedrag te veranderen zonder dat het moeite kost. Technieken als submodaliteiten (werken met plaatjes uit jouw eigen brein) om je betekenis over een herinnering te veranderen, ankeren om jezelf snel in een goede staat te kunnen brengen zodat je weer verder kunt, of Time Line Therapy® om blokkades op te lossen. Een proces wat jij alleen bepaalt — ieder gedrag heeft een positieve intentie, en wanneer je je hier bewust van bent, kun je makkelijker loslaten en veranderen.

VRAAG VOOR JOU

- *Wat zou jij willen veranderen of loslaten?*
- *Wat zou er gebeuren als je dit doet?*
- *Hoe ziet je leven er dan over vijf jaar vanaf nu uit?*



HOOFDSTUK 3

GEMOEDSTOESTAND, OFTEWEL JE STAAT VAN ZIJN

De Sirenen

Voorbij het eiland van de Sirenen

Wanneer Odysseus de uitdaging aan moet gaan om langs de Sirenen te varen, wil hij de betovering doorbreken door zichzelf vast te binden aan de mast, zodat hij wel luistert maar niet richting de rots vaart. Hij weet dat hij beïnvloedbaar is door het gezang en hij gebruikt zijn eigen sterke staat om dit te trotseren. Zijn bemanning krijgt was in de oren, zodat zij niet getriggerd worden om iets anders te doen dan roeien en om de rots heen te varen.

NLP gaat veel over je staat, je gemoedstoestand. In een goede staat, een opgeruimd hoofd, zelfvertrouwen, overzicht, zekerheid, besluitvaardig, geliefd, open, kun je betere beslissingen nemen. Je wordt minder geraakt en voelt je sterker in jezelf.

Staten en emoties komen en gaan door de dag heen en duren op zichzelf zo'n 8 tot 10 seconden. Jij kunt dit langer laten duren en daarmee je staat sturen.

Het gebruiken van een anker — een staat gekoppeld aan een gedachte, een foto, een lied, een plek op je hand — geeft je sturing aan hoe jij je wilt voelen. Hoe vaker je een anker gebruikt, hoe beter en hoe langer je in je staat kunt blijven. Denk maar eens aan een fijne vakantieherinnering: wat voelde je toen, wat hoorde je en wat zag je? Of ga eens terug naar succes op je werk: wat voelde je toen, wat hoorde je en wat zag je?

VRAAG VOOR JOU

- *Welke staat zou jij vaker willen ervaren?*
- *Gebruik jij foto's of muziek om je terug te brengen naar een mooie ervaring?*
- *Hoe blijf jij bij jezelf?*



HOOFDSTUK 4

OORZAAK EN GEVOLG

De Cycloop

De grot van Polyphemus

Odysseus ontsnapt slim aan de Cycloop, de eenoog Polyphemus, samen met zijn manschappen. Hij doet dit door te bedenken wat hem kan helpen ontsnappen: niet door de Cycloop te verblinden of te doden, want dan kunnen ze niet meer de grot uit. Wat wel helpt, is te gaan lijken op de schapen door een dot stro op zichzelf te binden en met hen mee naar buiten te lopen. Wanneer hij later ontdekt dat de Cycloop kan praten, bedenkt hij dat dit een betere oplossing was geweest dan een pijl in zijn oog te schieten. Nu is hij vervloekt en is Poseidon zijn tegenstander.

Richard Bandler, samen met John Grinder de grondleggers van NLP, gebruikt de uitdrukking "Who's driving the bus?"

Dit gaat erover dat de verantwoordelijkheid voor het resultaat in jouw leven bij jezelf ligt. Jijzelf kunt bepalen waar je naartoe gaat, en je hebt de keus waar je in de bus gaat zitten: aan het stuur, aan de zijkant of achterin.

Je bent niet machteloos, je kunt kiezen wat je doet. Je kunt blijven liggen op de bank, of je rot voelen en je laten leiden door je eigen excuses. Je kunt ook kiezen om je doel te halen, je te focussen op wat je wilt en de beren op de weg te verwijderen. Er is altijd een keus om het heft (weer) in eigen hand te nemen, jij bepaalt.

Een fijn neveneffect hiervan is dat jij je eigen kracht ervaart en hierin terugkomt. Eigen kracht, eigen regie, jij (weer) aan het stuur. Dat geeft een sterk en krachtig gevoel.

VRAAG VOOR JOU

- *Wanneer gaf/geef jij het heft uit handen, laat je anderen beslissen?*
- *Welk excuus blijf jij herhalen waardoor je nog niet doet of hebt wat je zou willen?*
- *Wat kun je vandaag nog anders gaan doen?*



HOOFDSTUK 5

TAALPATRONEN

De kracht van gewone taal

De stem achter het verhaal

Alhoewel 'The Odyssey' een weergave is van een Griekse mythe en een interpretatie van het verhaal van Homerus van ergens rond 800 voor onze jaartelling, vind je in deze film 'gewone taal' terug. Geen Griekse romantiek, zoals regisseur Nolan aangeeft, maar een verbinding met het emotionele leven van de karakters.

NLP zegt het al: de middelste letter staat voor linguïstiek, taal die wij denken, die voortkomt uit onze gedachten en die staat voor wat jij of ik denk, doet en wil. Uit taal haal je veel en uit gedrag nog meer.

Taal is grotendeels onbewust; we denken sneller dan we spreken. Taal is ook in kaart gebracht door taalkundige John Grinder. Het gebruik van taal, wat we ermee bedoelen en hoe we het bedoelen is interessant. Zo interessant, dat er in de NLP Practitioner met twee grote taalpatronen, modellen, gewerkt wordt.

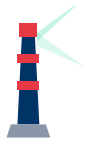
De ene gaat over het specifieke gebruik van taal, en wat degene er ook daadwerkelijk mee bedoelt, word je je bewust van de onderliggende gedachtegangen en patronen. De andere gaat over de algemeenheid van het gebruik van taal, zodat de ander zijn eigen wereldbeeld, zijn eigen idee kan vormgeven zonder specifiek en letterlijk te zijn.

Beide modellen geven inzicht in je eigen gedachtegang, die van de ander, en hoe hier beter op aan te sluiten. Is dat wat jij zegt, ook altijd wat je bedoelt?

VRAAG VOOR JOU

- *Hoe bewust ben jij van je taalgebruik?*
- *Welke woorden gebruik jij om jezelf te sturen?*
- *Hoe stem jij af op een ander?*

Thuiskomen



Odysseus kwam thuis. Niet omdat de reis gemakkelijk was, maar omdat hij, stap voor stap, leerde wat rapport, gedrag, gemoedstoestand, oorzaak-gevolg en taal voor hem betekenen.

Sta jij ook op een kantelpunt en wil je ontdekken wat jouw Ithaka is?

VOLGENDE STAP

Introductiedag NLP — 'In contact met jezelf en de ander'

Of vraag een ODC®-talentmeting aan en ontdek waar jouw talent en energie samenkomen.

*Met warme groet,
Karin*

LightHouse Communication — Karin Wiebenga — De Zilk