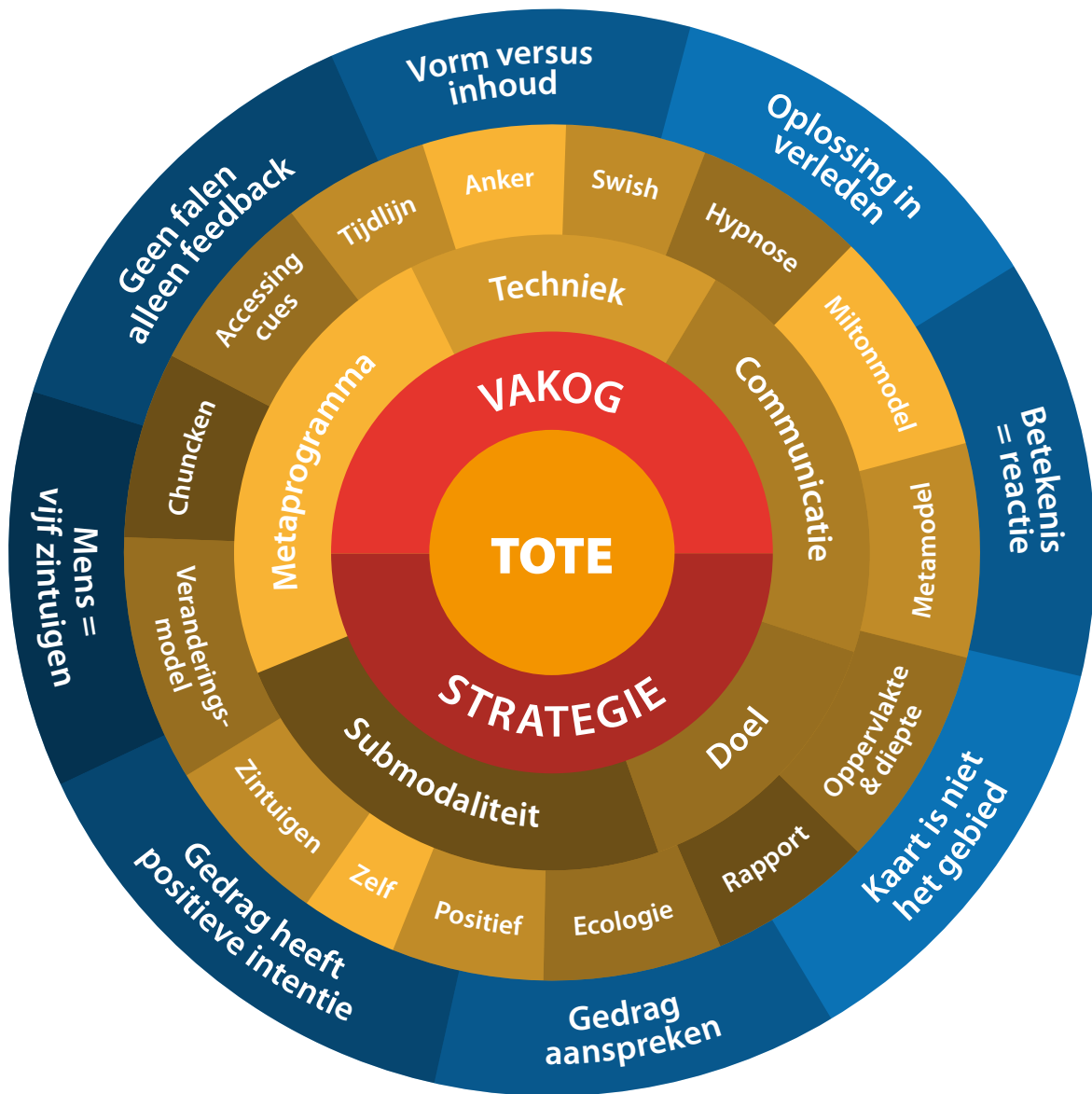




SAMENHANG KERNONDERDELEN NLP



© 2020 Joost van der Leij

 abcnlp.nl  abcnlp.org





SAMENHANG KERNONDERDELEN NLP

TOTE => Het TOTE model is de cybernetische basiseenheid waarmee NLP menselijk gedrag in kaart brengt.

VAKOG => Elke TOTE basiseenheid is een van de VAKOG modaliteiten van onze subjectieve beleving.

STRATEGIE => Opeenvolgende activering van meerdere TOTE basiseenheden om een doel te bereiken.

DOEL => Verbeelding van een gewenste situatie die verschilt van de huidige situatie.

SUBMODALITEIT => VAKOG vormelement in een strategie dat de betekenis van elke stap codeert.

METAPROGRAMMA => Breinfilter dat in sommige strategieën een rol speelt.

TECHNIEK => Gegeneraliseerde strategie.

COMMUNICATIE => Strategieën om te communiceren.

VERANDERINGSMODEL => Model hoe je met NLP van de huidige situatie naar de gewenste situatie komt door toepassing van technieken, communicatie, strategieën of aanpassing van submodaliteiten.

HYPNOSE => Breintoestand waarin veranderingen makkelijker gaan.

MILTONMODEL => Communicatiemodel om mensen te beïnvloeden.

METAMODEL => Communicatiemodel om zaken te verhelderen en dan met name strategieën.

OPPERVLAKTE & DIEPTE => Communicatiemodel waarbij alle subjectieve ervaring aan de oppervlakte ligt, terwijl de communicatie over de werkelijkheid in de diepte gaat.

RAPPORT => Mate waarin mensen aan jouw lippen zijn gekluisterd.

ECOLOGIE => Doeleis waarbij de gewenste verandering voor een groot gedeelte van de betrokkenen goed uitpakt.

POSITIEF => Doeleis waarbij duidelijk wordt gemaakt wat we wel willen in plaats van niet.

Zelf => Doeleis waarbij we het bereiken van ons doel zelf ter handen nemen.

ZINTUIGEN => Doeleis waarbij de gewenste situatie geformuleerd is in termen van VAKOG zodat we weten wanneer we ons doel hebben bereikt.

ACCESSING CUES => Lichaams-, gezicht- en oogbewegingen die hints geven over wat iemand intern doet qua VAKOG en submodaliteiten.

ANKER => Het veranderen van de vorm van de subjectieve beleving door submodaliteiten aan te passen.

SWISH => Het veranderen van de inhoud van onze subjectieve beleving.

TIJDLIJN => Kalibratie, optimalisatie en veranderingen die met onze subjectieve tijdsbeleving te maken hebben.

CHUNKEN => Proces van abstraheren, detailleren en meer van hetzelfde vinden.

VORM VERSUS INHOUD => Meestal heeft het meer zin om de vorm van iemands subjectieve beleving te veranderen dan de inhoud.

OPLOSSING IN HET VERLEDEN => Iedereen heeft ooit iets meegemaakt dat wanneer hij de vorm van die subjectieve beleving van toen, nu weer te pakken krijgt, hij zijn huidige doel bereikt.

BETEKENIS = REACTIE => De betekenis van woorden zit in het gedrag dat die woorden uitlokken.

KAART IS NIET HET GEBIED => Maar de oppervlaktestructuur van de kaart heeft wel dezelfde structuur als het gebied in de diepte.

GEDRAG AANSPREKEN => Iedereen is van binnen geweldig, maar we spreken mensen wel aan op ongewenst gedrag.

MENS = VIJF ZINTUIGEN => Al het menselijke kan op een zinnige manier worden uitgedrukt in termen van VAKOG.

GEEN FALLEN, ALLEEN FEEDBACK => Uiteraard is er wel falen, maar zolang je elk falen als feedback uit het TOTE model ziet, is er geen falen voor jou.

GEDRAG HEEFT POSITIEVE INTENTIE => Je kan alleen iets wel doen. Iets niet doen is geen gedrag.

Reframen, modelleren en werken met delen zijn expres weggelaten omdat er van alles mis mee is en deze methoden verouderd en achterhaald zijn. De rest is óf geen kernonderdeel van NLP, wat geen probleem is óf, wat wel een groot probleem is, geen NLP omdat het conflicteert met een van de kernonderdelen van NLP.