

Neuro-Linguïstisch Programmeren™

Meta Model

Uit de reeks: **Spelenderwijs aan de slag met NLP**



Alex Peeters & Marleen Devisch

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Auteurs: Alex Peeters & Marleen Devisch

Omslag, Illustraties & Vormgeving: Alex Peeters

Eindredactie: Alex Peeters & Marleen Devisch

ISBN: 978-94-0367-199-4 (hardcover)

ISBN: 978-94-0370-932-1 (paperback)

NUR: Communicatiekunde algemeen – 810

Uitgever: GROEI ACADEMIE BV

Drukwerk: Printforce

Uitgave: 1^e

Druk: 2^e

© 2022-2023 Alex Peeters & Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV

Alle rechten zijn voorbehouden aan Alex Peeters & Marleen Devisch, GROEI ACADEMIE BV. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, afbeeldingskopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder toestemming van beide auteurs! Je mag geen geld vragen/verdiene op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid. De uitgever aanvaardt geen aansprakelijkheid voor welke schade dan ook ontstaan tijdens of door het gebruik van deze uitgave. Noch de auteurs, noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave. Noch de auteurs, noch de makers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het gebruik van dit boek.

Mocht je fouten in dit boek vinden, van welke aard dan ook, bezorg ons je feedback. Wat wij hier hebben neergeschreven, hebben wij voor een deel zelf ook geleerd, gelezen, onbewust geabsorbeerd, geleend of gekopieerd van iemand anders die veel slimmer is dan wij en/of die het op zijn beurt ook weer van anderen heeft geleerd. Niemand hoeft het wiel heruit te vinden om succesvol te kunnen zijn. We kunnen dat wiel mooier maken, namaken, status geven, er onze eigen inbreng aan toevoegen. Dat heet 'innoveren'. Innoveren is de krachtigste manier om succesvol te zijn en om als mens en als menselijke soort, te groeien.

Inhoudsopgave

Dankwoord.....	5
Voorwoord.....	7
Hoe haal je het maximum uit dit boek?.....	11
Hoe Meta Model gebruiken?.....	12
CODEC: de vijf sleutels voor jouw groei.....	13
Lezen van lichaamstaal.....	16
Niet mogelijk, onmogelijk.....	16
Voorwaarden tot gedragsverandering.....	17
Superhelden.....	18
Uit je comfortzone!.....	20
We vatten even samen.....	23
Comfortzone.....	23
aanleerzone.....	23
Paniekzone.....	23
Weet jij nog, hoe je als kind hebt leren lopen?.....	24
Hoe leren wij?.....	24
Uit de comfortzone: wat kan jou helpen?.....	28
InOefenModule: O.....	29
Weglatingen (deletions).....	35
Eenvoudige weglating (simple deletion).....	35
Vergelijkende weglating (comparative deletion).....	37
Ontbreken van referentiële index (lack of referential index).....	39
Vage of ongespecificeerde werkwoorden (unspecified verbs).....	41
Vervormingen (distortions).....	43
Oorzaak & gevolg (cause & effect).....	43
Complexe equivalentie (complex equivalence).....	45
Gedachtelezen (mind reading).....	47
Nominalisatie (nominalisation).....	49
Verloren performatief (lost performative).....	51
Veralgemeningen – generalisaties (generalizations).....	53
Universele kwantoren (universal quantifier).....	53
Modale operatoren van noodzaak/mogelijkheid (modal operators of necessity/ possibility).....	55
Vooronderstellingen (presuppositions).....	57
Taalpatronen van het metamodel in een notedop.....	59
Oefeningen, opdrachten & experimenten: Level I.....	63
Inprenten van taalpatronen.....	65
Weglatingen.....	67
Vervormingen.....	79
Veralgemeningen.....	95
Herkennen van taalpatronen.....	105
Weglatingen.....	107
Vervormingen.....	119
Veralgemeningen.....	147
Inoefenen van taalpatronen.....	161
Weglatingen.....	163
Vervormingen.....	179
Veralgemeningen.....	199
Schrijven van taalpatronen.....	211
Weglatingen.....	213
Vervormingen.....	229
Veralgemeningen.....	249
Oefeningen, opdrachten & experimenten: Level II.....	261
Helpende vragen formuleren, ronde I.....	263
Weglatingen.....	265

Vervormingen.....	291
Veralgemeningen.....	325
Benoemen van taalpatronen, ronde I.....	345
Weglatingen.....	347
Vervormingen.....	373
Veralgemeningen.....	407
Benoemen van taalpatronen, ronde II.....	427
Weglatingen.....	429
Vervormingen.....	455
Veralgemeningen.....	489
Oefeningen, opdrachten & experimenten: Level III.....	509
Helpende vragen formuleren.....	511
Weglatingen, Vervormingen & Veralgemeningen.....	513
Benoemen van taalpatronen, ronde III.....	661
Weglatingen, Vervormingen & Veralgemeningen.....	663
Benoemen van taalpatronen, ronde IV.....	741
Weglatingen, Vervormingen & Veralgemeningen.....	743
Nawoord.....	821
Literatuurlijst.....	823
GROEI ACADEMIE.....	827
The Society of NLP.....	829

Dankwoord

Het hoeft niet gezegd dat dit boek het resultaat is van een intens proces. Heel veel mensen hebben hier rechtstreeks of onrechtstreeks een bijdrage toe geleverd.

Een speciale 'dank je wel' naar sommige mensen toe, is hier echter op zijn plaats.

Eerst en vooral willen we onze studenten bedanken. De voorbije jaren hebben ze ons de weg gewezen naar datgene waar ze meer van wilden. Hun weg heeft er ons steeds dieper van bewust gemaakt hoe we hen tegemoet konden en kunnen komen in hun verlangen naar oefenmateriaal, zodat ze zich NLP verder eigen kunnen maken.

Een grote dank je wel voor onze mentor van de voorbije jaren: **Marco Valerio Ricci**, NLP Master Trainer. Zijn nooit aflatende creativiteit om gekende en ongekende paden te bewandelen die ons vooruithielpen, is een onbetaalbare hulp geweest op onze weg als trainers tot nu toe.

Last but not least sturen we een bijzondere dank naar onze grote leermeesters binnen NLP: **Dr. Richard Bandler** zelf en **John & Kathleen La Valle**, de rechter- en linkerhand :) van Dr. Bandler. Hun seminaries hebben ons de voorbije jaren telkens een boost in de goede richting gegeven. Ze hebben ervoor gezorgd dat we steeds weer het beste in ons naar boven konden halen, teneinde onze studenten nog beter van dienst te zijn.

Alex & Marleen Peeters-Devisch

Voorwoord

Met 'Meta Model' zit je in de avontuurlijke reis, deze van: 'Spelenderwijs aan de slag met NLP'

Dit boek geeft jou de kans om jouw communicatie met sprongen te doen vooruitgaan. NLP leer je al doende. De Meta Model taalpatronen leer je door ermee aan de slag te gaan.

We bieden jou in wat hier volgt, een oefenparcours aan dat je op jouw eigen tempo en spelenderwijs kunt afleggen. Voel je vrij om ook jouw eigen creativiteit erop los te laten.

Het resultaat zal duidelijk zijn in de helderheid waarmee je met anderen én met jezelf communiceert en in de vragen die je stelt om verduidelijking te krijgen.

Communiceren krijgt een extra dimensie en er zijn minder misverstanden tussen jou en anderen. Je bereikt jouw doelen gemakkelijker.

We gunnen jou deze groeiweg ten volle.

'Meta Model' was voorheen enkel te verkrijgen door de deelnemers aan onze NLP-opleidingen. Nu stellen we het boek open voor iedereen die NLP al kent en er praktisch mee aan de slag wil gaan.

PS: CLAIM jouw VIDEOBONUS door een kopie van het kasticket van dit boek te mailen naar info@groeiacademie.be, met als mededeling: 'Claimen VIDEOBONUS: **Spelenderwijs aan de slag met NLP'**

PSS: Wij doen alle moeite om rechthebbenden van copyright te achterhalen. Zij die aanspraak maken op bepaalde rechten, worden vriendelijk verzocht contact met ons op te nemen.

PSSS: Alles, maar dan ook alles, wat voorkomt in de literatuurlijst achteraan in dit werkboek komt indirect in aanmerking als bronvermelding. Via deze weg hebben we in eerste instantie onze ervaringen, onze kennis, onze inzichten... opgedaan.

Inleiding

Neuro-Linguïstisch Programmeren™

Meta Model

Uit de reeks: **Spelenderwijs aan de slag met NLP**

Kan je je NLP eigen maken door er enkel boeken over te lezen?

Tot op zekere hoogte kan je NLP-kennis opdoen en kan je jezelf NLP aanleren om sommige NLP interventietechnieken te leren uitvoeren, enkel en alleen door het lezen van relevante en degelijke boeken of naslagwerken over NLP. Voor velen die deze weg bewandelen blijft het enkel bij boekenkennis. En NLP dien je te ervaren, zie je!

NLP is een aan te leren vaardigheid die je je eigen maakt door te doen, te doen, en nog eens te doen. Dit komt enkel tot zijn recht wanneer je dit jezelf in de praktijk aanleert.

De valkuil die ontstaat wanneer we onszelf NLP aanleren vanuit boeken, is dat de misvatting zou kunnen ontstaan dat NLP niet werkt zoals men beweert, enkel en alleen, omdat men de zo nodige experimenten niet correct heeft uitgevoerd

De raad die wij jullie meegeven, is dat als je NLP echt tot zijn recht wilt laten komen, dat je dit aanleert bij erkende NLP-trainers, tijdens erkende NLP-opleidingen. Zij die het wensen kunnen, bij **GROEI ACADEMIE**, tijdens: 'Voor zij die er niet genoeg van krijgen' deze vaardigheden verder integreren door middel van oprispen, inoefenen, masteren, ermee spelen en nascholen. Hier geven we feedback, zodat jouw leermomenten, jouw leerpunten, jouw werkpunten... aan de oppervlakte komen, zodat jij NLP leert toe te passen, op de correcte wijze, zowel in jouw privé als in jouw professioneel leven.

In dit werkboek vind je een hele verzameling experimenten, waarmee je aan de slag kan. Het is een aanzet om het Metamodel verder uit te diepen, te integreren en om het in jouw dagelijks leven toe te passen en je eigen te maken.

Het zijn de 'vingeroefeningen' om dit schitterende NLP-instrument te leren bespelen. Je zult merken dat je na verloop van tijd jouw eigen oefeningen bedenkt en dat je daarbij jouw eigen creativiteit inzet. De eindbedoeling is dat je jouw weg vindt in deze materie en er jouw eigen ding mee doet.

We hopen vooral dat je er plezier aan beleeft en dat 'communicatie' iets is waar je meer en meer van geniet!

Alex Peeters & Marleen Devisch

Licensed Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Licensed Coaching Trainers of Neuro-Linguistic Programming®

Hoe haal je het maximum uit dit boek?

Hoe haal je het maximum uit dit boek, deze boekenreeks, en jezelf...

Maak de oefeningen in de aangegeven volgorde.

Vang pas met de volgende oefening aan wanneer je de vorige in de vingers hebt, wanneer je er spelenderwijs mee aan de slag kan, wanneer je er vaardig in bent.

Dus we leren bij wijze van spreken eerst kruipen, dan rechtstaan, stapjes zetten, stappen, lopen, rennen, spurten ...

Stappen overslaan, of onvoldoende grondig inoefenen is hetzelfde als jezelf voorbijlopen, en je afvragen waarom je niet zo vaardig bent dan je hoopte.

Met andere woorden: de basis onder de knie krijgen is een essentiële vereiste om ergens goed in te worden. En hier is dit zelfs nog belangrijker!

Weet dat vele deelnemers uit hun NLP opleidingen amper eruit halen wat erin zit, omdat ze veel te weinig aandacht schenken aan de basis, waardoor ze er veel te weinig tijd aan besteden. En dit is zonde, wanneer je weet waar deze technieken, tools, methodologie jou kunnen brengen.

Ook als autist was ik achteraf gezien in het voordeel. Mij ontbrak de basis. Ik had geen keuze, ik moest mij eerst de fundamenten waarop de basis steunt, aanleren. En ja, het was best pittig. Ik ging ervoor, en nu vragen ze me: "Alex, hoe lang duurt het om op jouw niveau te komen?" Mijn antwoord is: "wanneer je doet wat ik deed, is dit met onze opleidingstrajecten een kwestie van enkele jaren, met dezelfde inzet als ik. Wanneer je liever lui dan moe bent, of wanneer je denkt dat je het kan wanneer je het verstandelijk begrijpt, ... dan wellicht nooit.

Hoe Meta Model gebruiken?

Meta Model is geen roman, die je in één beweging uitleest. Het is een *werkbboek*, waar je altijd naar kunt teruggrijpen, wanneer je een experiment wilt doen of wanneer je in een welbepaald thema wilt verder integreren, aanvullend op jouw NLP-opleidingen.

Specifieke termen

In Meta Model gebruiken we tal van specifieke woorden, die eigen zijn aan NLP. Die woorden leer je gaandeweg, wanneer je de training volgt. Bij de oefenpakketten wordt bijvoorbeeld vaak het woord '*context*' gebruikt. Daarmee bedoelen we: zoek en vind situaties, terreinen in je leven (bijvoorbeeld: werk, gezin, relaties, vrije tijd...) waarmee je het desbetreffende experiment kunt doen.

Onderlijnde woorden, zinsdelen of zinnen

Zo nu en dan komt het voor dat woorden of delen van een zin worden onderlijnd. Je oog zal al vrij snel opmerken dat wat verder in Meta Model, dezelfde woorden of delen van een zin worden herhaald, met duiding.

Ga persoonlijk om met Meta Model

Meta Model is een *werkbboek*. Er zijn tal van pagina's voorzien waarop je notities kunt nemen. Maak het tot iets van jezelf. Verwerk het op je eigen, persoonlijke manier. Integreer het op een wijze die voor jou goed is. Haal eruit wat nu voor jou en voor jouw groei van belang is. Laat het rusten en neem het nadien terug op. Er zit ontzettend veel materie in waarmee je aan de slag kunt.

Hij Zij, Zij Hij...

Telkens wanneer er in Meta Model hij, hem, zijn... staat te lezen, kan ook ze, zij, haar... gelezen worden.

VIDEOBONUS, te herkennen aan:

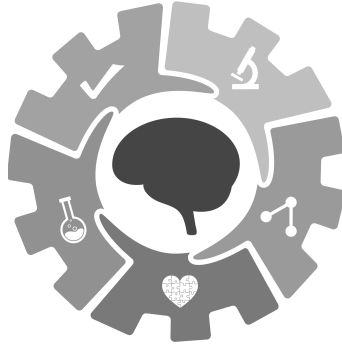


Veel succes!

We hebben Meta Model gemaakt voor iedereen die het maximum uit zijn of haar communicatie wil halen. Aan jou om ermee aan de slag te gaan.

Alex & Marleen

CODEC: de vijf sleutels voor jouw groei



Doorheen alles wat men tijdens onze opleiding gaat leren, zit een rode draad waar je jouw *leerproces* aan vasthaakt. Deze *rode draad* bestaat *binnen GROEI ACADEMIE* uit vijf onderdelen:

Connecteer: leren en groeien gaat over 'verbinden': verbinding met wat er zich in jou afspeelt, met jouw verlangen om te groeien, met de doelen die je stelt voor deze opleiding en voor jouw leven, met je medestudenten, met de trainers, met jouw omgeving, met ...

Observeer: NLP leren betekent dat je heel goed observeert wat er zich om je heen en in jou afspeelt, wat je bij de ander gebeurt, wat er bij jezelf gebeurt... Dit vraagt focus en concentratie. En leren wat er allemaal te observeren valt ...

Decideer, of anders gezegd: leer goeie keuzes maken. NLP gaat over innerlijke vrijheid en slimme keuzes maken in jouw leven.

Experimenteer: NLP leer je niet door boeken te lezen of door te luisteren en neer te schrijven wat de trainers vertellen. NLP leer je door te doen en vanuit dit 'doen', doe je ervaringen op. Deze ervaringen nestelen zich in jouw brein. Zo groei je steeds verder. Dit boek zit boordevol experimenten. Durf ze aangaan, ook al begrijp je misschien nog niet ten volle waar het allemaal over gaat. Het begrijpen komt gaandeweg. Durf leren zoals een kind: al doende. Noteer pas achteraf, na een onderdeel of een experiment, wat jou is bijgebleven. Orden wat je hebt geleerd en maak er jouw eigen werkboek van.

Commit: is NLP leren moeilijk? Neen. Gaat het vanzelf? Neen. Jouw inzet, jouw engagement is nodig om NLP echt in je op te nemen en het tot een manier van leven, een manier van zijn te maken. Ga ervoor en oefen, oefen, oefen. Het is de enige manier om deze schat aan tools tot een bruikbaar instrument in jouw leven te maken.

Mensen leren veel sneller dan ze denken!

Sommige mensen vertrouwen op de mening van een culinair recensent om te bepalen waar ze gaan eten. Enerzijds vraag ik mij af wat het zou geven mocht deze culinair recensent zijn mening vormen over het eten in dit restaurant, na het lezen van de menukaart. Zijn oordeel zou al denkende gevormd worden. Denkers vinden dat dit moet kunnen, toch? Anderzijds vraag ik mij af wat het zou geven mocht deze culinair recensent een maaltijd bestellen en zijn mening zou vormen na het nuttigen van het eten waarbij hij dit als een experiment ziet voor zijn vijf zintuigen. Denkers vinden dat dit veelal overbodig is, niet?

Wie ooit zijn bad te heet heeft laten vollopen, en erin is gaan zitten zonder te controleren hoe warm, of zeg ik beter hoe heet, het water was, heeft veelal na dit ene gebeuren zijn te leren les geleerd! De keren die hierop volgden controleerde je wellicht de temperatuur van het water vooraleer erin te springen. Telkens het water te warm was, voegde je er wellicht koud water aan toe. Je zou kunnen zeggen dat jouw brein een nieuw patroon heeft aangeleerd.

Weer anderen leren zichzelf onbewust uit één slechte ervaring een angst, een fobie... aan en velen durven te beweren dat bewust leren een moeizaam proces is, veelal omdat ze maar één manier van leren kennen en geen weet hebben hoe minder tastbare dingen, in een korte tijd, te leren. Ze maken nota's, ze herschrijven deze, ze mindmappen, ze leren vanbuiten, ze herhalen, herhalen... Een zeer moeizaam proces. En voor sommige dingen werkt deze methode, voor andere geheel niet, daar dienen we eerst via experimenten te ervaren wat er te ervaren valt! Ervaren is niet hetzelfde als bewust leren. Slagen voor je theoretisch rijexamen na het aanleren van de wegcode, is niet hetzelfde als deze wegcode ervaren. Dit wil enkel zeggen dat je de theorie beheerst, niet dat je deze theorie ooit zal kunnen toepassen.

De intensiteit van hoe je een ervaring beleeft is veel groter wanneer je ze ondergaat ten opzichte van wanneer je erover praat. Dit komt omdat je in het eerste geval met de ervaring geassocieerd bent terwijl in de andere gevallen je ermee gedissocieerd bent. Is zoals seks hebben versus praten over seks, niet? Telkens wanneer je iets probeert te begrijpen, dissocieer je jezelf ten opzichte van deze ervaring!

Ons brein leert in eerste instantie via het herkennen van patronen en leert veel minder dan velen onder jullie denken, door het begrijpen van informatie. Het laatste is soms niet meer dan klakkeloos aanvaarden, vanbuiten leren of iets voor waar aannemen zoals kinderen jonger dan 7 jaar doen. Jullie zijn inmiddels ouder, wijzer, en weten beter, toch?

Het aanleren van muziek, tekenen... is niet genetisch bepaald. Het is aangeleerd gedrag waarvan onze perceptie als kind veelal reeds in de kleuterschool gevormd is. Dit was

toen we alles nog voor waar aannamen op het moment dat ze ons iets vertelden zonder dit in vraag te stellen!

Experimenten doen we zonder te weten waarom of met welk doel, zonder te weten waarvoor of wanneer deze inzetbaar zijn, zodat ons brein de gelegenheid heeft om de aan te leren patronen geheel uit zichzelf te leren ontdekken en dit zo volledig mogelijk.

Dit doen we om te vermijden dat jij jezelf reeds tijdens jouw leerproces teveel gaat beperken door met jouw gedachten te zitten bij het waarom, het waarvoor of het wanneer inzetbaar, nuttig... wat jou zal beperken om deze vaardigheden te gebruiken enkel en alleen in de aangereikte voorbeelden in plaats van ze ten volle te gebruiken daar waar ze overal inzetbaar zijn!

De reden van de voorafgaande experimenten, zorgt ervoor dat je nu reeds klaar bent, om hierop verder te bouwen.

Het ergste wat er gebeurt als je experimenteren een kans geeft is dat je jezelf toestaat en toelaat te ontdekken dat je meer beheersing over jezelf verkrijgt, dat je efficiënter wordt, dat je jezelf beter leert motiveren, dat je beter leert beslissingen te nemen, dat je beter leert te communiceren, dat je leert jezelf beter af te stemmen op de anderen.

M.a.w. **we leren vrij snel als we aan onbewust leren doen**. Echter, aan jou de keuze of je jezelf dit bewust gaat ontzeggen of dat je er onbewust voor gaat.

Experimenten bezorgen jezelf een zeer goeie gemoedstoestand om te leren. Ze leren jou hoe meer zelfbeheersing te verkrijgen over wat er echt in je hoofd mogelijk is, in plaats van al datgene wat mogelijk is bij voorbaat dood te praten. Na verloop van tijd automatiseren overeenkomstige experimenten zich vanzelf.

Nieuwe kennis kan je toepassen bij iedereen. Bij bestaande relaties, kennissen... vertel je in alle eerlijkheid: 'Ik deed dit niet eerder omdat ik deze kennis voorheen nog onvoldoende beheerste... doch wil ik ook met jou deze nieuwe kennis delen, ook al ben je vertrouwd met mijn oude aanpak. Daarom vragen wij jou **om dit alles één keer een kans te geven en daarna pas te beslissen in welke mate je dit bevalt**. Daarna kunnen we nog steeds terugkeren naar de oude aanpak, na het tenminste een kans te hebben gegeven en niet eerder. Logisch toch?'

Er bestaan twee soorten van sceptische mensen:

- de slimme: zij die luisteren, die observeren, die er over denken, die het een kans geven, die beslissen of het werkt en als het niet werkt, gooien ze het weg. 't Zijn zij die altijd iets leren!
- de domme: zij die niet luisteren, die niet observeren, die er over denken, die het geen kans geven, die beslissen dat het niet werkt. Het zijn zij die geheel niets leren!

Je hebt steeds de keuze om zelf te beslissen welke van deze twee je wil zijn. Welke wil jij zijn?

Lezen van lichaamstaal

Het aflezen van de lichaamstaal. Ik kon dit al van kindsbeen af. Echt waar. Ik was een geboren natuurtalent, zoals ze zeggen. Bij vrouwen wel te verstaan. In mijn puberteit heeft me dit heel wat onheil bespaard. Telkens ik als puber aan de toog zat, en er in mijn gezichtsveld een dame was, die in mijn richting glimlachte terwijl ze met haar hand door haar haren streek, op een nogal vrij sensuele wijze, zei ik tegen mezelf: 'die dame daar, die heeft enkel oog voor zichzelf, zie ze nu toch eens bezig, die ziet mij niet eens staan... bla, bla, bla... die heeft totaal geen interesse in mij', en dit met een stem van: 'hoe kan je zo naïef, zo dom... zijn zelfs maar even te denken, te overwegen... dat zulk een vrouw oog voor mij zou hebben.' En deze stem bespaarde me keer op keer een zeer groot onheil! Durven te kijken is één. Wat je ziet, de lichaamstaal, in de juiste context aflezen, maakt ons leven er veelal een stuk gemakkelijker, aangenamer, gelukkiger.. en vooral succesvoller op, toch?

Niet mogelijk, onmogelijk...

Dit wil zeggen dat je nog niet weet hoe het te doen, wat op zich mogelijkheden in zich heeft. Dat er nog veel andere dingen uit te vinden, uit te vissen, te doen... zijn om na te gaan of deze al dan niet mogelijk zijn in de gegeven context. Eens je weet dat iets mogelijk is, wordt het gemakkelijker je hiervoor te motiveren. Daarom is het van kapitaal belang te leren denken in mogelijkheden, in plaats van in beperkingen, toch?

Voorwaarden tot gedragsverandering

- je moet je bewust worden dat er een gedragsverandering nodig is,
- je moet er enorm naar verlangen dat deze gedragsverandering zal plaatsvinden,
- je moet geloven dat deze gedragsverandering kan plaatsvinden,
- je dient jezelf voldoende te kunnen motiveren om deze gedragsverandering te doen plaatsvinden,
- je dient te beslissen om met deze gedragsverandering aan te vangen,
- je dient actie te ondernemen om deze gedragsverandering uit te voeren.

Bewustwording → Verlangen → Erin geloven → Motivatie → Beslissing → Actie

Vermijd om steeds alles bewust te willen begrijpen. We houden er nu eenmaal van om het bewuste te entertainen met humor, verwarring, enz... terwijl we het onderbewuste opvoeden. **Ok?**

Vermijd om rationeel te leren. Verwacht niet dat alles wat we uitleggen, of vragen om te doen, zo klaar is als pompwater, want je gaat de dingen op een andere wijze leren. **Ok?**

Wat we bewust leren zijn we veelal onmiddellijk weer vergeten. Echter, wat we onbewust aanleren, vergeten we nooit meer. Dit is zoals zwemmen. Dit leer je ook onbewust aan tijdens het doen, zeg gerust het zwemmen. Eens je zwemmen kan, verleer je dit nooit meer. Zelfs als je na een paar jaar niet meer gezwommen te hebben opnieuw gaat zwemmen, kan je dit nog. Echter, mocht je bewust willen leren zwemmen vanuit een boek, dan zouden er zeer velen onder jullie wellicht nooit aan zwemmen zijn toegekomen. Ze zouden nog steeds bezig zijn met het overdenken hoe dit te doen. M.a.w. we leren het beste onbewust. **Ok?**

Geef alles, maar dan ook alles, van wat we aanbrengen, van wat we vragen om te doen... **een eerlijke kans,** ook al weet je op het moment zelf dat we dit vragen nog niet waarom, waarvoor, wanneer, in welke context... je dit alles ooit zal kunnen gebruiken. **Ok?**

Superhelden

Superhelden, we kennen er allemaal, is het niet!

Superhelden zijn veelal niet zo geboren. Ze gingen bijvoorbeeld door het leven als een nerd, als underdog... en werden veel gepest... tot geheel onverwacht uit het niets, uit het ongekende... hen iets onstopbaars overkwam, zoals **de onstopbare droom**, waardoor ze begonnen te transformeren tot deze superheld in zich. Er vonden tijdens dit transformatieproces veranderingen plaats, die zelfs voor hen, voorheen, van onmogelijk tot ondenkbaar waren. Ze ondernemen actie en gaan ervoor. Ze overwinnen hun eigen angsten. Ze zijn enorm leergierig, verwonderd en ze experimenteren zeer veel. Hun constante nieuwsgierigheid zorgt ervoor dat ze steeds nieuwe mogelijkheden en toepassingen ontdekken voor hun nieuwe gaven. En dit alles gaat gepaard met vallen en opstaan, hieruit de nodige lessen trekken, waarna te blijven doorgaan. Ze leren de waarheid onder ogen te zien. Zijn enorm flexibel. Ze weten dat oefening en herhaling de sleutel tot vervolmaking is. De mensen uit hun omgeving reageren van pro tot zeer contra op al deze veranderingen. Ze dienen te leren om de echte persoon in zichzelf tot wie ze transformeren te tonen, aan zichzelf en aan de buitenwereld, en dit zonder zich voor hun afkomst of anders zijn te schamen. Ze dienen de persoon indachtig te zijn, die ze echt willen worden. Zichzelf te leren kennen zoals ze echt zijn. Iets wat voor hen steeds weer, steeds meer als vanzelfsprekend wordt aanzien, voor de leek steeds ongehoofwaardiger overkomt.

Hen worden superkrachten toegewezen, en **versterkte zintuigen** behoren tot de meest voorkomende van deze krachten.

Het zijn experts in soms wel **zeer krachtige technieken**, en ze beschikken over geavanceerde apparatuur, voor ons is dit ons brein. Zoveel kracht geeft hen dan ook een zeer grote verantwoordelijkheid. Je verantwoordelijk gedragen is dan ook geheel ok. Onverantwoordelijk gedrag is gevaarlijk en vertrekt veelal vanuit de verkeerde waarden, waaronder: macht, hebzucht, wraak... Vanuit hun voorbeeldfunctie verwacht men dat ze deze zeer krachtige technieken gepast inzetten.

Ethisch handelen is voor hen van levensbelang. Tijdens hun transformatie botsen ze veelal hiermee wanneer hun reptielenbrein hun oog-om-oog tand-om-tand autopilot reacties weet te activeren. Ze komen met zichzelf in conflict te staan, doch vrij snel zien ze in dat je bewust niemand schade mag toebrengen. Dit gaat gepaard met een sterke morele code, waaronder de bereidheid om anderen te beschermen zonder er iets voor terug te verwachten.

Superhelden hebben een speciale motivatie voor hun daden, vertrekkende vanuit hun waarden, zoals: verantwoordelijkheid, gerechtigheid, eerlijkheid... En ze dragen veelal een kostuum en een masker, zoals velen onder ons kleren en een masker dragen, om

hun persoonlijke kenmerken te onderstrepen. En ze hebben veelal een geheime identiteit om te voorkomen dat hun naaste omgeving het doelwit zou worden van hun vijanden. Wij houden veelal onze echte identiteit geheim, dewelke je hier gaat leren steeds meer te durven tonen aan de buitenwereld.

Structuur, ook daar hebben superhelden nood aan. Structuur geven we jou telkens wanneer we jou iets nieuws leren. Ook in dit boek geven we jou oefeningen op een gestructureerde manier. Het is aan jou om ze te volgen, op jouw eigen manier. (Velen onder ons wensen demonstraties, procedures, voorbeelden, inspiratiescripts... vooraleer aan te vangen met hun eerste experiment, met het beoefenen van iets nieuw. Daarom bieden we jou de mogelijkheid om structuren te volgen wanneer nodig geacht.)

Daarna leren we jou los te komen van deze structuren, met als doel om dezelfde techniek leren in te zetten voor andere toepassingen zodat jij hierin meester kan worden. Hierbij geven we jou de totale vrijheid binnen de opgelegde structuur (grenzen), waarbij jij de controle loslaat vanuit flexibiliteit.

Vervolgens leer jij je eigen procedure, voorbeelden, scripts... te bouwen, te creëren, te optimaliseren, te innoveren... vertrekkende van de verschillende structuren die we jullie gaan aanbieden.

Ethisch handelen vertrekkende vanuit een win-win voor iedereen, waarbij je noch schade aan jezelf, noch aan anderen en de omgeving mag aanbrengen, is in mijn ogen de enige correcte wijze van handelen voor iedereen wie gebruik maakt van NLP of Hypnose!

De **zeer krachtige technieken** van daarstraks zijn te vergelijken met kracht, aanwezig in NLP- en Hypnose-technieken, eens je deze ten volle leert inzetten.

Versterkte zintuigen, binnen onze opleidingen, schenken we tevens de nodige aandacht aan het versterken van jouw vijf zintuigen, zodat ook jij deze steeds beter leert te beheersen. Daarnaast genezen ze sneller, zijn alerter, hebben meer focus, hebben meer kracht of energie en kunnen de tijd vertragen of versnellen. Klinkt voor menige onder jullie nu reeds bekend in de oren, voor de anderen wellicht later.

De onstopbare droom transformeert je in een ander mens.

En volgens wikipedia, zijn superhelden mensen die beschikken over andere bijzonder eigenschappen en mogelijkheden. Ik ken velerlei mensen met labels, en heb levenservaring aangaande het 'Syndroom van Asperger'. Dit zijn door mijn ogen gezien ook mensen die beschikken over andere bijzondere eigenschappen en mogelijkheden. Doch zij worden door de maatschappij veelal eerder als mensen met een beperking, een stoornis... aanzien en niet als een superheld. Waarom eigenlijk zien zij mensen als hun labels? Wat dienen zij nog te leren inzien, zodat zij ook deze andere bijzondere eigenschappen en mogelijkheden erin kunnen zien?

Uit je comfortzone!

Een kuiken dat groeit, breekt vroeg of laat uit zijn ei. Het heeft meer en andere ruimte nodig om verder te kunnen leven en groeien. Een kind dat geboren wordt breekt uit de geborgenheid van de baarmoeder. Elke volgende groeistap die het zet, wordt gekenmerkt door het verlaten van een veilige, gekende ruimte.

Groeien is springen, telkens weer. Springen in het onbekende. En dat kan maar als jij uit jouw comfortzone komt. Wij kunnen niet groeien als alles blijft zoals het is. Als ik wil verhuizen, dan moet ik mijn huidige woning verlaten en daarmee ook alles wat mij daaraan bindt en alles wat ik gecreëerd heb om mij daar goed te voelen. Als jij jouw comfortzone verlaat, dan voel je dat. Het is 'oncomfortabel'. Het betekent echter ook dat jij ruimte maakt voor iets nieuws, wat jou nog meer kracht en comfort kan geven.

Het woord 'comfortzone' spreekt voor zich. Het betekent dat jij je comfortabel voelt bij het leven dat je nu leidt of in de situatie waar jij je nu in bevindt. 'Comfortabel' betekent niet noodzakelijk dat jij je goed voelt. 'Comfortabel' betekent: 'ik voel mij veilig, het is gekend terrein, ik weet waar ik aan toe ben.'



Zo kan een job waar je op uitgekeken bent, heel comfortabel zijn, ook al verlang je enorm naar iets anders. Of een relatie kan comfortabel zijn, ook al leef jij al lang naast je partner.

Onze comfortzone is datgene wat we kennen, wat we beheersen, wat we overzien. Er zijn weinig of geen risico's, noch materieel, noch emotioneel, noch relationeel.

Plannen maken zonder actie te ondernemen bijvoorbeeld, is comfortabel. Dan kan je rustig jouw ideale leven blijven dromen zonder jou effectief op die weg vol onbekende factoren te moeten begeven. Je moet niet springen in het onbekende. Je moet geen risico's nemen. Je moet je niet begeven op een weg die kronkelt en waarvan je enkel de eerste bocht kan zien, zonder zicht op het vervolg. Je hoeft geen avontuur aan te gaan waarvan je niet weet wat het resultaat zal zijn.

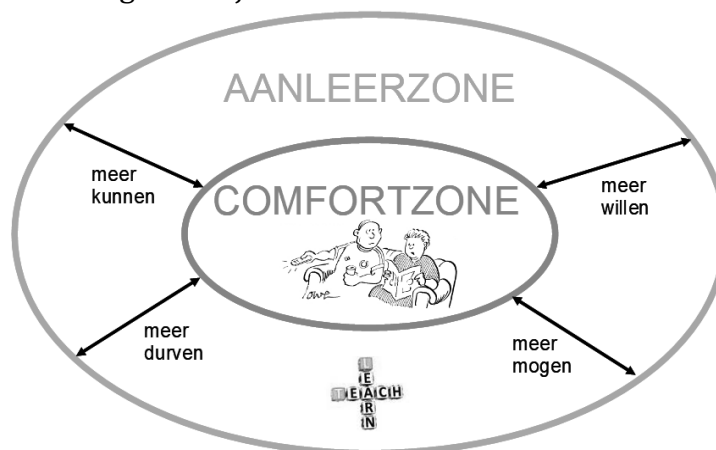
Maar je mist op die manier ook de uitdaging van al dat nieuwe. Je mist de enorme energie die het met zich meebrengt. Je mist het gevoel van op het scherp van de snede te le-

ven. Je mist de kracht die vrijkomt in jezelf, het gevoel dat je echt leeft en dat je leven zin heeft. Je mist alle zuurstof die dit avontuur met zich meebrengt.

Mensen hebben een natuurlijk drive in zich. Alle capaciteiten die wij hebben, vormen één beweeglijk geheel dat wil groeien. Het zoekt een weg naar buiten en veelal is dat doorheen diepe dromen en verlangens die wij voelen. Diepe verlangens die blijven naar boven komen, zijn eigenlijk niets anders dan capaciteiten die aan de deur kloppen en die op de één of andere manier willen ontplooiën en uitdrukken.

Wij worden voortdurend uitgenodigd, uitgedaagd om uit onze comfortzone te komen. Want in die comfortzone kan het dan wel veilig aanvoelen, toch kunnen wij er niet veel meer leren. Groei kan enkel gebeuren wanneer wij onze comfortzone durven te verlaten. En dat is best griezelig. We komen in een situatie terecht vol onbekende factoren. Hoe zal het zijn? Wat gaat het geven?

Uit de comfortzone betekent in de aanleerzone stappen. En dat voelen we! We worden gestretcht. Veel dingen zijn anders dan anders. Ons gewoontepatroon wordt doorbroken. We verhuizen bijvoorbeeld naar een ander land en daar is alles anders: de cultuur, het weer, de winkels, het huis, de omgeving, de mensen... Of we veranderen van job. Of we stappen een nieuwe relatie in. Of we gaan opnieuw studeren. Of we gaan een training volgen rond een thema dat al lang op ons verlanglijstje staat, maar waar we tegelijkertijd o zo bang voor zijn. Of...



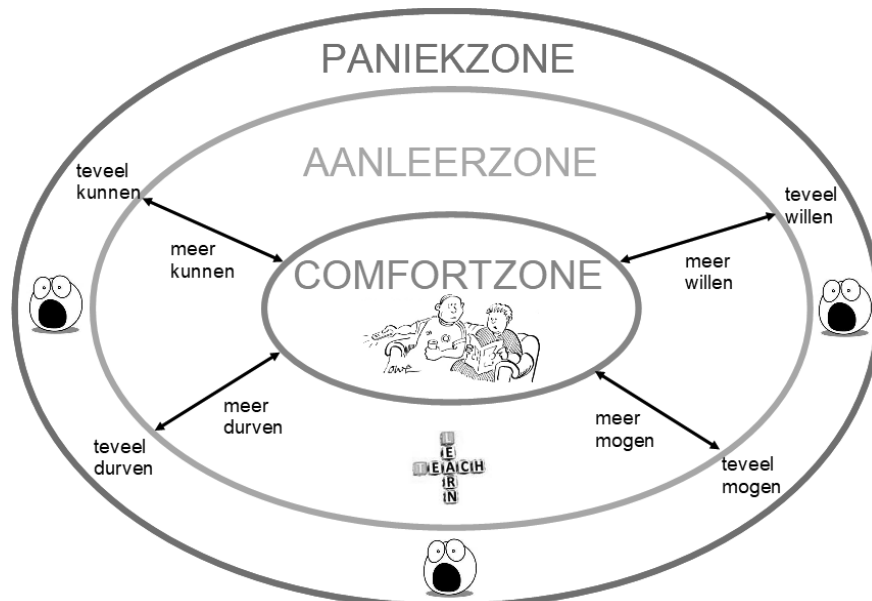
Leerervaringen dagen ons uit om te groeien. We komen er ook al onze angsten en onzekerheden tegen. In onze comfortzone hebben we al die ongemakkelijke gevoelens in slaap gesust en hebben we er doorgaans weinig last van. Of we hebben die ongemakkelijke gevoelens bedekt met andere. Zo kan jij een gevoel van voortdurende frustratie verkiezen (onbewust meestal) in een partnerrelatie die niet meer bij jou past, boven de angst om alleen te zijn. En dus blijf je bij jouw partner. In de aanleerzone voel je die angst wel. We voelen in de aanleerzone ook de trekkracht van onze overtuigingen. Onze denkpatronen geven ons leven stabiliteit en dat ga je doorbreken als je uit de comfortzone treedt!

Er komen dus systemen op gang om ons terug te halen naar die veilige comfortzone: ‘wat heb ik nu gedaan? Ik moet wel gek zijn! Dit gaat mij nooit lukken! Ik heb schuldgevoelens. Ik stel mij aan. Kan ik nu nooit eens normaal doen? Dit is de stomste beslissing die ik ooit genomen heb! Wat als alles mislukt? Wat als het één grote vergissing blijkt te zijn? Dan sta ik er mooi voor!’ Enzovoort. Herken jij dit?

Er komen allerlei redeneringen die ervoor proberen te zorgen dat we terugkeren naar waar we vandaan komen. Het zou de eerste keer niet zijn dat iemand die zijn partner verlaten heeft, zoveel schrik krijgt dat hij of zij terugkeert naar het oude leven, hoe onaantrekkelijk dit ook moge lijken. Of iemand deinst terug voor het avontuur van een nieuwe uitdaging en krabbelt terug. Of we blijven aarzelen, waardoor we nooit echt moeten beslissen.

In ons zit dus enerzijds een drive om te groeien, anderzijds ook een tegenkracht die ons wil houden waar we zijn. De kunst is om onze groeidynamiek de bovenhand te laten krijgen.

In de aanleerzone gebeurt er van alles. Al het nieuwe oefent een grote aantrekkingskracht op ons uit. We voelen de energie van nieuwe zuurstof. Het werkt als een magneet. Anderzijds kunnen we zodanig gestretcht worden dat we in paniek slaan. De angst voor het onbekende overweldigt ons. We komen terecht in de paniekzone. Op dat moment zijn we geneigd om terug te spurten naar onze comfortzone.



De kunst is om uit jouw paniekzone te blijven. Dat kan door in de aanleerzone de stappen die je zet, haalbaar te maken voor jouw gevoel. Alles in jezelf moet mee kunnen. Je zult angst voelen, maar zo lang je die angst onder je arm kunt meenemen zeg maar, is er niets aan de hand. Angst is normaal als je iets nieuws leert. Als die angst jou gaat overweldigen, dan verlam je en dan kan je niet meer verder.

We vatten even samen

Comfortzone

- onze overtuigingen en gewoonten (onze ervaringen) die ons een veilig gevoel geven.

Aanleerzone

- je wordt er naartoe gezogen omdat je van nature wilt groeien;
- de leerervaringen die jij opdoet vergroten jouw comfortzone;
- de kunst in deze zone is om de stappen die je zet niet te groot en niet te klein te maken. Op die manier ga je vooruit zonder te ver gestretcht te worden;
- accepteren van wat er nu is en van jezelf, zijn hier heel belangrijk;
- die acceptatie helpt jou de angst die er is, de baas te kunnen;
- naast 'leren accepteren' bestaan er nog tal van middelen om goed te functioneren in de aanleerzone;
- burn-out zone: is de grens tussen de stretching en paniekzone.

Paniekzone

- hier worden we geleefd door onze emoties;
- nieuwe uitdagingen die conflicteren met onze bestaande overtuigingen en gewoonten;
- 5 x V:
 - vechten;
 - vluchten;
 - verstijven van angst;
 - verzekeren (om bevestiging vragen);
 - verdoven (roken, drugs, vraatzucht).

Een kind heeft doorgaans veel minder moeite om de aanleerzone in te stappen. Het leven is voor een kind één grote, aantrekkelijke aanleerzone. Van nature willen we leren. Een kind verstaat de kunst om te vallen en weer op te staan en daarna gewoon door te gaan. Het is pas als de omgeving van dat kind die natuurlijke drive doorbreekt (door overbeschermd te zijn, door ondernemingszin herhaaldelijk af te straffen, door overdreven of te weinig grenzen te stellen, door angstgedachten op het kind te projecteren, door het kind geen tijd te geven om op zijn tempo te leren, enzovoort), dat een kind zich niet meer op een natuurlijke manier in de aanleerzone zal begeven. Er installeert zich een denkpatroon dat dit kind in de comfortzone wil houden. Leren wordt vanaf dan moeilijker en beladen.

Eens jij echter geproefd hebt van hoeveel leven er in jou vrijkomt als je jouw comfortzone durft te verlaten, wil je niets anders meer. **Uit de comfortzone treden kan dan wel griezelig aanvoelen, het geeft ruimte en energie en je voelt dat je leeft!**

Een voorbeeld

Hieronder vind je een citaat uit een speech die helemaal gaat over 'uit de comfortzone treden':

We kennen allemaal dat gevoel: **niet weten wat je wil**. Zoals ge voor de ijskast staat en ge weet niet wat ge wilt eten. Je wilt jouw keuze laten bepalen door wat ge nog in huis hebt. Maar terwijl je daar staat te staren, besef je: je hebt eigenlijk niks in huis waar ge GOESTING in hebt. Resultaat: ge smijt dan maar iets in de microgolf en je gaat gefrustreerd zitten eten. Niet weten wat je wil veroorzaakt dus altijd: **frustratie**.

Ik heb bijvoorbeeld altijd zeer goed geweten wat ik niet wilde. Als puber werd ik voor het eerst verliefd. Maar ik wilde **niet** afgewezen worden. Dus investeerde ik alle passie die ik voelde op dat moment in... boekenwijsheid en werd een alleenstaande perfectionist.

Een ander voorbeeldje uit mijn leven als kampioen van het niet weten wat ik wil. Ik wil al heel mijn leven lesgeven. Ik wil mijn kennis en ervaring delen. Ik heb ontdekt dat dit mij echt gelukkig maakt. Het geeft mij het gevoel mijn eigen leven te leiden. Twintig jaar geleden had ik reeds de kans om les te gaan geven. Ik durfde niet omdat een stemmetje in mij zei:

'Maar allez, Alex: je maakt toch teveel schrijffouten. Dat gaat je nooit lukken, dat lesgeven. Iedereen zal u uitlachen.'

En zo verlamde ik mezelf.

Pas een paar jaar geleden heb ik ontdekt waar die angst eigenlijk vandaan komt. Het was de angst om buiten mijn comfortzone te treden. De angst voor het onbekende. Die kan absurde vormen aannemen.

Nochtans zijn wij geboren om te leren. **Weet jij nog, hoe je als kind hebt leren lopen? Kan iemand dat zeggen? Hoe je hebt leren lopen?** Inderdaad: door te vallen. En weer op te staan. Vallen, opstaan, vallen, opstaan en blijven doorgaan. En zo heb je alles wat je nu kan, ooit in je verleden geleerd.

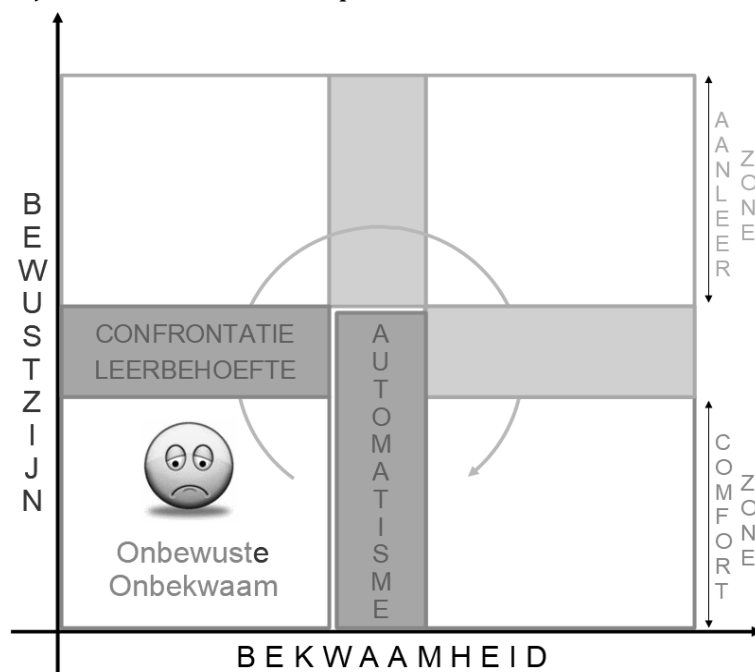
Hoe leren wij?

1) Onbewust / Onbekwaam:

We starten allemaal in onze comfortzone. Daar hebben we alles voorhanden om ons goed te voelen. Vooraleer je kunt stappen is je comfortzone letterlijk zeer klein. Je zit in je babybox en de hele wereld lijkt naar jou toe te komen. Maar

toch ben je op dat moment al aan het leren. Vanaf het moment dat ik op de wereld kwam, heb ik mijn spieren geoefend en bewegingen gemaakt zoals trappen.

Doordat ik gaandeweg beter kon grijpen en pakken, ging er een nieuwe wereld voor mij open. Ik voelde dat er meer te ontdekken en te leren was. Dit stimuleerde me om meer te bewegen. Op die manier ging mijn verstandelijke en motorische ontwikkeling hand in hand. Ik zag ma en pa vanuit mijn babybox rondlopen. Mijn leergierigheid won het veelal van mijn angst. Toch besepte ik niet dat ik niet kon lopen, laat staan dat ik kon leren lopen. Ik ondernam niets om te leren lopen. M.a.w: ik was niet alleen onbekwaam, maar ook nog onbewust. Het stoorde mij niet dat ik niet kon lopen, zoals de mensen rondom mij.



Wanneer we ons niet bewust zijn van onze bekwaamheid of onbekwaamheid voelen we ons op ons gemak. Het dagdagelijks leren vindt plaats binnen onze comfortzone. Hier is het prettig vertoeven. Hier heerst rust en vertrouwen. Hier voelen we ons bekwaam. Hier is het werk voorspelbaar. Hier voelen we ons niet bedreigd. Hier werken we met routines en zekerheden. Hier zijn de situaties goed te beheersen. Hier kunnen we voorspelbare resultaten boeken. Deze manier van werken of denken kunnen we zeer lang volhouden.

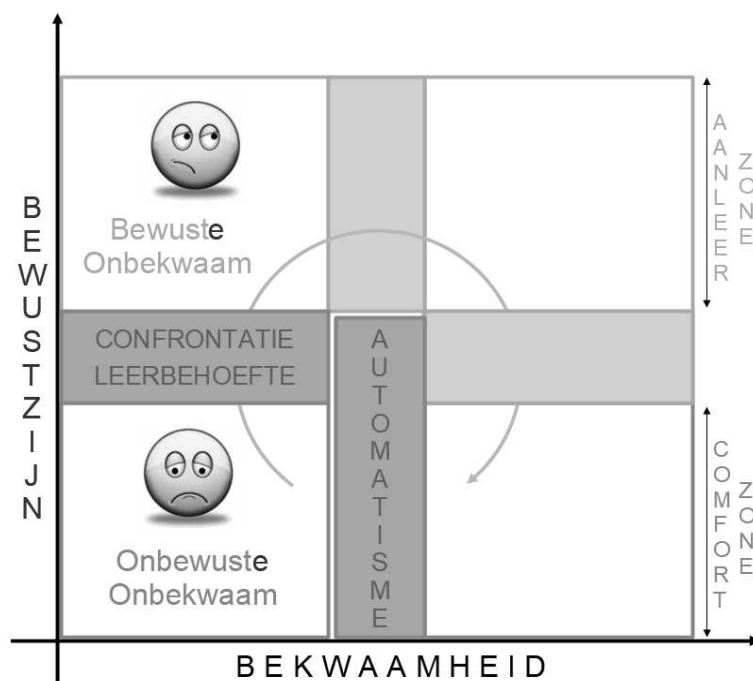
Om effectief te leren moeten we echter onze comfortzone verlaten. Naar de leerzone. We moeten er ons wel eerst bewust van worden dat we onbekwaam zijn. Als de druk of de noodzaak om te leren te klein is, blijven we in onze comfortzone.

De leerzone is erg oncomfortabel. Want hier worden we uitgenodigd, uitgedaagd of zelfs uitgelokt om iets nieuws te leren. Hier voeren we taken uit die voor ons onbekend zijn of die we nog niet beheersen. Hier gaan we onszelf ontwikkelen, terwijl we daar misschien bang voor zijn. Hier voelen we ons soms machteloos, gefrustreerd of vol schaamte omdat we angst hebben om af te gaan.

Toen wij leerden lopen, verlieten we onze veilige comfortbunker om ons te begeven naar de leerzone, die soms aanvoelde als een denkbeeldig mijnenveld. En wanneer je op zo'n mijn trapt, dan vlucht je meteen naar je paniekzone. Hier verlammen we onszelf. Hier voelen we bezorgdheid, stress, angst, woede en schuldgevoelens. Hier is de druk onaangenaam groot of te heftig om nog iets te kunnen leren. Hier gaan we als een kip zonder kop aan de slag en doen vanalles zonder goed te weten waarom. Vervolgens spurten we terug naar onze comfortzone!

2) Bewust / Onbekwaam:

Op een gegeven moment besef je als peuter: shit, ik kan hier niet heel mijn pampereven blijven zitten. Dit was toen men jou stimuleerde door je zonder steun rechtop te zetten en je favoriete speeltjes net buiten jouw bereik te leggen. Jouw



grootste stimulans om te leren lopen was nu gelegen buiten jouw park. In die tijd was jouw leergierigheid groter dan jouw angst waardoor jij nauwelijks weerstand ondervond om jouw comfortzone te verlaten.

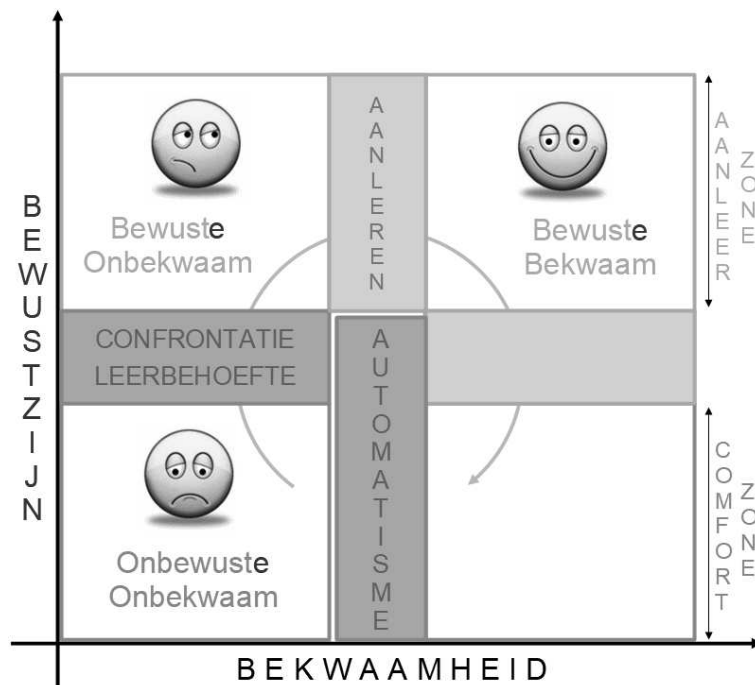
Ik ging stapsgewijs te werk. Eerst wilde ik me kunnen oprichten en mijn evenwicht bewaren. Ik oefende mijn spieren. Vervolgens oefende ik me op te trekken aan de spijlen van mijn park. Op enkele weken tijd stond ik zelfstandig recht. Wanneer ik genoeg zelfvertrouwen had en overtuigd was van mijn kunnen, zette ik mijn eerste stapje.

Ik heb menige blauwe plekken en bulten opgelopen van al mijn gestruikeld en gestuntel. Soms schrok ik hier zodanig hard van dat ik een paar dagen niet meer liep. Dit frustreerde mij enorm. Soms was ik zo vol van ongeduld dat ik onmiddellijk opstond om opnieuw proberen te lopen.

3) Bewust / Bekwaam:

We kunnen nu eenmaal niet leren als we ons te comfortabel voelen.

Ik gaf niet op. Ik bleef proberen. Ik volhardde. Na enige tijd was ik door het vele oefenen in staat om te lopen. Ik viel hoe langer hoe minder. Ik begon het lopen beter en beter te beheersen.



4) Onbewust / Bekwaam:

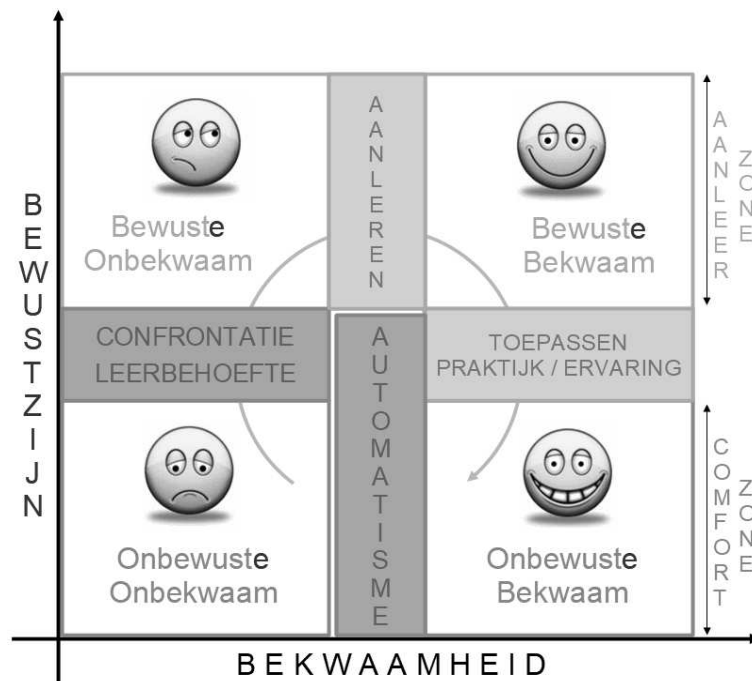
Op een gegeven moment beheerste ik het lopen zonder erbij na te denken. Ik deed het gewoon. Het lopen was geïntegreerd in mijn onderbewuste. Mijn comfortzone was groter geworden en bevatte deze nieuwe vaardigheid.

En de fantastische conclusie van dit alles is: We kunnen ons comfortabel voelen door te leren. Door te leren, veranderen we onze leerzone in een comfortzone! Is dat geen geweldige vaststelling, beste mensen? De wereld is één grote leerzone. Paniek weerhoudt ons er vaak van om de leerervaring aan te durven gaan.

Hoe zit het met jullie?

Waar hebben jullie schrik van op dit eigenste moment?

Welke angst houdt jullie vast in je comfortzone?



Uit de comfortzone: wat kan jou helpen?

Uit je comfortzone komen is noodzakelijk om te leren en te groeien. Er zijn een aantal basishoudingen die jou hierbij kunnen helpen.

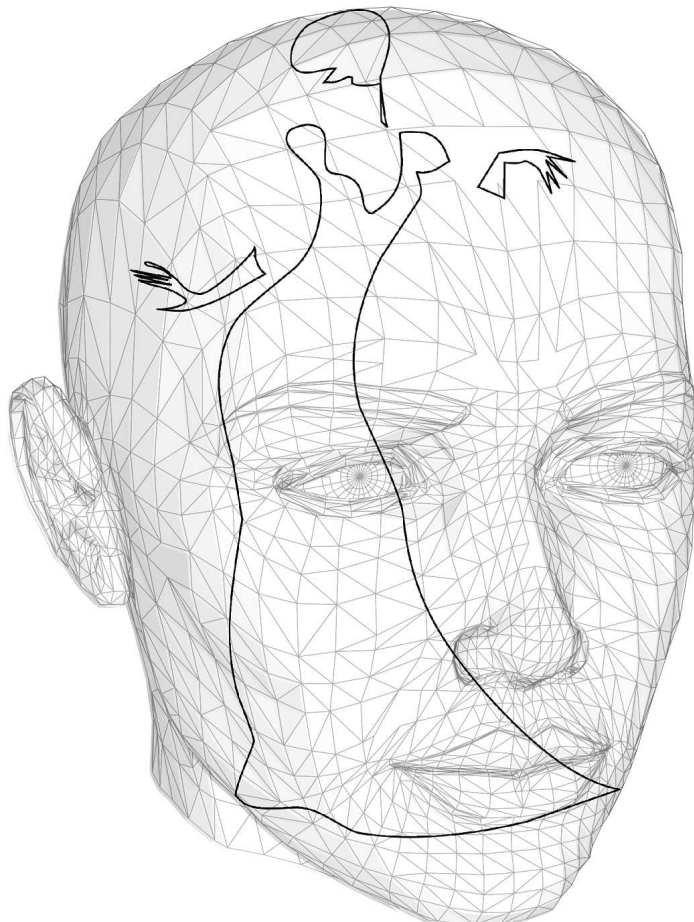
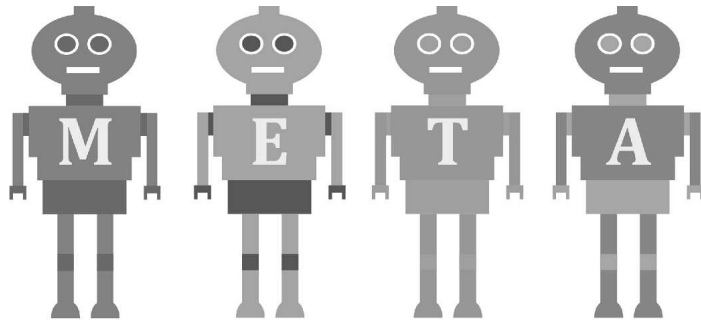


* Inspiring Speech LIVE Juni 2012 - Alex Peeters

Bron: 'Keynote: Jezelf Zijn!, Alex Peeters onder begeleiding van schrijfcoach Peter Perceval

InOefenModule: 0

Meta Model



Meta Model

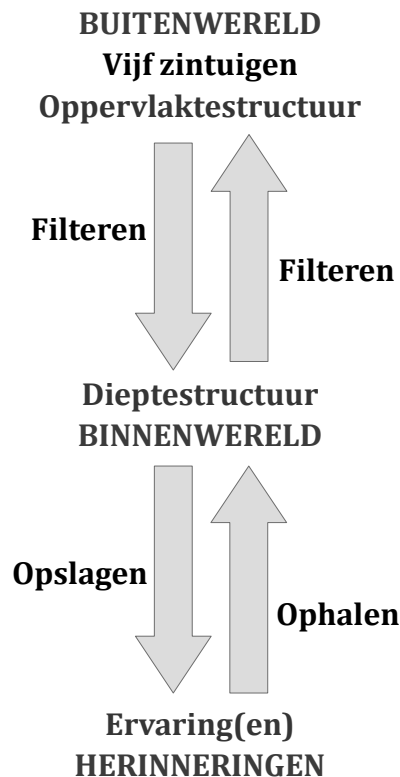
Het metamodel is ontleend aan Virginia Satir. Het heeft als doel om via welgestelde vragen, meer (specifieke) informatie te verkrijgen, meer opheldering te verkrijgen, meer keuzemogelijkheden te scheppen, beperkingen op te sporen... en dit met betrekking tot de interne voorstelling, de kaart van de wereld van de ander. Op die manier krijg je een juist beeld van wat de ander écht bedoeld te zeggen op dat moment.

De informatie die via onze zintuigen van de buitenwereld bij ons binnenkomt, wordt gefilterd, 'landt' in onze kaart van de wereld en krijgt daar betekenis. Deze betekenis, of ook: wat we echt willen zeggen als we communiceren, noemen we de **dieptestructuur**.

Wat we aan communicatie naar buiten brengen is de betekenis, die opnieuw wordt gefilterd voor ze naar buiten komt. Wat we daadwerkelijk zeggen in onze communicatie, is de **oppervlaktestructuur**.

Diepte- & oppervlaktestructuur kunnen dus nogal uiteenlopend zijn. Metamodel helpt ons om de kloof tussen beide structuren te dichten. Dit doen we door de gefilterde informatie te leren herkennen en door vragen te stellen die de informatie uit de dieptestructuur naar boven laten komen. Door gebruikmaking van drie processen:

- Weglatingen (deletions),
- Vervormingen (distortions),
- Veralgemeningen – generalisaties (generalizations)



NLP heeft een manier gevonden om mensen te helpen om datgene wat iemand echt wil zeggen en wat iemand effectief zegt, beter op elkaar af te stemmen. Deze manier is in een model gegoten, het Metamodel. Het Metamodel bevat tal van taalpatronen met bijhorende vragen, die helpen om meer heldere informatie te krijgen. Ze helpen eveneens om onuitgesproken informatie boven water te krijgen. Taalpatronen kunnen ons immers de das om doen. De juiste vragen kunnen ons weer op het juiste pad brengen en maken onze taal concreter en duidelijker.

In wat hier volgt, diepen we de drie perceptuele waarnemingsfilters (weglatingen, vervormingen en veralgemeningen) verder uit. We leren de taalpatronen kennen en herkennen die bij deze perceptuele waarnemingsfilters horen. Daarnaast leren we de juiste vragen te stellen.

Het 'Meta Model' staat uitvoerig beschreven in:

- 'The Structure of Magic, Vol. I' van Dr. Richard Bandler en John Grinder.

en is ook terug te vinden in:

- NLP naslagwerk: 'De unieke handleiding voor jouw brein - Neuro-Linguïstisch Programmeren', ISBN: 978-94-0367-211-3 (hardcover) & ISBN: 978-94-0367-212-0 (paperback)

Bij het leren inspelen op alle hiernavolgende taalpatronen, gelden dezelfde 'spelregels':

- **ga niet overdrijven in het stellen van vragen.** Verweef je vragen in een doodgewone conversatie, zodat je onopvallend meer informatie verkrijgt. In coachingssituaties kan je hierin iets explicieter zijn, evenwel ook zonder te pushen of zonder een tsunami van vragen over iemands hoofd uit te storten,
- **wees alert op 'teveel inhoud'.** De vragen lokken, als ze juist gesteld worden, weinig antwoorden vanuit 'inhoud' uit. Ze richten integendeel de aandacht op het 'proces'. Richt je vragen op de letterlijke woorden die iemand zegt, bijvoorbeeld: *'Ik voel mij afgewezen'*

Een goede procesvraag is:

- wat bedoel je precies met afgewezen?

Een vraag naar inhoud is:

- wat is er gebeurd?
- Waarom...?

Als antwoord op de eerste vraag wordt iemand uitgedaagd om het woord 'afgewezen' specifieker te maken. De tweede vraag heeft wellicht een heel verhaal als antwoord tot gevolg.

- **als je veel inhoud krijgt als antwoord op je vragen:**
 - **mag je de persoon in kwestie daar tactvol in afblokken,** bijvoorbeeld door te zeggen: 'ik wil straks jouw verhaal beluisteren. Nu ben ik vooral geïnteresseerd in het heel goed begrijpen van wat je precies bedoelt',
 - **reflecteer dan even over de vragen die je stelt:** heb je bijvoorbeeld voldoende het woord 'precies' gebruikt?
- **wat bij de ene uitspraak een inhoudsblokkerende vraag is, zal bij een andere uitspraak net een heel geschikte vraag zijn om meer informatie te verkrijgen,** bijvoorbeeld:

'Ik ben afgewezen':

- hoe ben je afgewezen?
(wellicht komt heel veel inhoud)

'Zij haat mij':

- hoe weet je dat?
(hier moet de persoon zijn bewering gaan toetsen aan bepaalde feiten en krijg je een procesgericht antwoord)

- **Wees je ervan bewust dat jij als vraagsteller de touwtjes in handen hebt en dient te houden.**

Weglatingen (deletions) – informatie verzamelen.

De spreker laat zaken weg of blijft in het vage, waardoor de communicatie onduidelijk is en voor veel interpretatie vatbaar. Dit kan leiden tot tal van misverstanden.

We laten altijd informatie weg als we spreken. Hier gaat het om het weglaten van relevante informatie. Om deze redenen is het soms noodzakelijk, wenselijk... om (te) vage uitspraken bloot te leggen of te ontmaskeren.

Eenvoudige weglating (simple deletion):

Het is nogal gênant misschien, maar een tijd geleden ontmoette ik iemand uit de religieuze wereld. We zouden een gesprek hebben. Ik was wat te vroeg op de afspraak. Ik kwam binnen en zij kwam mij tegemoet met de woorden: "ik ben niet klaargekomen". Ik moest mijn best doen om niet in lachen uit te barsten. Een kloosterzuster die niet klaargekomen was... Deze uitspraak maakte mij op z'n zachtst gezegd nogal nieuwsgierig. Welke kant ging dit verhaal uit? Waarover had ze het precies? Welke informatie had ze weggelaten? Wie, wat, waar, wanneer, hoe... Veel vragen spookten door mijn hoofd. Ik hoopte op wat meer helderheid en afhankelijk van wat ze met haar uitspraak bedoelde, zou ik die helderheid wellicht al dan niet krijgen. Maar goed, het werd duidelijk: 'ze was niet klaar met de afwas en ze had geen koffie kunnen maken.' Misverstand uitgeklaard. We konden ons gesprek verder zetten in een sfeer van heldere communicatie...

Wanneer we echt luisteren naar wat de anderen vertellen, dan zal het al zeer snel opvallen dat wij allemaal zeer veel **weglaten** in onze te communiceren boodschappen. M.a.w. het ontbreekt ons soms aan zeer veel informatie. Indien we de best mogelijke benadering van het oorspronkelijk verhaal, gebeuren, ervaring... wensen te bekomen dienen we op zoek te gaan naar deze ontbrekende informatie door het stellen van gerichte vragen. Op die manier krijgen we een juister beeld van wat de ander écht wil zeggen en dus van zijn innerlijke voorstelling en zijn kaart van de wereld.

Elke zin is een eenvoudige weglating.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
Ik ben <u>afgewezen</u> .	Wat bedoel je precies met ' <u>afgewezen</u> '? Hoe precies ben je <u>afgewezen</u> ? Door wie ben je <u>afgewezen</u> ? Wanneer ben je <u>afgewezen</u> ?
Ik ben <u>verliefd</u> .	Op wie ben je <u>verliefd</u> ?
Ik ben <u>teleurgesteld</u> .	In wie ben je <u>teleurgesteld</u> ? In wat ben je <u>teleurgesteld</u> ? Waarover ben je <u>teleurgesteld</u> ?
Ik ben <u>weggeweest</u> .	Waar ben je <u>geweest</u> ? Wanneer ben je <u>weggeweest</u> ?
Ik heb een <u>probleem</u> .	Waar heb je dit <u>probleem</u> ? Waarvoor heb je een <u>probleem</u> ? Wanneer heb je dit <u>probleem</u> ?
Dit is zeer <u>belangrijk</u> .	Wat is zeer <u>belangrijk</u> ? Wanneer is dit zeer <u>belangrijk</u> ?
<u>Marleen</u> gaat <u>vissen</u> .	Welke <u>Marleen</u> gaat <u>vissen</u> ? Wat gaat <u>Marleen</u> <u>vissen</u> ? Waar gaat <u>Marleen</u> <u>vissen</u> ?
Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:	
De ontbrekende informatie achterhalen door te vragen naar wat is weggelaten: <ul style="list-style-type: none"> - Hoe precies, - In welk opzicht precies, - (door/in/op) Wie ..., - (door/in/op) Wat ..., - Waar(in/om/mee) ..., - Waar(voor/tegen) ..., - Waaraan ..., - Waarover precies, - Wanneer precies, - Welke ... precies. 	

Vergelijkende weglating (comparative deletion):

Vergelijken doen we allemaal, ook al doet het ons meestal weinig deugd. De andere is slimmer, sterker, groter, rijker, sneller dan wij. En aan het einde van de rit krijgen we meestal gratis en voor niks een rotgevoel. Maar we kunnen het nog ingewikkelder maken. Als ik zeg: 'Mijn zus is sneller', dan maak ik het mijn toehoorder extra moeilijk. Want ik vergeet een stuk te vertellen: 'sneller dan wie precies?' 'Sneller dan wat?' Of als ik in de winkel fruit sta te kiezen en ik zeg tegen de verkoper: 'deze appels zijn duurder'. Tja... duurder dan welke andere appels dan? Gaat de vergelijking op? Zolang ik niet op de vraag 'duurder dan welke appels?' heb geantwoord, zal de verkoper in de winkel mij niet kunnen helpen. Het zal wellicht enkel voor misverstanden zorgen. En uiteraard is dat niet wat ik wil, integendeel...

Telkens wanneer we dingen met elkaar vergelijken, zonder mee te delen wat we met elkaar vergelijken, is er sprake van een vergelijkende weglating. Elke uitspraak waarin een vergelijkende weglating verscholen zit, is te herkennen aan de woorden die gebruikmaken van **de vergrotende (comparatief – comparative) trap**, zonder de aanwezigheid van het woord **dan**. Dergelijke uitspraken zorgen ervoor dat het brein op zoek gaat naar de '**dan wat**'-vergelijking die ze omvat. Een vergelijkende weglating gaat ten koste van jouw kritisch denken waardoor het jouw kritische factor omzeilt.

Opgepast: de overtreffende (superlatief – superlative) trap is geen vergelijkende weglating!

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
Deze pen schrijft <u>sneller</u>.	<u>Sneller dan wat?</u>
Eerst eten is <u>beter</u>.	<u>Beter dan wat?</u>
Hij is nog <u>beter/erger</u>.	Vergeleken met wat?
Mijn idee is <u>goedkoper</u>.	<u>Beter/Erger dan wie?</u>
Zij is <u>mooier/sneller</u>.	<u>Beter/Erger dan wat?</u>
Mijn idee is <u>goedkoper</u>.	<u>Goedkoper dan wat?</u>
Zij is <u>mooier/sneller</u>.	<u>Mooier/Sneller dan wat?</u>
Zij is <u>mooier/sneller</u>.	<u>Mooier/Sneller dan wie?</u>
In vergelijkende weglatingen kom je woorden tegen zoals:	
<ul style="list-style-type: none"> • actiever, • beter, • erger, • groter, • kwader, • liever, • meer, • minder, 	<ul style="list-style-type: none"> • mooier, • nieuwer, • slimmer, • sneller, • vaker, • verser, • ...
Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:	
De vergelijkende weglating herstellen door via vragen de volledige vergelijking te achterhalen:	
<ul style="list-style-type: none"> - dan wie precies, - dan wat precies, - Vergeleken met wie precies, - Vergeleken met wat precies. 	

Ontbreken van referentiële index (lack of referential index):

Een tijd geleden kreeg ik van mijn man het volgende sms'je: 'zijn deze staanplaatsen ok?' Ik hoorde het in Keulen donderen... Waar ging dit over? Ik kon er geen touw aan vastknopen. Het kwam volledig uit het niets. Ik wist totaal niet waar 'deze staanplaatsen' naar refereerden. Ik kon de context totaal niet inschatten. Achteraf bleek dat het ging om een concert, waar we enkele weken ervoor over hadden gesproken. Mijn man was op het ogenblik van zijn sms'je bezig met kaarten bestellen. Ik was echter niet meegenomen in zijn denkproces, in zijn redenering. Ik kreeg enkel zijn eindredenering te horen, waardoor ik uiteraard niet 'mee' was. 'Schat, waarover heb je het precies? Over wie of wat gaat jouw sms'je?' Hij herinnerde mij aan onze eerdere beslissing om naar een concert te gaan. Op het moment van zijn sms aan mij, was hij bezig met kaarten bestellen. Ok, nu had ik het referentiekader, dat voorheen ontbrak. Communicatieprobleem opgelost dus!

Telkens wanneer woorden naar iets verwijzen, zoals bij **aanwijzende voornaamwoorden** het geval is, en het te vaag, te onduidelijk, te onvolledig... is waar precies naar verwezen wordt spreken we van '**ontbreken van referentiële index**' ofwel '**gebrek aan referentiële index**'.

Voorbeelden:

Daar hebben ze lekker brood.

Op die plek voel ik mij goed.

Deze mensen hebben mij geholpen.

Dat project ligt mij wel.

Te stellen vraag:

Waar precies is 'daar'?

Welke plek?

Wie zijn deze mensen precies?

Welke mensen precies?

Welk project?

In zinnen waarin de referentiële index ontbreekt, kom je aanwijzende verwijswaarden tegen zoals in de linker kolom en woorden zoals in de rechter kolom:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| • Dit, Dat, Datgene... | • Daar, Ginds... |
| • Deze, Die, Degene... | • Zo'n, Zulke, Zulks... |

Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:

De ontbrekende referentiële index achterhalen door te vragen naar de specifieke referentie:

- **Waar** precies,
- **Wie** precies,
- **Welke** ... precies.

Vage of ongespecificeerde werkwoorden (unspecified verbs): vaag of te algemeen werkwoord.

Ik begrijp dat jij wilt bepalen of ik beseft dat hij dit niet gelooft en het ook niet wilt doen en daar erger ik mij aan, want ik werk toch hard? Duidelijke zin? Wellicht niet. Zoveel interpretatieruimte! Wie kan daaraan uit? Dit is vragen om misverstanden! 'Wat begrijp je precies? Wat bedoel je precies met 'bepalen'? En met 'beseffen'? Wat bedoel je precies met 'dat hij dit niet gelooft'? Wat doe je dan precies als je zegt dat je hard werkt?' Maken deze vragen enige kans op meer helderheid in de communicatie? Zeer zeker. Hoe minder interpretatieruimte, hoe minder vaag, hoe beter, zou ik zo zeggen...

Telkens wanneer een **werkwoord** enerzijds aangeeft (specificeert) wat er gebeurt en anderzijds er zeer veel, laat staan (veel) teveel wordt overgelaten om naar eigen goed-dunken in te vullen (onvolledig gespecificeerd), dan spreken we van '**ongespecificeerde werkwoorden**' (deze geven niets aan m.b.t. de activiteit).

Elk werkwoord is eigenlijk op de één of andere manier vaag. Echter het ene werkwoord is wel meer gespecificeerd, dus specifiekere dan het andere. De interpreteerbaarheid van de gehele zin wordt bepaald door enerzijds het werkwoord zelf en anderzijds door alle andere woorden in diezelfde zin. Duidelijkheid omtrent het werkwoord is bijgevolg heel belangrijk om de communicatie juiste te interpreteren.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
<p>Hij heeft me <u>bedrogen</u>.</p> <p>Ze <u>ergerde</u> me.</p> <p>Zij <u>maakt</u> mij boos.</p>	<p>Hoe heeft hij jou <u>bedrogen</u>?</p> <p>Met wie heeft hij jou ...?</p> <p>Waar heeft hij jou ...?</p> <p>Wanneer heeft hij jou ...?</p> <p>Hoe <u>ergerde</u> ze jou?</p> <p>Wanneer <u>ergerde</u> ze jou?</p> <p>Hoe <u>maakt</u> zij jou boos?</p> <p>Wanneer <u>maakt</u> zij...?</p> <p>Waarover <u>maakt</u> zij...?</p>
<p>Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:</p>	
<p>De ongespecificeerde werkwoorden specificeren door het werkwoord specifiek te maken via het stellen van vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe precies, - In welk opzicht precies, - (met) Wie precies, - (met) Wat precies, - Waar(in/om/mee) ..., - Waar(voor/tegen) ..., - Waaraan ..., - Waarover precies, - Wanneer precies, - Welke ... precies. 	
<p>Ongespecificeerde werkwoorden zoals er zijn:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • afvragen, • begrijpen, • bepalen, • beseffen, • bewegen, • denken, • doen, • doorlopen, • ervaren, • faciliteren, • geloven, • geven, 	<ul style="list-style-type: none"> • herinneren, • inleven, • luisteren, • maken, • oplossen, • piekeren, • twijfelen, • uitleggen, • veranderen, • voelen, • weten, • ...

Vervormingen (distortions) – slechte semantische vormgeving.

De spreker past de informatie aan zodat deze past in zijn eigen wereldbeeld, door delen of aspecten van een ervaring te veranderen. Verder wordt de zintuiglijke waarneming aangepast aan zijn overtuigingen waardoor de werkelijkheid wordt omgevormd. Misinterpretaties zijn hier schering en inslag.

Oorzaak & gevolg (cause & effect): Oorzaak → Gevolg ($O \rightarrow G$ of $X \rightarrow Y$).

'De regen maakt mij depressief.' 'Doordat het huis niet verkocht geraakt, kan ik al maanden niet gaan werken.' 'Zijn stem maakt mij zenuwachtig'. Straffe uitspraken. Hoe precies maakt de regen mij depressief? Bij mijn weten maakt de regen ons gewoon nat. Hoe precies maakt een huis dat te koop staat dat ik niet kan gaan werken? Dit snap ik niet. Een huis kan niet spreken, niet bewegen en kan mij bijgevolg in niets tegenhouden. Hoe precies maakt zijn stem mij zenuwachtig? Een stem, dat zijn trillingen in de lucht. Bij mijn weten maak ik en ik alleen mezelf zenuwachtig. En gelukkig maar, zou ik zeggen. Stel je voor dat ik overgeleverd zou zijn aan anderen of aan de omstandigheden voor mijn goed gevoel. Dat zou pas griezelig zijn! Laat mij maar op de chauffeursstoel blijven zitten. Ik geef mijn eigen gevoel niet uit handen, veel te griezelig. Ik wil hier zelf voor verantwoordelijk blijven.

Telkens wanneer de oorzaak, waaronder de feiten, ten onrechte buiten de spreker wordt geplaatst, dan spreken we van '**oorzaak & gevolg**'. De spreker heeft in zijn beleving geen keuzemogelijkheden. Hij voelt zich veelal machteloos en legt alle controle bij de ander, echter nooit bij zichzelf. 'Oorzaak & Gevolg'-relaties zijn te herkennen aan de verbindingswoorden: 'als → dan, door(dat) → doe ik, maar, omdat → doe ik, veroorzaakt, wil zeggen dat → zal gebeuren...' en verdraaien de werkelijkheid. Dit wil zeggen dat zij in de realiteit noch elkaars oorzaak, noch elkaars gevolg zijn, zoals de spreker meent te beweren. De kunst bij dit taalpatroon, is om de verantwoordelijkheid die iemand uit handen heeft gegeven, terug bij de ander te leggen en dus meer keuzemogelijkheden te helpen creëren voor die ander door hem uit te dagen en aan het denken te zetten. Dit uitdagen doe je door de link te bevragen.

Master: Je zou kunnen zeggen dat het naar alle waarschijnlijkheid een logische opeenvolging van het één (het gevolg) op het ander (de oorzaak) is, waarbij de oorzaak als een absolute waarheid (100% aanname) aangenomen wordt. Het zijn onze persoonlijke verdraaiingen van de werkelijkheid. Ze maken ons veelal blij. 'Je doet iets', de oorzaak, 'wat invloed heeft op iets anders', het gevolg, waarbij we zonder de waarschijnlijkheid (1-99%) aangaande de absolute waarheid van deze 'Oorzaak & Gevolg'-relatie te kennen, deze als absolute waarheid aanzien in plaats van een waarschijnlijkheid.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
<p><u>Planten</u> maken mij <i>depressief</i>.</p> <p>Ik wil wel <u>veranderen</u> maar de <u>groep</u> houdt me tegen.</p> <p><u>Zijn stem</u> maakt me <i>boos</i>.</p>	<p>Hoezo maken <u>planten</u> jou <i>depressief</i>? Hoe precies doe je dat?</p> <p>Wat doet de <u>groep</u> zodat je niet kunt <u>veranderen</u>?</p> <p>Hoezo maakt <u>zijn stem</u> jou <i>boos</i>? Hoe precies doe je dat?</p>
<p>'John Doe reed deze morgen aan veel te hoge snelheid door onze straat', de oorzaak genaamd.</p> <p>'Deze morgen is in onze straat een oudje omver gereden', het gevolg genaamd.</p> <p>'John Doe reed deze morgen aan veel te hoge snelheid door onze straat en heeft een oudje omver gereden', de 'O & G'-relatie.</p>	
Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:	
<p>De oorzaak aanpakken via het stellen van vragen om de verantwoordelijkheid terug bij de persoon zelf te leggen, zodat hij meer keuzemogelijkheden heeft:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoezo... ? - Hoe komt het dat ... er de oorzaak van is/zijn dat jij jezelf ... gaat voelen? - Hoe precies wordt ... veroorzaakt door ...? - Hoe precies doe je dat? - Wat doet ... zodat ...? 	
In oorzaak-gevolgredeneringen, kom je uitspraken tegen zoals:	
<ul style="list-style-type: none"> • als/wanneer <u>x</u> (dan/gevolg van/ heeft/zal) <u>y</u> • door <u>x</u> doe ik <u>y</u> • <u>x</u> dus/geeft/maakt <u>y</u> • <u>x</u> brengt <u>y</u> voort • <u>x</u> is de reden waarom <u>y</u> • <u>x</u> maakt het mogelijk dat <u>y</u> • <u>x</u> veroorzaakt/waardoor <u>y</u> • <u>x</u> voorkomt dat <u>y</u> • <u>x</u> wil zeggen dat <u>y</u> gebeuren zal • <u>x</u> zal leiden tot <u>y</u> • <u>x</u> zodat <u>y</u> • <u>x</u> zorgen voor <u>y</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>y</u> dankzij <u>x</u> • <u>y</u> doordat <u>x</u> • <u>y</u> het feit dat <u>x</u> • <u>y</u> hangt af van <u>x</u> • <u>y</u> omdat <u>x</u> • <u>y</u> omwille van <u>x</u> • <u>y</u> stamt af van <u>x</u> • <u>y</u> te wijten aan <u>x</u> • <u>y</u> vanwege <u>x</u>.

Complexe equivalentie (complex equivalence): $X = Y$.

'Kijk, ze lacht, ze is verliefd op mij!' Zo zei een vriend ons eens. Tja... Mijn man zei daarop laconiek: 'als iedereen die naar mij lacht, verliefd zou zijn op mij, het zou nogal wat zijn. Mijn leven zou nogal complex zijn!'

In de middelbare school staarde ik mij blind op enkele meisjes die er, in mijn ogen, perfect uitzagen. Ik had hier en daar wat pubervet en voelde mij daardoor heel onzeker. Ik dacht: 'met zo'n lichaam moet je wel gelukkig zijn'. Jaren later kreeg ik één van die meisjes op mijn training. Toen ze vertelde over de middelbare school, was het een verhaal van ellende, van begin tot einde. Ze was allesbehalve gelukkig en ook als volwassene had ze geen gelukkig leven, niettegenstaande dat ze fysiek schitterend voor de dag kwam. Had ik mij in mijn puberteit de vraag gesteld: is het altijd en overal zo dat je met zo'n lichaam gelukkig bent?, dan zou mijn antwoord op deze vraag misschien één en ander genuanceerd hebben en 'een mooi lichaam' en 'geluk' misschien niet meer als synoniemen beschouwd hebben. Maar goed, het is nooit te laat om te leren...

Telkens wanneer twee verschillende, doch omkeerbare, complexe ervaringen als zijnde elkaars synoniem aanzien worden ($X = Y$), dan spreken we van '**een complexe equivalentie**'. M.a.w. we stellen twee verschillende complexe ervaringen gelijk aan elkaar, terwijl deze ervaringen helemaal niet gelijk zijn. Zinnen waarin zich een complex equivalent verschuilt zijn o.a. te herkennen aan de aanwezigheid van het woordje: 'is', enkelvoud of 'zijn', meervoud. Bij complexe equivalenten zijn 'X' en 'Y' omwisselbaar, dus: ' $X = Y$ ' en ' $Y = X$ '.

Master: Soms stellen we zelfs twee complexe dynamische ervaringen aan elkaar gelijk, terwijl in de tijd gezien enkel en alleen twee complexe statische ervaringen in aanmerking komen om aan elkaar gelijk gesteld te worden.

'X' en 'Y' omwisselbaar d.w.z. dat ' $X = Y$ ' en ' $Y = X$ ' waar dient te zijn waarbij het mogelijk is om beide 'Oorzaak & Gevolg'-redeneringen van plaats te verwisselen, indachtig dat beide 'Oorzaak & Gevolg'-redeneringen – ' $O \rightarrow G$ ' en ' $G \rightarrow O$ ' – waar zijn. Dit is zo omdat deze 'Oorzaak & Gevolg'-redeneringen als bewijsvoering dienen om de bestaansredenen van een complexe equivalentie te duiden. M.a.w. ' $X = Y$ ' en ' $Y = X$ ' waarbij ' $O \rightarrow G$ ' en ' $G \rightarrow O$ ' opgaat.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
<u>Met zo'n naam moet zij <i>wel zeer populair</i> zijn.</u>	Hoezo moet zij <u>met zo'n naam <i>wel zeer populair</i> zijn?</u>
<u>Mensen die op de stoep lopen zijn <i>heel aardig voor mij</i>.</u>	Hoezo zijn <u>mensen die op de stoep lopen <i>heel aardig voor jou?</i></u>
<u>Kabouter Roddel roddelt over mij, <i>Kabouter Roddel haat mij</i>.</u>	Hoezo roddelt <u>Kabouter Roddel over jou?</u>
<u>Ze lacht naar mij, <i>ze is verliefd op mij</i>.</u>	<u>Wie ken je die naar jou lacht en niet verliefd is op jou?</u>
Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:	
<p>Achterhalen en ontcrachten van de complexe equivalentie via vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoezo? - Door de geldigheid van het complex equivalent in vraag te stellen: <ul style="list-style-type: none"> • altijd, • overal, • te allen tijde, • voor iedereen. - Door het complex equivalent te ontkennen! - Door middel van een tegenvoorbeeld! 	
Complexe equivalenties herken je aan de volgende tekens of woorden:	
<ul style="list-style-type: none"> • '; • (met) ... kan ... niet anders dan/ dat • betekent dat • bewijst (dat/hoe) • geeft • het feit dat ... betekent/bewijst/ zegt/wil zeggen (dan/dat) • houdt in dat • is 	<ul style="list-style-type: none"> • is het bewijs dat • maakt dat • moet ... wel • sowieso • staat gelijk aan • staat voor • toont aan dat • wil zeggen dat • zijn • ...

Gedachtelezen (mind reading): veronderstellen.

Vroeger had ik zeer slechte ogen. Regelmatig kwam het voor dat ik op straat iemand niet herkende en bijgevolg ook geen goedendag zei. Op een keer kwam iemand naar mij toe en zei boos: 'wat is het, ben ik niet meer goed genoeg voor jou misschien?' Ik schrok mij een hoedje, eerlijk gezegd. Maar het was nog niet gedaan, ze ging verder: 'ik weet wel dat je niets meer met mij te maken wilt hebben, dat is mij al maanden duidelijk. Maar ik moest het toch een keer kunnen zeggen.' Ik viel bijna achterover en dat zei ik haar ook. Ik wist totaal niet waar ze het over had. Ik vond haar nog steeds even sympathiek als vroeger. Ik wist totaal niet wat haar op het idee had gebracht dat ik haar niet meer mocht. Maar ze leek heel erg zeker van haar stuk, zo te horen. Ik vroeg: 'hoe weet je dat ik niets meer met jou te maken wil hebben? Welke tekens hebben jou dat idee gegeven?' Toen antwoordde ze: 'ik ben jou ettelijke keren tegengekomen op straat en vriendelijk goedendag gezegd, maar jij deed alsof ik lucht was.' Toen ging mij een licht op. Ik vertelde haar over mijn ogen. Beetje bij beetje zag ik haar 'ontdooien'. Tenslotte zag ze in dat ze zich een heleboel dingen had ingebeeld en dat die dingen een eigen leven hadden geleid de voorbije maanden. We gingen samen een kop koffie drinken en streken de plooiën glad. Oef, hier was heel wat verdere pijn en verdriet voorkomen...

Telkens wanneer de spreker vanuit zijn eigen kaart van de wereld vertrekt, om voor een ander te gaan invullen wat hij denkt, voelt... en dit voor waar aanziet, spreken we van '**gedachtelezen**'. Bij gedachtelezen ontbreekt de koppeling met de realiteit. Er wordt niet geverifieerd of je redenering over wat de ander zelf denkt, effectief juist is.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
Dit zal jij leuk vinden.	Hoe weet je dat? Heeft zij dat verteld? Waarop baseer je je om dat te zeggen?
Zij vindt mij dom.	Hoe weet je dat? Waarop baseer je je om dat te zeggen? Waaruit blijkt dat? Waaruit besluit je dat?
Ik weet wat goed voor haar is.	Hoe weet je dat? Heeft zij dat verteld? Waarop baseer je je om dat te zeggen?
Ik weet dat jij weet, dat ik weet, onder welke voorwaarden dat jij je verzet zal breken.	Hoe weet je dat? Wie zegt dat? Waarop baseer je je om dat te zeggen?
Zij moet mij niet hebben.	Hoe weet je dat? Heeft zij dat verteld? Wie zegt dat? Waarop baseer je je om dat te zeggen? Waaruit blijkt dat? Waaruit besluit je dat?
Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:	
<p>We stellen de veronderstelling in vraag door ze terug te verbinden met de werkelijkheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aan welke tekentjes merk je dat? - Hoe weet je dat? - Heeft hij/zij dat verteld? - Wie zegt dat? - Waarop baseer je je om dat te zeggen? - Waaruit blijkt dat? - Waaruit besluit je dat? 	

Nominalisatie (nominalisation): de kruiwagen versus de activiteit.

Vooruitgaan is in beweging blijven. Onlangs was ik getuige van een gesprek tussen een leerkracht en een studente. De studente was niet meer gemotiveerd voor haar studie en al zeker niet voor haar stage die eraan kwam. De leerkracht had als taak om de studente terug 'in beweging' te krijgen. Nadat de studente haar verhaal had gedaan, zei de leerkracht: 'ik heb begrip voor jouw situatie, maar ik zou toch willen dat je met de uitvoering van het werk begint.' De studente zat erbij als een verroeste, ijzeren paal. Beweging nul komma nul... De leerkracht keek mij aan, met de onuitgesproken vraag om het gesprek even mee te sturen. Ik keek de studente aan en zei haar: 'ik begrijp jouw situatie heel goed. Kunnen we samen eens kijken hoe jij op een fijne manier aan die stage kunt werken en de taken die van jou gevraagd worden, kunt uitvoeren?' De studente knikte. Oef, er kwam iets in beweging. Het proces kon beginnen...

Telkens wanneer de beweging van de activiteit wordt stilgezet door een **zelfstandig naamwoord** (kun je veelal combineren met een lidwoord: de, het of een), op de plaats van een werkwoord of een bijvoeglijk naamwoord, dan spreken we van '**een nominalisatie**'. Dit wil zeggen dat iets wat een actief proces zou moeten zijn, wordt voorgesteld als een passief ding waarbij zij die erover spreken hieraan eigenlijk niets of, zo goed als niets, kunnen veranderen. Het zelfstandig naamwoord: 'Verandering' is trouwens de eenduidige nominalisatie van het werkwoord: 'Veranderen'.

actief proces: de activiteit,

iets dynamisch, iets veranderlijk ~ de realiteit,

werkwoord: een actief en veranderbaar proces.

passief ding: de kruiwagen, de gewichtloze weegschaal...

iets statisch, iets onveranderlijk ~ de illusie,

zelfstandig naamwoord: een statisch en onveranderbaar proces.

Hoe kom je te weten of een zelfstandig werkwoord al dan niet een nominalisatie is? Vraag je af of iets tastbaars is, of je het kunt vastpakken, of het in een kruiwagen past. Wanneer dat het geval is, is het geen nominalisatie. In het andere geval is het dat wel. Nominalisaties ontdekken bij iemand heeft als doel om terug beweging in het proces te krijgen, door van het zelfstandig naamwoord, terug **een werkwoord** (zijn dingen die je kan doen, en ze komen in verschillende tijden voor: tegenwoordige, verleden en toekomstige tijd) van te maken.

De transformatie van een nominalisatie naar het oorspronkelijke werkwoord, bijvoeglijk naamwoord of complex equivalent heeft soms wel wat taalkundige creativiteit nodig. Het is niet altijd eenvoudig.

Denk hierover even na bij de volgende nominalisaties:

- aandacht, bevrediging, liefde, energie, motivatie, ondersteuning, participatie...

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
<p>Ik kom niet tot een <u>beslissing</u>.</p> <p>Dit is een <u>overdrijving</u>.</p> <p>Ik heb <u>hulp</u> nodig.</p> <p>Ik wil meer <u>motivatie</u>.</p> <p>Het <u>werk</u> biedt afleiding.</p>	<p>Hoe kan je gemakkelijk leren <u>beslissen</u>?</p> <p>Hoezo <u>overdrijven</u> ze hier?</p> <p>Wat kan ik doen om je te <u>helpen</u>?</p> <p>Hoe jezelf <u>motiveren</u>?</p> <p>Op welke manier kan <u>werken</u> voor jou afleiding bieden?</p>
<p>Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:</p>	
<p>Het actief proces dat verscholen zit achter het zelfstandig naamwoord terug op gang brengen via vragen waarbij je:</p> <p>De vragen die je kunt stellen bij nominalisaties zijn afhankelijk van hoe de nominalisatie is verwoord. In elke vraag die je stelt, moet het zelfstandig naamwoord in een werkwoord worden omgezet. Elke vraag bevat dus het werkwoord (zoals in bovenstaande voorbeelden). Je kunt ook de vraag herhalen met de activiteit erin.</p>	

Verloren performatief (lost performative): de eeuwige waarheid, weglaten van de oorspronkelijke bron.

Sommige mensen zijn echte moraalridders. Dat merk je aan hun taal. Zo heb ik iemand gekend die zijn dagen vulde met het rondstrooien van uitspraken als: ze moesten het roken overal verbieden. Ze moesten die vreemdelingen meteen terugsturen. Kinderen moesten zwijgen aan tafel. Klant is koning. Zelfgekweekte groenten smaken beter. Als je met een hamer op je vinger klopt, dan valt je nagel er sowieso eerst uit vooraleer het kan genezen. Enzovoort, enzovoort. Niet fijn om zo iemand rond je te hebben. Overal had hij zijn mening over. En die mening verkondigde hij als 'de' waarheid, als een feit. Waar hij zijn informatie gehaald had, daar had je als toehoorder het raden naar. De oorspronkelijke bron van zijn uitspraken, was verloren gegaan. Wat overgebleven was, waren slagzinnen, slogans, waarmee hij zijn toehoorders neerknuppelde, om het zo te zeggen. Enkel de vraag 'wie zegt dat?' kon hem over zijn uitspraken laten nadenken en zijn communicatie wat meer laten nuanceren.

De spreker verkondigt zijn persoonlijke mening als een algemene waarheid. De werkelijkheid wordt zodanig verdraaid, waardoor het onduidelijk is wie de uitspraak gedaan heeft en wie de actie gedaan heeft. De oorspronkelijke bron (= maatgever: mening, redenering, regelgeving...) is m.a.w. 'verloren'. We spreken dan ook over een **'verloren performatief'**.

Alle X=Y uitspraken zijn eveneens een verloren performatief.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
Eigen kweekgroenten smaken beter.	Hoe weet jij dit? Volgens Wie ? Wie beweert dit? Wie heeft dit gezegd? Wie zegt dit? Waarop baseer je dit?
Klant is koning.	Volgens Wie ? Wie heeft dat gezegd? Wie zegt dat? Waarop baseer je dat?
Melk is gezond.	Hoe weet jij dit? Volgens Wie ? Wie beweert dit? Wie heeft dit gezegd? Wie zegt dit? Waarop baseer je dit?
Zij gedraagt zich vreemd.	Hoe weet jij dat?
De dokter heeft altijd gelijk.	Volgens Wie ? Waarop baseer je dat?
Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:	
<p>We gaan op zoek naar de verloren maatgever, naar de waarheid, naar bewijsmateriaal... naar de achterliggende overtuiging door de bron ervan te achterhalen via het stellen van vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hoe weet jij dit/dat? - Volgens Wie? - Wie beweert dit/dat? - Wie heeft dit/dat gezegd? - Wie zegt dit/dat? - Waarop baseer je dit/dat? 	

Veralgemeningen – generalisaties (generalizations)

Ons brein gebruikt veralgemeningen omdat we van de vele impulsen die non-stop in de buitenwereld op ons worden afgevuurd we er maar een beperkt aantal (7 +/-2) kunnen verwerken. Eén of een paar ervaringen dienen hierdoor als maatstaf voor vele andere. Als de ons aangeboden informatie past bij ons wereldbeeld, dan gebruiken we deze om ons beeld te versterken. Als het er niet in past, dan zijn we er al te vaak blind voor. Hier brengen we de grenzen van het wereldmodel van de spreker in kaart. M.a.w. we gaan blindelings conclusies doortrekken van op het eerst zicht lijkende relevante ervaringen naar (alle) andere relevante ervaringen wanneer deze zich voordoen.

Vele X=Y uitspraken zijn eveneens een generalisatie.

Universele kwantoren (universal quantifier): alles of niets-uitspraken, extreme uitspraken en universele waarheden.

'Iedereen is tegen mij. Ze moeten niets van mij hebben, het is altijd hetzelfde. Iedereen is tegen mij. Kan ik nu nooit eens voor iemand goed doen? Overal waar ik kom, keren ze mij de rug toe. Ik kan nergens op deze aardbol nog gelukkig zijn. Alles valt tegen in mijn leven en dat is altijd al zo geweest. Niets lukt mij...' Fijne vriendin, toch? Neen dus. Intriest is het eigenlijk. Keuzemogelijkheden: nul. Genuanceerd spreken: nul. Absurditeit: 100%. Welke vragen zou jij stellen om zo iemand uit het zwart/wit-denken te halen?

Telkens de spreker enerzijds aan alles-of-niets-uitspraken doet en anderzijds elke mogelijkheid tot verandering weet te blokkeren, dan spreken we van '**universele kwantoren**'. We herkennen deze veelal omdat het ofwel extreme uitspraken zijn of omdat we deze als universele waarheden beschouwen.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
Ik doe <u>alles</u> goed.	Echt <u>alles</u> ?
Hij is het over <u>niets</u> met mij eens.	Echt met <u>niets</u> ? Met helemaal <u>niets</u> ?
In Engeland regent het <u>altijd</u> .	Echt <u>altijd</u> ?
Zij denkt <u>nooit</u> aan mij.	Helemaal <u>nooit</u> ?
Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:	
<p>We dagen de extreme uitspraken en de universele waarheden uit door te overdrijven door ze in vraag te stellen, ofwel door het geven van tegenvoorbeelden, door de spreker in zijn gelijk te provoceren en via:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>overdrijven</u>, - <u>tegenvoorbeeld</u> geven, - <u>in vraag stellen</u>, ter <u>discussie</u> stellen, - <u>provoceren</u> van iemand gelijk. <ul style="list-style-type: none"> - Bijna ...? - Echt ...? - Helemaal ...? 	
Bij universele kwantoren kom je o.a. volgende woorden tegen:	
<ul style="list-style-type: none"> • absoluut, eindeloos, oneindig, • alle, alleman, alles, alom, • altijd, voorgoed, • elke, • helemaal, • iedere (keer), • iedereen, • overal, nergens, 	<ul style="list-style-type: none"> • niemand, • niets, niks, • nooit, steeds, geenszins, • te allen tijde, • te nimmer, • totaal, • voortdurend, • ...

Modale operatoren van noodzaak/mogelijkheid (modal operators of necessity/possibility):

'Ik moet dit doen. Ik ben verplicht om die taak op te nemen. Ik wil dat alles perfect loopt. Ik kan dus nog niet naar huis...' Is dat zo? Van wie moet jij dit doen? Wie of wat verplicht jou daartoe? Wie of wat houdt je tegen om het anders te doen? Wat zou er gebeuren als je het niet zou doen? Zou het niet meer keuzemogelijkheden geven als je daar een antwoord op zou vinden?

Telkens wanneer de spreker suggereert dat er maar één mogelijkheid is en dat deze tevens noodzakelijk is, waardoor alle andere mogelijkheden worden uitgesloten en het dus onmogelijk is om iets anders te doen spreken we van '**modale operatoren van noodzaak/mogelijkheid**'. Bij modale operatoren ligt de focus op het *modale hulpwoord* dat wordt gebruikt om het hoofdwerkwoord te duiden.

Noodzaak: geeft weer of dat men wel/niet iets moet. Het bevat zowel goede redenen, wensen, wetmatigheden, als dingen die niet altijd waarheidsgetrouw zijn.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
We <u>moeten</u> dit doen.	Wat als je dit niet doet?

Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:

We dagen de modale operatoren van noodzaak uit door het achterhalen van het effect, het resultaat of de uitkomst ervan via vragen:

- Wat als je dit wel/niet doet?
- Wat loopt er fout als je **dit wel/niet doet?**

Modale operatoren van noodzaak zijn woorden zoals:

- moeten,
- zullen
- zou moeten,
- ...

Mogelijkheid:

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
Ik <u>kan</u> dit niet.	Wat/Wie belet je? Wat/Wie houdt je tegen?

Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:

We dagen de modale operatoren van mogelijkheid uit door het achterhalen van zijn oorzaak via vragen:

- Wat/Wie belet je om ...?
- Wat/Wie houdt je tegen?
- Wat/Wie weerhoudt je?

Modale operatoren van mogelijkheid en onmogelijkheid zijn woorden zoals:

<u>mogelijkheden</u> , zoals er zijn:	<u>onmogelijkheden</u> , zoals er zijn:
<ul style="list-style-type: none"> • hoeven, • kunnen, • mogen, • willen. 	<ul style="list-style-type: none"> • niet hoeven, • niet kunnen, • niet mogen, • niet willen.

Vooronderstellingen (presuppositions): alles wat waar moet zijn wil je het kunnen begrijpen.

Iemand komt bij jou op bezoek. Je laat de bezoeker in de woonkamer binnen, blij dat hij er is. Enthousiast vraag je: 'wil je een glas rode of witte wijn?' De ander denkt: 'eigenlijk heb ik niet direct zin om iets te drinken, maar hij gaat er al van uit dat ik dit wel wil. Bovendien hou ik enkel van rosé wijn, niet van rode of witte. Op dit moment heb ik echter totaal geen zin in wijn. Als ik al iets zou drinken, zou het koffie zijn. Maar die keuze krijg ik blijkbaar niet. Moeilijk. Wat nu?' Gelukkig is die ander assertief genoeg om te vragen: 'jij gaat er automatisch vanuit dat ik wijn wil drinken?' Hoe weet jij dat ik wijn wil drinken? Ik zou, als het kan, liever koffie hebben.' De assertiviteit van jouw bezoeker doet je nadenken. 'Hij heeft gelijk. Ik ben ervan uitgegaan dat hij wijn wou, net zoals de vorige keer. Fout van mij. Ik had hem alle keuzes moeten laten. Weer iets bijgeleerd...'

Telkens de spreker iets voor waar aanneemt, zonder deze aanname uit te spreken, uit te drukken... zonder deze aanname in twijfel te trekken, en waarbij dat zonder deze aanname de daaropvolgende uitspraak totaal zinloos zou zijn, dan spreken we van '**vooronderstellingen**'. Een vooronderstelling bevat een aanname die als vanzelfsprekend wordt beschouwd en die als het ware 'verborgen' zit in de zin. Het is van noodzakelijk belang dat de ontkenning van deze zin de vooronderstelling erin niet zal veranderen of teniet doet.

Voorbeelden:	Te stellen vraag:
Ik wil dit <u>niet opnieuw</u> doen.	Heb je het al eens eerder gedaan?
Zij weet <u>deze keer</u> van geen ophouden.	Betekent dit dat hij de andere keren wel van ophouden wist?
Ik <u>had</u> een doel?	Betekent dit dat je nu geen doel meer hebt?
Overzicht van de mogelijk te stellen vragen:	
<p>We dagen de vooronderstelling uit door te specificeren wat men doet, door op zoek te gaan naar de complexe equivalentie, via vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Betekent dit dat ...? - Heb ...? - Hoe ...? 	

Taalpatronen van het metamodel in een notedop

De taalpatronen van het metamodel kan je indelen in drie groepen: *weglatingen*, *vervormingen* en *veralgemeningen*. Doet dit een belletje rinkelen? Juist, het zijn de drie filters die we gebruiken als we informatie filteren!

Eerste groep: de weglatingen

Het woord spreekt voor zich: we laten informatie weg. We doen dit op verschillende manieren:

- we laten gewoon dingen weg, zonder meer, bijvoorbeeld: 'Hij is er niet.'
- we maken een vergelijking en maken die niet af, bijvoorbeeld: 'Hij is groter.'
- we verwijzen naar iets of iemand, maar het is niet duidelijk of niet specifiek genoeg, bijvoorbeeld: 'Die mensen zijn snel vertrokken.'
- we gebruiken werkwoorden waarmee je alle kanten op kunt, bijvoorbeeld: 'Hij beseft het niet.'

Welke vragen stel je bij deze taalpatronen?

- Alle vragen in de trent van: **wie, wat, waar, wanneer, waarvoor ... precies?**
- Of: **wat bedoel je specifiek?**
- Of: **kan je daar een voorbeeld van geven?**
- Of: **maak dat eens concreet voor mij.**

Eén vraag is hier uit den boze: de 'waarom-vraag'. Hoe komt dat?

Een voorbeeld:

Iemand zegt tegen jou: 'ik realiseer het mij niet.' Als jij vraagt: 'waarom realiseer je het jou niet?' dan krijg je een verhaal te horen. Dat kan boeiend zijn, doch hier gaat het niet om de inhoud. Hier willen we enkel en alleen specifiekere informatie loskrijgen. Een vraag als: 'wat bedoel je daar precies mee?' zet de ander op het spoor van het juister verwoorden van wat hij daarnet heeft gezegd. Er hoeft geen lang verhaal aan vast te hangen.

Tweede groep: de vervormingen

We kneden informatie, zodat ze in ons comfortabel denkkader past. Daar vertoeven we graag, in onze comfortzone. We hebben tal van patronen waarmee we informatie vervormen:

- we koppelen zaken aan elkaar die niet met elkaar te maken hebben. We maken het ene tot oorzaak van het andere, terwijl dit in werkelijkheid niet kan, bijvoorbeeld: 'De regen maakt mij depressief.' De regen maakt ons nat, meer niet ...
- we gaan denken in de plaats van de ander, bijvoorbeeld: 'Ik weet wel dat jij mij dom vindt.' Dit weet je niet, je denkt in de plaats van de ander en je trekt conclusies waarmee je loskoppelt van de realiteit. Je verifieert niet of wat je denkt, wel juist is.
- we schakelen dingen gelijk die niet noodzakelijk op één lijn staan, bijvoorbeeld: 'met zo'n diploma moet je wel een topjob hebben.' Zo'n diploma is niet noodzakelijk gelijk aan een topjob ...
- we poneren zaken alsof het universele waarheden zijn, terwijl het hoofdzakelijk onze eigen mening is, bijvoorbeeld: 'Melk is ongezond.'
- we gebruiken bepaalde woorden waardoor we, onbewust, afstand houden van iets en waardoor we het proces stilzetten, bijvoorbeeld: 'Mijn motivatie zit onder nul.' 'Motivatie' is een zelfstandig naamwoord. Ons onderbewustzijn interpreteert het als 'stilstand en afstand'. Het werkwoord 'motiveren' brengt de zaken terug in beweging.

Welke vragen stel je bij deze taalpatronen?

- **'Hoezo?'** is een goede vraag bij de meeste vervormingen. Hoezo maakt de regen jou depressief? Hoezo moet je met zo'n diploma wel een topjob hebben? Hier moet de spreker gaan nadenken over het vervormde verband dat hij legt tussen twee zaken.
- **'Wie zegt dat?'** is een goede vraag bij het poneren van zagezegde universele waarheden. Bij deze vraag moet de spreker toegeven dat niet iedereen zo denkt, maar dat het zijn of haar persoonlijke mening is.
- Als iemand het proces stilzet, door teveel zelfstandige naamwoorden te gebruiken, dan zet je die om in **werkwoorden in de vraag die je stelt**. 'Hoe kan je jezelf terug motiveren?' brengt de spreker terug dichterbij zijn beleving en brengt in zijn onderbewustzijn ook terug beweging in het proces dat zich daar afspeelt.
- **Hoe weet je dat?** Is een goeie vraag als iemand de gedachten van anderen aan het lezen is. Andere vragen die daar helpend zijn, zijn: **heb je dat geverifieerd? Aan welke tekentjes zie je dat?**

Derde groep: de veralgemeningen

We doen allemaal wel eens aan zwart/wit denken. We laten alle nuances weg. Dat is lekker gemakkelijk, dan hoeven we niet meer na te denken. De waarheid is dan rechtlij-

nig en simpel, klaar. 'Het is hier altijd hetzelfde', 'kan je nu nooit eens luisteren?', 'iedereen zegt dat', zijn uitspraken die we allemaal wel eens in de mond nemen, is het niet?

Welke taalpatronen zitten onder deze noemer?

- Alles of niets uitspraken: woorden zoals 'altijd, nooit, iedereen, niemand' ... zijn duidelijk zwart/wit denkertjes. We halen ze gemakkelijk uit de taal van iemand.
- We beperken de keuzemogelijkheden vaak door woorden als 'moeten', 'verplicht zijn om', enzovoort. 'Ik moet naar dat feestje', klinkt niet alsof er veel fun aan is, of wel soms?
- We gaan vaak van een aantal dingen uit als we iets zeggen. In de uitspraak: 'nu heb ik geen doel meer', zit vervat dat je vroeger wel een doel had. In de uitspraak: 'drink je een glas rode of witte wijn', ga je ervan uit dat de ander iets drinkt en dat het dan nog wijn is ook.

Welke vragen stel je bij deze taalpatronen?

- Bij alles of niets-uitspraken kan je de ander wat uitdagen, zodat de uitspraak zo wordt uitvergroot dat het duidelijk is dat ze niet klopt: 'iedereen is tegen mij' kan bijvoorbeeld beantwoord worden met: '**echt iedereen?**' Als de ander nog niet gaat reageren, dan kan je, indien je de persoon wat mag stretchen, het volgende doen: 'dus jij bent de hele wereld afgereisd, hebt aan alle mensen gevraagd of ze tegen jou zijn en iedereen heeft dit bevestigd?'
- Woorden als 'moeten' kan je counteren door vragen als: '**van wie moet je dit?**' '**Wat zou er gebeuren als je het niet zou doen?**'
- Bij 'verpakte' uitspraken, is het handig dat jij zelf de uitspraak verder '**uitpakt**'. De vraag: 'drink jij rode of witte wijn?' kan dan beantwoord worden door: 'jij gaat er dus vanuit dat ik iets drink en dat het dan nog wijn is ook?'

Aandachtspunten bij het gebruik van metamodelvragen

- Overdonder mensen niet met de vragen die je zojuist hebt geleerd. Blijf altijd het rapport behouden. Stel je vragen subtiel, verweef ze in het gesprek dat je voert.
- Mensen gebruiken vaak meerdere taalpatronen tegelijk. Maak een keuze waar je op doorgaat. Krijg je geen antwoord bij je eerste poging, gebruik dan een andere ingangspoort en wacht af wat er gebeurt.
- Vooral bij vervormingen bestaat de kans dat mensen weerstand bieden als je vragen gaat stellen. Je haalt hen tenslotte uit hun comfortzone. Een vraag stellen kan soms voldoende zijn. Het is een prik, die het onderbewustzijn van mensen binnenkomt en daar iets in beweging zet. Ook al krijg je niet meteen antwoord, het feit dat er weerstand komt, betekent dat jouw vraag geland is waar ze moet

landen. Geef de ander terug wat ruimte, bouw terug wat extra rapport op en zet het gesprek verder, desnoods over iets anders. Duw niet door met je vragen, dat vergroot de weerstand alleen maar. Later komt het onderwerp misschien terug en dan kan je een nieuwe prik geven.

- Ga dus wijs om met de vragen die je stelt. Ze dienen altijd ingebed te zitten in het geheel van de communicatie. Ga dus niet pushen, overdonderen of té enthousiast jouw vragen in de arena gooien!

Overzicht van alle taalpatronen

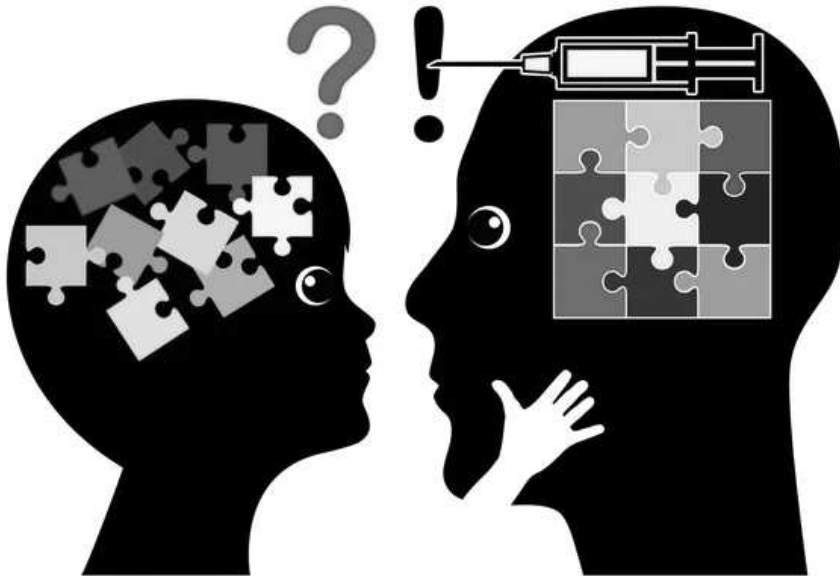
<u>Weglatingen</u>	<u>Vervormingen</u>	<u>Veralgemeningen</u>
Eenvoudige weglatingen: 'hij is er niet' – Wie is 'hij'? Waar precies is hij niet?	Oorzaak gevolg: 'de regen maakt mij depressief' – Hoezo maakt de regen jou depressief?	Universele kwantoren: 'iedereen is tegen mij' – Echt iedereen?
Vergelijkende weglatingen: 'hij is groter' – groter dan wie?	Complexe equivalentie: 'met zo'n diploma moet je wel een topjob hebben' – Hoezo moet je ... ?	Modale operatoren: 'ik moet naar dat feestje' – van wie moet je dat? Wat zou er gebeuren als je niet zou gaan?
Gebrek aan referentiële index: 'die mensen zijn snel vertrokken' – welke mensen precies?	Verloren performatief: 'melk is ongezond' – Wie zegt dat?	Vooronderstellingen: 'drink je witte of rode wijn?' – je gaat er dus vanuit dat ik iets drink en dat het nog wijn is ook!
Vage werkwoorden: 'hij besepte het niet' – wat bedoel je precies met 'beseffen'?	Gedachtelezen: 'ik weet wel dat je mij dom vindt' – Hoe weet jij dat? Waaraan merk je dat? Heb je dat geverifieerd?	
	Nominalisatie: 'mijn <u>motivatie</u> zit onder nul' – Hoe kan je jezelf terug <u>motiveren</u> ?	

Oefeningen, opdrachten & experimenten

Level I



Inprenten van taalpatronen



Klaar voor de eerste stap?

Dit is alvast zeer gemakkelijk. Neem gewoon alle taalpatronen in je op. Dit doe je door de zinnen te lezen, en deze grondig in te prenten terwijl je er de tijd voor neemt.

Neem dus per taalpatroon, alle voorbeeldzinnen in je op!

En neem hiervoor de nodige tijd per taalpatroon.

Beter één enkel taalpatroon per dag, of zelf meerdere dagen na elkaar, zodat jouw brein een database van deze taalpatronen kan aanleggen, op een zodanige manier, dat je ook geheel onbewust het verschil weet.

En op dit moment staan we nog niet stil, waarom deze zinnen, deze taalpatronen in zich hebben. Dat is voor later!

Denk eraan, eerst leerde we kruipen, stappen, lopen, rennen, spurten... is het niet. Loop jezelf dus niet voorbij, want dan duurt het tot veel langer om ze eigen te worden!

Geniet van deze eerste rit!

Weglatingen

Eenvoudige weglating (simple deletion)

- De heren zitten rond de tafel.
- Ik ben handelaar.
- Ik ben net terug.
- Het was angstaanjagend.
- Het is om razend van te worden.
- Hij is zeer handig.
- Hij hoort een vertrouwd geluid.
- Vandaag was maar een voorproefje.
- Iemand zei dat hij een ondeugende blik had.
- Hij kon de zijne niet vinden.
- Het kan niet anders.
- Ze is iets aan het koken.
- Ze glimlachte verlegen.
- Hij blijft enkele ogenblikken zitten.
- De Belgen staan op kop.
- Het was al laat.
- Ze roepen zijn naam.
- Er lag een hoop rommel.
- Hij is traag van begrip.
- Het komt niet goed uit.
- Ik heb geen energie.
- Hij herhaalt de woorden.
- Ze neemt het mij zeer kwalijk.
- Ik ga kamperen in een boom.
- Het kan alle kanten uit.
- Zijn idee kon op bijval rekenen.
- Er is een akkoord.
- Hoe durfden ze te suggereren dat de schuld bij hem lag?
- Hij liet haar in de steek.
- Ze zijn beginnen te experimenteren.
- Het zal lang duren.

- Kijk naar de coronatijd als naar een grote pauze.
- Het vooruitzicht alleen al doet wegdromen.
- Het zal voor sommigen een schok zijn.
- Ik zag de ergernis op zijn gezicht.
- Hygiëne is iets geweldigs.
- Ze hebben ons goed behandeld.
- De stad krijgt haar ziel terug.
- Ze hebben mij te grazen genomen.
- Ze voelt zich slapjes.
- Het bezoek gaat door.
- Het heeft veel gekost.
- De man blijft staan.
- Hij heeft het nog steeds niet ingevuld.
- Hij was verbaasd om haar te zien.
- Ik word geplaagd door de zenuwen.
- Zij maakt zeker een kans.
- Voor het eerst was ze echt vrij.
- We kregen een hele lading huiswerk.
- Hij wist het niet meer.
- Ze liggen opnieuw in de clinch.
- Het land is een speerpunt.
- Ik vind het een vreemd verhaal.
- Het gaat de goede kant op.
- Ik maak mij zorgen om hem.
- Ik ben schrijver.
- Ik heb hetzelfde meegemaakt als jij.
- Ik verveel mij.
- Ze komen zijn kant opgerend.
- We laten het er niet bij.
- Het betekent niet zo veel voor mij.
- Hij ziet er eenzaam uit.
- Hij doet wat hij eerder had gedaan.
- Er bleef niet echt iets hangen.
- Hij miste bijna.

- Het komt wel goed.
- Hij ziet er ongewoon uit.
- Zo is het wel genoeg.
- Het was hem niet ontgaan.
- Hij leest het programma voor.
- Het heeft een tijd geduurd.
- Hij is blij met zijn keuzes.
- Hij zou meer karakter moeten tonen.
- Hij schrok ervan.
- In sommige gevallen werkte het.
- Hij bleef staan.
- Het is een hardnekkige gewoonte.
- Jij was er vorig jaar niet bij.
- Het is onmogelijk.
- Hij handelt niet professioneel.
- Het ziet er verwachtingsvol uit.
- Niet getreurd, het komt wel goed.
- Hij gedraagt zich vreemd.
- Hij koesterde hoop.
- Ik voel mij depressief.
- Wees extra voorzichtig!
- De vergadering was vrij ontgoochelend.
- Hij zit met zijn hoofd ergens anders.
- De reden van zijn blijdschap bevindt zich niet ver weg.
- Het is niet de moeite om te gaan.
- Ze is de pedalen kwijt.
- Hij was erg tevreden met zichzelf.
- Ze waren te laat voor de fotosessie.
- Wat weet hij nu eigenlijk?
- Je haalt je dingen in je hoofd.
- Wanneer gaat hij nu eens bellen?
- Ik heb veel moeite gedaan.
- We maken het gemakkelijk.
- Het vliegtuig staat inmiddels stil.

Vergelijkende weglating (comparative deletion)

- Deze piste is hoopvoller.
- Het water is hier dieper.
- Deze weg is korter.
- De wateroverlast in het noorden is groter.
- Nu is het nog gekker!
- Haar karakter is meer open.
- Onze les is nu belangrijker.
- Hun kinderen lijken vrolijker.
- De muziek staat luider.
- Het zicht werd waziger.
- Hier zijn ze afstandelijker.
- Die mop is flauwer.
- Maak het nog maar wat eenvoudiger.
- Hij weet meer.
- Het zijn meer wespen.
- Dit lijkt mij steviger.
- Ze komen later.
- Deze foto's zijn zeldzamer.
- Hij spreekt vager.
- Die kledij is specialer.
- Zijn zicht was beperkter.
- Dit voorteken is beter.
- Hier is het verkeer drukker.
- De sterren fonkelen harder.
- Deze opdracht is leuker.
- s Morgens is hij energieker.
- De broer is ouder.
- In deze school zijn ze strenger.
- De kloof is gevaarlijker.
- Hij voelde zich zelfverzekerder.
- Dit woud is gevaarlijker.
- Nu is ze veel kalmer.
- Er zat beduidend meer in de glazen.

- Buiten is het frisser.
- De stad ligt hoger.
- Hij was zwakker.
- Die ketting zie ik liever.
- Er klonk meer wantrouwen in zijn stem.
- De man zag er indrukwekkender uit.
- Het werd raadselachtiger.
- Haar opstel is meer to the point.
- Hij klonk dapperder.
- Deze trein doet er langer over.
- Het heeft meer schade aangericht.
- Haar partner is veerkrachtiger.
- Dat is gemakkelijker te verhelpen.
- De wagen rijdt sneller.
- De professor was verstrooider.
- Op die manier is het veiliger.
- In Amerika zijn de wegen breder.
- Het is zorgwekkender.
- Ze is zeker getalenteerder.
- De groep is nog talrijker.
- De cijfers liggen hoger.
- Kan het nog ouderwets?
- Hij dook dieper.
- Haar glas is voller.
- Hij danst sierlijker.
- Haar begeleider was bezorgder.
- Wat hij vertelde, is grappiger.
- In het café om de hoek is het stemmiger.
- Hij heeft zorgvuldiger getraind.
- Het klonk onheilspellender.
- Zij weten het beter.
- De mist is hier dicht.
- De buidel is zwaarder.
- Dit voorstel lijkt rechtvaardiger.

- Mijn vriend is bekender.
- De meubels zijn ouder.
- Het potlood is stomper.
- De geur was duidelijk onaangener.
- De groei is minder.
- De brug is steviger.
- Het mes is scherper.
- Hij heeft er meer.
- De jongen is beter af.
- Haar haar is beduidend korter.
- Natuurlijk redeneert hij slimmer.
- Deze antwoorden zijn duidelijk langer.
- Het bereik hier is groter.
- In die winkel zijn ze vriendelijker.
- Het boek is interessanter.
- We zien hem liever.
- Zijn doel ligt verder.
- De kleren zijn hier duurder.
- Hun relatie is beter.
- Deze film is griezeliger.
- Ik vond de wandeling prettiger.
- Hij stond dicht.
- Hij staat hoger op de lijst.
- De postbode is sneller.
- Nu maak je mij nog nieuwsgieriger.
- Hij vond een betere oplossing.
- Ik leerde sneller.
- Zij waren er eerder.
- Deze school is de betere.
- Hij is bekwamer.
- Dit insect is vervelender.
- Bij hem is de sfeer gemoedelijker.
- Het water is kouder.
- Dat maakt het eenvoudiger.

Gebrek aan referentiële index (lack of referential index)

- We zijn blij met deze bloemen.
- Hetgeen mij hier aanstaat, is de sfeer.
- Het wordt tijd dat die boeken worden opgeruimd.
- Deze supporters mogen niet meer binnen.
- Dat is wel degelijk zijn wagen.
- Dit is een raar gevoel.
- De details vind je in deze envelop.
- Waar kan ik zo'n ding krijgen?
- Die jongen heeft spillebenen.
- Ginds is het frisser.
- Zo'n interieur wil ik!
- Daar komen deze juwelen vandaan.
- Dit meisje zat naast mij in de bus.
- Daar gaat ze.
- Deze keer is het raak.
- Dit kind is heel gezond.
- Daarginds stappen ze.
- We kunnen dit weer niet waarderen.
- We mogen blij zijn met dit weer.
- Dat soort onzekerheden kunnen we best missen.
- Die andere toon staat mij meer aan.
- Deze tegenstander is zwaar.
- Zulke boeken zijn leerrijk.
- Hij had die dingen afgepakt van de slachtoffers.
- Dat verbaast mij.
- Hun wereld ging open.
- Dat is mijn eigen boek.
- Hij kreeg stress, zodra hij aan die beschuldigingen dacht.
- Ze weigerde daar te blijven.
- Het is niet passend in deze omgeving.
- Die jagers kennen hun vak.
- Ginds is er meer plaats.
- Deze veiligheidsbril is van grote kwaliteit.

- Daar kan het team gaan oefenen.
- Is dat normaal?
- Die deur klapte dicht.
- Daarginds is het weer zeer goed.
- Dat lijkt me sterk.
- Deze tafel is vrij.
- Zulke beweringen zijn zeldzaam.
- Ik heb dit eindelijk gelezen.
- Daarginds vind je zeker wat je zoekt.
- Ik zit te denken aan dat verhaal.
- Die gestolen spullen zijn terecht.
- Ze kwamen aan in die stad.
- Dit doel is haalbaar.
- Dit is het beste wat we hebben.
- Van zodra ik dit probleem heb opgelost, kom ik naar je toe.
- Dat was geen orkaan.
- Dat is geen goed idee.
- Wat hij daar gezien heeft, is enorm.
- Deze keer kom je er niet onderuit.
- Ik wist dat jij dit zou zien.
- Deze gebouwen zijn aan vernieuwing toe.
- Diegene die het antwoord weet, steekt zijn vinger op.
- Hij wil die omwegen wel maken.
- Dat gat is diep.
- Dat kan geregeld worden.
- In die richting zitten we goed.
- Wat is dat?
- Ginds was de deur niet op slot.
- Deze man is geen gewone sterveling.
- Hij zal datgene wat hem is opgevallen, doorgeven.
- Zo'n vraag is niet te beantwoorden.
- Hij is in beslag genomen door dit boek.
- Daar loopt een olifant.
- Die stad is beroemd.

- Zulke mensen moeten we koesteren.
- Dat meisje zal nog een belangrijke rol spelen.
- Dit is een speciaal gezelschap.
- Daar lag nog een schelp.
- Daar was hij al bang voor geweest.
- Dit maakt hem opvallend.
- Dit dier hoort niet in een kooi.
- Ginds kunnen we meer te weten komen.
- Deze jongen heeft talent.
- Zo'n figuur zou ik ook wel willen.
- Jij hebt die drank in haar glas gedaan.
- Ik heb die naam niet verzonnen.
- Dit lokaal is geschikt.
- Die halsketting stond haar mooi.
- Deze scherpzinnigheid is een groot talent.
- Zulke kruiden zijn zeldzaam.
- Als je dit leuk vindt, dan zul je deze ook waarderen.
- Deze drankjes zijn zeer goedkoop.
- Deze uitstapjes zijn uitzonderlijk.
- Hij was betrokken bij dit alles.
- Dit wordt chaos.
- Hoe kunnen die leerlingen dit binnensmokkelen?
- Dat weet je maar al te goed!
- Die jongen grijnsde breed.
- Deze kus was top!
- Daar stond Ron.
- Ginds kan je een ijsje kopen.
- Als het van die mensen afhing, dan was dit al lang in orde.
- Deze telefoon is van mij.
- Zulke mensen zijn fantastisch.
- Deze mail is geen verrassing.
- Daar is de zon.
- Ze kennen jou daar wel.
- Daar hebben we een probleem mee.

Vage of ongespecificeerde werkwoorden (unspecified verbs)

- Dit moet even bezinken.
- Ik vraag me af hoe het met hem gaat.
- Hij kon het niet bevatten.
- Ik snap het wel.
- Ze zwelgen in zelfmedelijden.
- De man volhardde in zijn pogingen.
- Hij moest even bekomen.
- Hij voelt zich bedrogen.
- Hij dwong zichzelf om door te gaan.
- Ik durf alles.
- Ik denk veel na.
- Hij twijfelde aan zijn beslissing.
- Ik heb goed nagedacht.
- Ze verwerven veel kennis.
- Denk er maar eens over na.
- Hij steekt hier veel van op.
- De mensenrechten worden geschonden.
- Mensen met elkaar verbinden, vind ik belangrijk.
- Connecteren met elkaar, is waar het over gaat.
- Voorkomen is beter dan genezen.
- Verbind je met elkaar.
- Ze is genezen.
- Organiseren jullie dit feest?
- Ze hebben hem verraden.
- Ze lijdt eronder.
- Hij bedacht zich.
- Ze begrijpt het wel.
- We zoeken naar een doel.
- Hij hielp haar met haar huiswerk.
- Ze zal tijd nodig hebben om het te verwerken.
- Ze mijdt hem.
- Ze verveelde zich.
- Hij lijdt hieronder.

- Ze voorzien in voldoende bevoorrading.
- We benutten onze tijd.
- Ze durft veel.
- Ze is bezorgd om hem.
- Hij is teleurgesteld.
- Hij triomfeerde.
- Hij denkt veel na over de toekomst.
- Ze gaf niet op.
- Ze lijken op elkaar.
- Hij doorliep de school met moeite.
- Het vertrouwen is gebroken.
- Ik voel dat het iets zal worden.
- Hij ervaart de reis anders dan ik.
- Ze voelt zich verraden.
- Ze mijden elkaar.
- Hij drukt zich moeilijk uit.
- Zij integreerde de leerstof vrij snel.
- Hij beheerste zich nauwelijks.
- Hij worstelt met dit probleem.
- We moeten problemen voorkomen.
- Benader hem met respect.
- Ik wil dat je je inzet voor dit project.
- We stemmen ons af op elkaar.
- Ik heb mij geamuseerd.
- Hij is uit het veld geslagen.
- Dit schept vertrouwen.
- Het grijpt hem aan.
- Hij piekert veel.
- Ze waren gealarmeerd.
- Hij heeft veel moeten inleveren.
- Ze dwingt zichzelf om positief te blijven.
- Hij troostte haar.
- Ze gaat naar Brussel.
- We ervaren dat ze haar best doet.

- Hij heeft de tafel besmeurd.
- Informeer eens bij die firma.
- Ik interpreteer dit op mijn manier.
- We wegen af.
- Het inspireerde hem.
- Ik vergeet veel.
- Hij werkt hard.
- De mededeling verdrijft zijn slecht humeur.
- Begrijp het nu toch!
- Hij was ontroerd.
- We realiseren ons te weinig wat het voor hem betekent.
- Hij mag zich gelukkig prijzen.
- Het interesseert mij.
- Hij flirtte erop los.
- Ik heb mij geïnformeerd.
- Hij interesseert zich voor dat concert.
- Hij heeft het goed doorstaan.
- Ze trekken hem voor.
- We regelen het wel.
- Ik begrijp het niet zo goed.
- Ze bezwijkt onder de druk.
- We pluizen het uit.
- Ga eens na waar we nu staan.
- Hij verkondigt het straks aan de groep.
- Ze dringt zich nogal op.
- Ik heb genoten van het moment.
- Hij genoot van zijn triomf.
- We bouwen vertrouwen op.
- Hij is goed in faciliteren.
- Hij bezweek onder de druk.
- Ik realiseer mij dat ik het vergeten ben.
- Hier is iets moois aan het ontluiken.
- Ze zoeken een uitweg.
- Ik trek niemand voor.

Vervormingen

Oorzaak & gevolg (cause & effect)

- Het was er kaal en donker, wat de hele ruimte een harde sfeer gaf.
- De geheimhoudingsplicht speelt ons parten.
- Je werkt op mijn zenuwen.
- Ik focus mij beter als ik buiten werk.
- De reactie van de premier, zorgde voor heel wat heibel.
- Jij verveelt mij.
- Die uitspraak bracht mij van mijn stuk.
- Door zijn toedoen zit ik onder de stress.
- Het kabaal hield mij uit mijn slaap.
- Deze leer methode deed de schoolresultaten met de helft stijgen.
- Haar slechte punten zijn te wijten aan de vele spanningen thuis.
- Mijn nekpijn is verdwenen, dus die massage was effectief.
- Het feit dat ze zwanger was, verstoorde haar hormonen.
- Dat spel bracht hem in een soort van trance.
- De verlichting maakt het mogelijk dat de stafleden hun weg vinden.
- Snel werken gaat ten koste van de nauwkeurigheid.
- Echte vriendschap geeft vrijheid.
- Al die kleine partijen zorgen voor onevenwicht in de regering.
- Het heftige onweer zorgde voor wateroverlast.
- Alles is duurder vanwege de oorlog.
- Mensen die filosofie hebben gestudeerd, kunnen uitstekend redeneren.
- De blik van de man zorgde bij haar voor een gevoel van onzekerheid.
- We aten buiten, omdat het daar koeler was.
- Zijn boeken hadden hem tegen wil en dank beroemd gemaakt.
- Goed nadenken voor je iets zegt, voorkomt dat je domme dingen vertelt.
- Jouw gebrek aan leiderschap is de reden waarom ik nog steeds thuis zit.
- Als gevolg van de hitte, geraak ik niet meer vooruit.
- Hij vond meteen de juiste toon, wat het proces versnelde.
- Het vooruitzicht van de overwinning, motiveerde hem om door te gaan.
- Er waren veel camera's, zodat de politie kon toekijken.
- De euro heeft alles duurder gemaakt.

- Deze tips versnellen het leerproces.
- Zijn reputatie zorgde alom voor bewondering.
- Teveel vragen ineens, geeft een te grote tijdsdruk.
- De kamer brengt mij in een goede stemming.
- Vanwege de hitte, stoppen we vroeger met werken.
- Vanwege de hitte, bleef iedereen binnen.
- Mijn stemming hangt af van de zijne.
- Overall stonden extra schermen, zodat alle supporters de wedstrijd konden volgen.
- Zijn stem versterkte zijn uitstraling.
- De palmboom geeft de tuin een exotisch tintje.
- De kinderen maken mij nerveus.
- Omdat het vroeg klaar was, ging hij voor dag en dauw op pad.
- Meer mensen in dienst nemen is het enige wat zal leiden tot minder werkdruk.
- Hij kwam weeral te laat, zijn auto liet het wellicht weer afweten.
- De kunstwerken maakten het interieur af.
- Hij heeft zijn trein gemist en dus zal hij te laat zijn.
- Deze leesmethode geeft beduidend betere resultaten.
- De zon komt op omdat de haan kraait.
- Kraantjeswater bezorgt mij diarree.
- Latijn leren geeft later een beter geheugen.
- Jij maakt mij boos.
- Omwille van de vele inschrijvingen, ontdubbelden ze de groep.
- Het gekabbel van het water geeft rust.
- Deze hangjongeren zorgen voor overlast.
- Dit engagement maakt jou tot een grote idealist.
- De drukte zorgt voor heel wat nervositeit.
- Hij gaf gas, waardoor de auto wegschoot.
- De uitgelopen inkt maakte haar vingers behoorlijk vuil.
- De vele bloemen in het park zorgden voor een geurenfestijn.
- De luidruchtige sirene deed het verkeer uiteenwijken.
- Hij streeft naar een betere wereld door dit engagement ten volle op te nemen.
- Oefening baart kunst.
- Door hun geheim te vertellen, kwam er schot in de zaak.

- Deze massage zorgt ervoor dat je minder pijn zult ervaren.
- De uitgebreide maaltijd maakte hem slaperig.
- Een knuffel geeft je het gevoel dat je er mag zijn.
- Wanneer ik de zon zie, word ik helemaal blij.
- Omdat ze goede investeringen hebben gedaan, zijn ze er financieel sterk op vooruitgegaan.
- We bestellen online, want dat gaat sneller.
- Door zijn kennis, kon hij de zaak sterk vooruithelpen.
- Doordat we een grens trokken, hield het lastig gedrag op den duur op.
- Jan is een slechte collega want hij komt steeds te laat op het werk.
- Haar bezoek aan dat land, zette de pas verworven rechten weer op de helling.
- Zijn talenkennis hielp hem zijn weg te vinden in dit vreemde land.
- Al dat rondhangen brengt alleen maar criminaliteit voort.
- De regen maakt mij depressief.
- Als ik sterf, zal de waarheid voorgoed verloren gaan.
- Als je de zon draait, dan valt de schaduw achter je.
- Hij kon daar zijn vleugels niet meer uitslaan, dus vertrok hij.
- Het vele werk had een zware tol van hem geëist.
- Dat ze 80 mensen liet wachten, is nog maar eens een teken van haar narcisme.
- Als het BBQ is, dan komen wij zeker af.
- Haar zelfvertrouwen groeide dankzij die prijs die ze won.
- Door hem voel ik me rot.
- Zijn stem zorgt steeds voor ontroering.
- Aan de trek van de vogels werd ons duidelijk welk seizoen in aantocht was.
- Het coronavirus heeft mij wanhopig gemaakt.
- Als je veel water drinkt, heeft de hitte minder vat op jouw energie.
- Met dank aan haar verwijten, lig ik nu nachten na elkaar wakker.
- Doordat hij verbanden zocht, zag hij elk probleem als een netwerk van feiten.
- Het valhek kwam naar beneden, waardoor de toegang werd versperd.
- De mens stamt van de aap af.
- Zijn persoonlijkheid gaf mij niet bepaald een welkom gevoel.
- Zij maakt hem ongelukkig.
- Het slechte weer was spelbreker voor de optocht.
- Ze is heel gevoelig, waardoor ze vaak niet goed functioneert in gezelschap.

Complexe equivalentie (complex equivalence)

- Alles is kalm, alles is helder.
- Als je dit antwoord weet, moet je wel competent zijn.
- Het feit dat ze tegen mij schreeuwt, betekent dat ze van nature agressief is.
- Dat je hier zit te lezen, betekent dat je zin hebt om verder te leren.
- Met zo'n attitude, moet je wel een uitstekende trainer worden.
- Dat je vaak oefent, is het bewijs dat je een betere student bent.
- Waar een wil is, is een weg.
- Dat ze niet vragen of hun muziek stoort, bewijst hoe egocentrisch ze zijn.
- Dit project maakt dat je terug energiek aan de slag zult gaan.
- Goedkoop is duurkoop.
- Met zo'n partner moet ze wel gelukkig zijn.
- Die glimlach rond je mond wil zeggen dat je een optimist bent.
- Orlando staat voor gezelligheid en plezier.
- Een goede tennisser is een goede schutter.
- Een zaak op deze locatie, staat voor grote kwaliteit.
- Studeren is de poort naar de toekomst.
- Elke nieuwe dag is een geschenk.
- Met zo'n muziek moet de sfeer hier wel zinderend zijn.
- Als je dit obstakel overwint, moet je wel dat record halen.
- Het grootste mogelijke avontuur is het leven van je dromen leiden.
- Een grote leugen is een kleine waarheid in een verpakking.
- Leiderschap is positief zijn in een moeilijke situatie.
- Plagen is om liefde vragen.
- Pijn is goed.
- De laatste loodjes wegen sowieso het zwaarst
- Tienkampers zijn overlevers.
- Met zo'n uiterlijk moet je wel wereldberoemd worden.
- Geen nieuwe dingen in je leven zonder oude lost te laten.
- Met zo'n energie moet je wel een succesvolle zaak hebben.
- Dat je hier bent, betekent dat je dit gaat leren.
- Wie laatst lacht, best lacht.
- Die werknijver is het mooiste bewijs dat jij intelligent bent.
- Dit bedrijf staat voor hoge kwaliteit.

- Iemand die zoiets eist, moet wel een labiele persoonlijkheid zijn.
- We zijn open: welkom!
- Rijkdom staat voor vrijheid.
- Plagen is om liefde vragen.
- Persoonlijke groei is een keuze.
- Time is money.
- Met dit horloge moet je wel opvallen.
- Dat je in die straat gaat winkelen, betekent dat je veel smaak hebt.
- Die uitdrukking op jouw gezicht is het mooiste bewijs dat je nog tijd nodig hebt.
- Verstandige mannen zijn de beste echtgenoten.
- Het feit dat hij is gekomen, bewijst zijn interesse voor de zaak.
- Als de zon draait, valt de schaduw achter je.
- Als je het kan dromen, kan je het doen.
- Het feit dat hij niets heeft verteld, betekent dat hij afhaakt.
- Succesvolle mensen stellen betere vragen.
- Spreken is zilver, zwijgen is goud.
- Vissers zijn keihard.
- Lezen is dromen met je ogen open.
- Op die manier tewerk gaan, wil zeggen dat je sociaalvoelend bent.
- Doeners gebruiken weinig woorden.
- Een les die je negeert, komt steeds weer terug.
- Life is music.
- Dikke mensen zijn goedhartig.
- Biologisch staat garant voor een betere gezondheid.
- Waar rook is, is vuur.
- Het feit dat je naar beneden komt, bewijst dat er iets scheelt.
- Die rommel in haar huis is sowieso een teken van gebrek aan intelligentie.
- GROEI ACADEMIE staat voor het bereiken van écht resultaat.
- Vrouwen zijn slechte chauffeurs.
- Dat je hier bent, is het bewijs dat we kunnen samenwerken.
- Dat ze nu weer afhaakt, bewijst hoe labiel ze is.
- Wat we samen doen, doen we beter.
- Het feit dat ze liegt, bewijst dat ze niet meer gemotiveerd is voor haar werk.
- Honden zijn trouw.