



Wat is NLP

NLP is een verzameling van methodieken die eenvoudig krachtig en snel werken. NLP helpt mensen om de wisselwerking tussen gedachten, emoties, overtuigingen en gedragingen zo te veranderen dat ze tot bloei komen

NLP is Neuro Linguïstisch Programmeren;

Neuro: hersenen, zenuwen en spieren en de samenwerking daartussen

Linguïstisch: gesproken taal en lichaamstaal (houding, gebaren, toonhoogte, gezichtsuitdrukking)

Programmeren: systematisch in structuren aangeven

NLP is het onderzoeken van je innerlijke vermogens, het leren goed contact te maken met anderen, plus het leren van mensen met bijzondere vermogens.

Toepassing

NLP heeft zijn wortels in de psychotherapie, maar wordt ook gebruikt door coaches, trainers, leraren, managers, adviseurs en artsen.

Structuur

NLP is de wisselwerking tussen drie elementen:

- 1) Een methode om de subjectieve ervaring te onderzoeken; d.w.z. het bepalen van structuren (elementen en verbanden) in onze beleving.
- 2) Een communicatietechnologie, d.w.z. een manier om harmonieuze relaties op te bouwen en boodschappen helder over te brengen.
- 3) Een methode om te modelleren, d.w.z. een manier om menselijke vermogens overdraagbaar te maken van met behulp van psychologische veranderingstechnieken.



Geschiedenis

NLP ontstond in de jaren 70 in Amerika, toen Richard Bandler (wiskundige en computerprogrammeur) en John Grinder (linguïst) enkele uitzonderlijk effectieve psychotherapeuten bestudeerden en hun vaardigheden overdraagbaar(der) maakten. Na de jaren 70 breidde NLP zich snel en zeer gevarieerd uit. Er werden NLP-technieken ontwikkeld voor het bedrijfsleven, de gezondheidszorg en het onderwijs. NLP werd in 1983 in Nederland geïntroduceerd door het IEP (Instituut voor Eclectische Psychologie) te Nijmegen.

Basis van de NLP Methodiek

Bandler en Grinder hebben bij de ontwikkeling van de methodiek gebruik gemaakt van de vaardigheden van:

- 1) Virginia Satir; zij was gezinstherapeute en uitzonderlijk communicatief vaardig, vooral in het maken van verbinding bij relaties.
- 2) Milton Erikson; hij was hypnotherapeut en richtte zich op de onbewuste (vergeten) kennis en ervaring van mensen en gebruikte deze als hulpbronnen om problemen aan te pakken. Hierbij maakte hij op een bijzondere manier gebruik van taal.
- 3) Alfred Korzybski; hij was linguïst en stelde dat de mens de zintuiglijke indrukken, waaraan hij voortdurend bloot staat, structureert met behulp van de taal. De mens schept hiermee zijn eigen werkelijkheid: zijn eigen wereld met mogelijkheden, maar ook met beperkingen.
- 4) Fritz Perls; hij was gestalttherapeut en sterk gericht op wat iemand hier en nu beleeft. Hij vroeg mensen om gebeurtenissen uit het verleden in de tegenwoordige tijd te vertellen en was sterk gericht op non-verbale reacties.