

Modelleren

Modelleren	2
Hoe te modelleren.....	3
Neurologische niveaus	4
Stappen in het modelleerproces	5
Voorbeeld werkblad modelleren.....	7

Modelleren

NLP = modelleren

Modelleren is eigenlijk de essentie van NLP. NLP is ontstaan doordat Richard Bandler en John Grinder verschillende experts op het gebied van intermenselijke communicatie bestudeerden en modelleerden. De experts die model hebben gestaan waren onder anderen Fritz Perls, Virginia Satir en Milton Erickson.

Modelleren is het proces van het kopiëren en overdraagbaar maken van excellente menselijke vermogens. De achterliggende gedachte is 'wat een ander mens kan, kan ik leren.' Door een expert te observeren en te ondervragen kun je het gedrag dat je wilt modelleren echt in je opnemen. Je ontdekt bijvoorbeeld waarom je model het gedrag doet (waarden en overtuigingen), wat je model precies doet (gedrag en fysiologie), hoe je model het doet (gedachteprocessen en strategieën) en welke gemoedstoestanden je model kent (stemmingen). Een eenvoudige vraag die je hierbij stelt is: 'Als ik in jouw schoenen zou staan, wat moet ik dan doen om net zo te denken, te doen en te voelen als jij?' Door het principe van modelleren toe te passen verhoog je je eigen effectiviteit, of het nu is in communicatie, sport, ontspanning, creativiteit, relaties, ...

Zelf modelleren

Je gaat een modelleeropdracht (zie de volgende pagina) maken van een expert van wie jij graag wilt leren. Alles wat een ander kan doen, kan jij opvragen en ook doen. Hierbij is enige nuchterheid wel op zijn plaats; als je een excellente pianist modelleert, is het handig dat je een conservatoriumopleiding hebt. Bij een groot contrast tussen de beginsituatie en de gewenste eindsituatie kost het je vele jaren om te leren wat je model kan. Een goede vraag die je jezelf bij modelleren stelt is: 'Wat zit er al in mijn eigen gereedschapskist, waardoor ik in staat ben de excellente kwaliteit van deze persoon succesvol en binnen een aanvaardbare termijn te modelleren?'

Strategieën

Een belangrijk onderdeel bij modelleren is strategieën, dit helpt je te modelleren *hoe* iemand iets doet. In het volgende hoofdstuk vind je de basisinformatie over strategieën uit de NLP Practitioner opleiding, aangevuld met een nieuwe manier om met strategieën te werken, de Disney strategie.

Hoe te modelleren

Binnen en buiten

Bij het modelleren zijn er twee manieren van werken:

- *Outside modelling*

Modelleren door het observeren van je model. Aan de hand van observaties en gesprekken kun je de waarden en overtuigingen ontdekken, de metaprogramma's en strategieën in kaart brengen, fysiologische kenmerken bekijken en zo meer.

- *Inside modelling*

Modelleren door identificatie met je model. Je kruipt als het ware in de huid van de ander; je neemt de tweede positie in en associeert in de ander. Je neemt het gedrag van je model in je op en doet vervolgens net als je model (gedragsovername).

Neurologische niveaus

Bij het modelleren werk en kijk je op meerdere neurologische niveaus. In ieder geval op de niveaus van gedrag, vaardigheden en waarden en overtuigingen. Het overzicht van de neurologische niveaus is een handige leidraad bij het modelleren en bijvoorbeeld bij het interviewen of observeren van de expert.

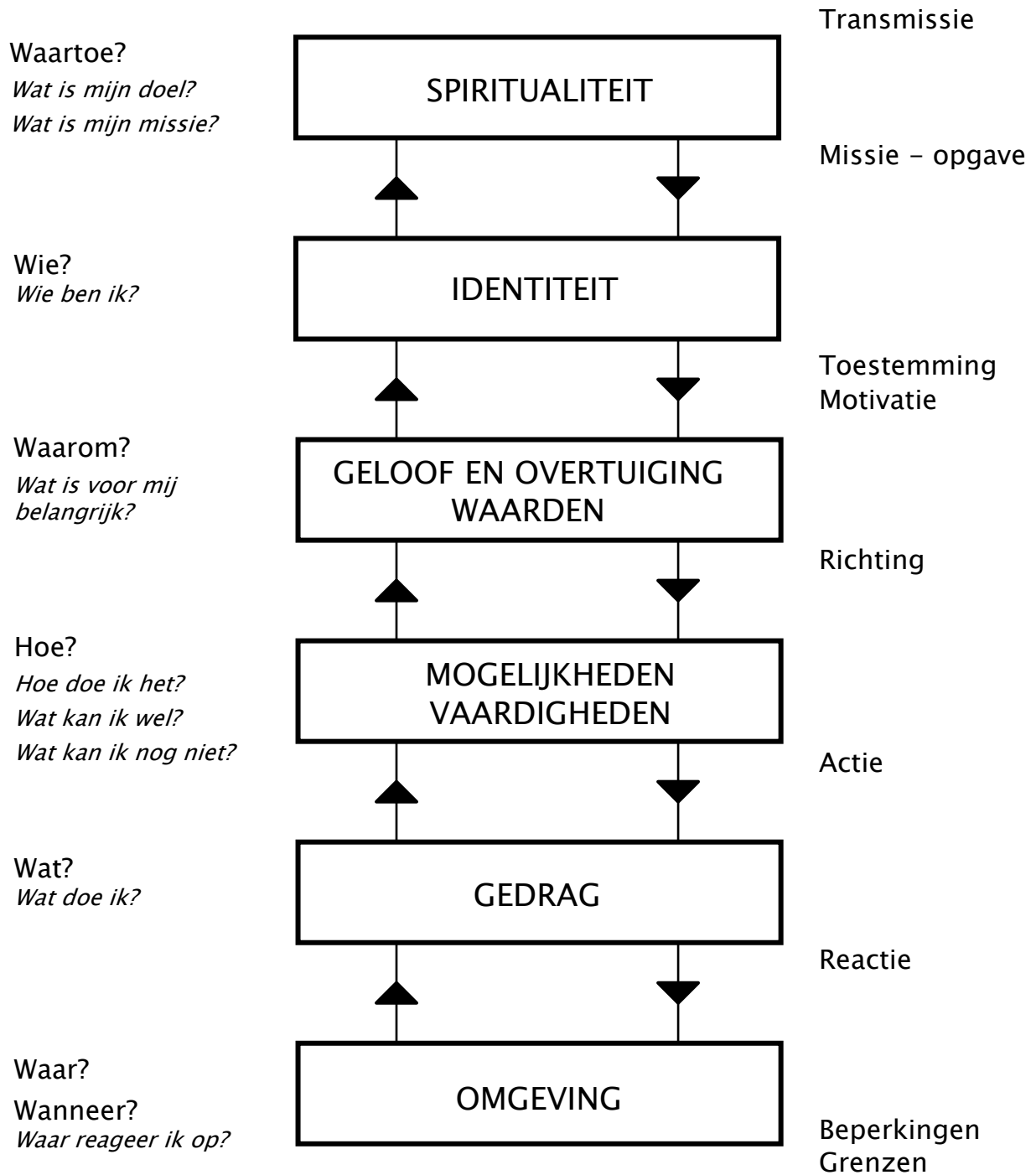
Observeren, beschrijven, installeren

Door je expert in actie te observeren en met de expert te praten kun je alle relevante informatie (gedragspatronen, gedachten, waarden en overtuigingen, stemmingen, metaprogramma's, fysiologie, (sub)modaliteiten, strategieën, ...) in kaart brengen en beschrijven.

Vervolgens installeer je de gewenste vaardigheden (doelcapaciteiten) door je manier van denken, doen en voelen zoveel mogelijk gelijk te maken aan die van je model. Dan test je of je dezelfde resultaten kunt behalen als je model. Als dat nog onvoldoende het geval is kijk je wat je nog bij hebt te leren of welke NLP-technieken behulpzaam zijn bij het goed installeren van de vaardigheden. Denk bijvoorbeeld aan ankeren, tijdlijn, (zesstaps)herkaderen en het werken met submodaliteiten.

Als je voldoende weet hoe en wat je hebt te doen om de doelcapaciteit te kunnen, kun je het gaan overdragen aan anderen.

Neurologische niveaus



Stappen in het modelleerproces

1. **Bepaal wat je (nog beter) wilt leren: je doelcapaciteit.**

- Waarom wil je dit modelleren?
- Is het ecologisch om dit te modelleren?

Zorg dat je volledig congruent en gemotiveerd bent in je voornemen om deze doelcapaciteit onder de knie te krijgen en te modelleren.

2. **Vind een expert (model) en observeer en interview de expert**

- Wie beheerst de doelcapaciteit uitzonderlijk goed? Kies je model(len).
- Observeer en interview de expert. Hoe doet hij of zij het? Kijk onder meer naar:
 - waarden en overtuigingen
 - metaprogramma's
 - strategieën
 - stemmingen
 - (sub)modaliteiten
 - taalgebruik
 - fysiologie, tonaliteit

Afhankelijk van de doelcapaciteit en je model zul je bepaalde elementen uitgebreid en gedetailleerd onderzoeken en andere elementen minder. Zorg dat je die informatie krijgt die nodig is om de doelcapaciteit zelf te kunnen.

3. **Onderzoek je eigen functioneren met betrekking tot je doelcapaciteit.**

- Hoe doe je de doelcapaciteit nu zelf of hoe zou je het zelf doen?
- Wat doe je goed? Wat kan beter?
- Wat is het verschil tussen met de manier waarop je het zelf op dit moment doet en de manier waarop de expert het doet?
- Wat houdt je tegen om het net zo goed te doen als de expert?

4. **Kijk ook naar andere experts, observeer tegenvoorbeelden.**

- Wie doet/doen jouw doelcapaciteit nog meer heel goed? Gaat dit hetzelfde als bij je model of zijn er verschillen? Wat is er gemeenschappelijk en kun je daar kernpatronen uit halen? Blijkbaar zijn dat essentiële elementen voor de doelcapaciteit. Als er grote verschillen zijn zou je deze expert als tweede model kunnen gebruiken.

- Kijk ook naar tegenvoorbeelden, mensen die de doelcapaciteit *niet* kunnen. Wat is het verschil tussen deze mensen en jouw model?

5. Installeer de patronen in jezelf en test ze grondig.

- Doe wat je model doet. Neem de fysiologie, denkpatronen, strategieën, metaprogramma's, overtuigingen, stemmingen, waarden, taalpatronen, etc over van je model.
- Test of je de doelcapaciteit kunt. Als dat nog niet zo is:
- Leer bij wat nodig is.
- Benut alle NLP-technieken om de patronen die nodig zijn voor de doelcapaciteit te installeren.

6. Draag de doelcapaciteit over aan je doelgroep.

- Aan wie wil je dit vermogen overdragen of met wie wil je het delen?
- Waar staat je doelgroep op dit moment, vergeleken met de experts (en jezelf)?
- Hoe ga je dit vermogen overdragen en wanneer ben je tevreden?

Deze laatste stap is niet perse nodig voor je modelleeropdracht. Neem deze stap wel mee als je van plan bent om het over te dragen of als je het interessant vindt om na te denken over hoe het zou zijn om de doelcapaciteit te delen met anderen.

Voorbeeld werkblad modelleren

Bij het observeren en interviewen kun je een werkblad gebruiken om informatie te noteren.

Naam expert

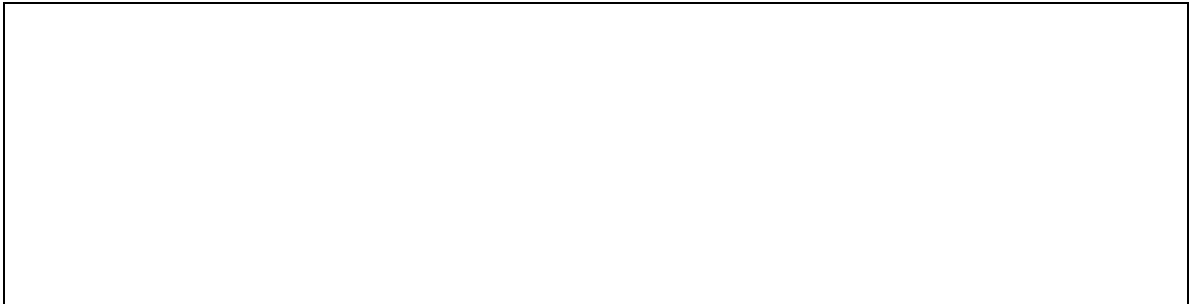
Datum

Waarden/overtuigingen

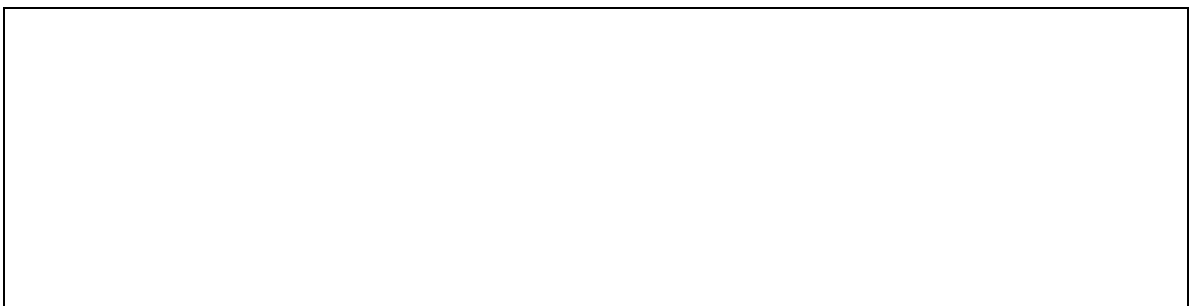
Metaprogramma's

Strategieën

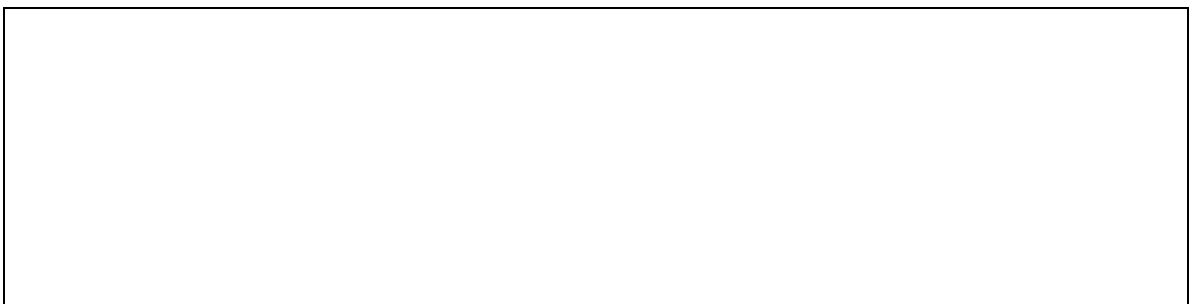
Stemmingen en gevoelens



Taalgebruik



Gebruik (sub)modaliteiten



Fysiologische kenmerken

