

Inhoud in vogelvlucht

<i>Inleiding</i>	1
<i>Deel I: Het verschil dat echt verschil maakt</i>	7
Hoofdstuk 1: Uitmuntten in je werk met NLP	9
Hoofdstuk 2: De hindernissen op je weg naar succes overwinnen	23
Hoofdstuk 3: NLP-principes toepassen op het werk	37
<i>Deel II: Werkrelaties opbouwen waarmee je kunt werken</i>	51
Hoofdstuk 4: Via communicatie meer begrijpen en meer bereiken	53
Hoofdstuk 5: Andere mensen begrijpen om beter te kunnen beïnvloeden	69
Hoofdstuk 6: Rapport opbouwen: de kern van succesvolle relaties	87
Hoofdstuk 7: Woorden gebruiken om resultaten te behalen	109
Hoofdstuk 8: Positieve emoties kiezen en verankeren	135
<i>Deel III: Mensen stimuleren om te presteren</i>	155
Hoofdstuk 9: Leiden van binnenuit: omgaan met je emoties	157
Hoofdstuk 10: Inspireren en motiveren door doelbewust vage taal te gebruiken	179
Hoofdstuk 11: Feedback waar je wat aan hebt	199
Hoofdstuk 12: Anderen coachen om ze maximaal te laten presteren	213
Hoofdstuk 13: Met lastige mensen omgaan	235
<i>Deel IV: Excellentie op het werk verwezenlijken</i>	249
Hoofdstuk 14: Een meeslepende visie creëren	251
Hoofdstuk 15: Veranderingen met succes doorvoeren	269
Hoofdstuk 16: Doelen opstellen en bereiken	287
Hoofdstuk 17: Topprestaties modelleren	303
<i>Deel V: Het deel van de tientallen</i>	323
Hoofdstuk 18: Tien commerciële voordelen van NLP	325
Hoofdstuk 19: Tien tips om NLP op het werk te gebruiken	331
Hoofdstuk 20: Bijna tien NLP-bronnen op internet	335
Hoofdstuk 21: Tien goede boeken om aan je commerciële NLP-bibliotheek toe te voegen	339
<i>Index</i>	343

Inleiding

Werk kan tegenwoordig gepaard gaan met behoorlijk wat stress. Bedrijven zijn voortdurend bezig om zich aan snel veranderende omgevingen aan te passen, vooraan te blijven en winst te maken. Non-profitorganisaties hebben vaak te maken met hogere eisen waaraan met minder middelen moet worden voldaan. Mensen werken harder onder de voortdurende druk om beter te presteren en meer te bereiken. Velen zijn ontevreden met hun situatie en willen veranderen: een meer bevredigende baan, carrière of salariëring of een betere balans tussen hun werk- en privéleven. Ik heb dit boek geschreven omdat dit het soort feedback is dat ik dagelijks krijg wanneer ik met werknemers werk en omdat mijn ervaring heeft geleerd dat Neurolinguïstisch Programmeren (NLP) een waardevolle aanpak is om de verbeteringen en transformaties tot stand te brengen waarnaar deze mensen op zoek zijn.

NLP veranderde mijn leven, vooral mijn werkleven. Ik gebruikte NLP om erachter te komen wat ik werkelijk wilde en de flexibiliteit en vaardigheden te ontwikkelen om wat ik wilde daadwerkelijk te verwezenlijken. Aan het begin van mijn reis dacht ik geen moment dat ik mijn loopbaan zou omgooien en NLP fulltime zou gebruiken om het werk te doen waar ik dol op ben: coachen en anderen helpen hun werk in positieve zin te veranderen.

NLP geeft je inzicht in je gedrevenheid, hoe je denkt, voelt en zin geeft aan het dagelijks leven in de wereld om je heen en hoe je leiding geeft aan je eigen leven. Of je nu een paar subtiele veranderingen wilt doorvoeren om je prestaties te verbeteren, meer op je werk wilt bereiken door anderen te beïnvloeden of je hele carrière ondersteboven wilt keren, NLP reikt je fantastische middelen aan om je daarbij te helpen. Ik wens je alle goeds op je eigen persoonlijke ontdekkingsreis.

Over dit boek

Dit boek voert je langs de praktische toepassingen van NLP binnen de werkomgeving en loodst je door oefeningen en technieken om je denkprocessen te refocussen en te stroomlijnen. Of je nu je communicatieve of je leidinggevende vaardigheden wilt verbeteren, deze praktische handleiding reikt je de middelen aan die je nodig hebt om je doelen op de werkplek te bepalen en te bereiken.

Als NLP nieuw voor je is, zul je in dit boek een heleboel methoden ontdekken die je kunt leren beheersen en gebruiken om je ongrijpbare doelen te bereiken en je werk te verbeteren. Als je al het een en ander over

NLP weet, weet ik zeker dat je sommige van mijn ideeën en manieren om NLP op de werkplek te gebruiken nieuw en interessant zult vinden.

Ik heb de NLP-aspecten geselecteerd die ik in mijn werk voor bedrijven het bruikbaarst vond om mensen te helpen een nieuwe identiteit te ontwikkelen, actie te ondernemen en meer te bereiken. De structuur van dit boek is zodanig dat je in elk hoofdstuk kunt duiken om praktische tips op te doen om met NLP de specifieke problemen aan te pakken waarmee je op het werk wordt geconfronteerd. Bijvoorbeeld:

- ✓ je invloed vergroten om meer te bereiken;
- ✓ leiding geven en mensen motiveren;
- ✓ een visie ontwikkelen voor jezelf of het bedrijf;
- ✓ anderen coachen met het oog op betere prestaties;
- ✓ doelen verwezenlijken;
- ✓ omgaan met lastige relaties;
- ✓ effectief veranderen.

Waarschijnlijk zul je in dit boek nieuwe dingen aantreffen, die van je verlangen dat je een tikje anders denkt en handelt dan je normaliter doet. Maak van de gelegenheid gebruik om de technieken te leren beheersen en de oefeningen te doen om je inzicht te verdiepen en je vaardigheden te vergroten. NLP ervaren is de beste manier om het te leren. Probeer het zelf uit en zie hoe je ongeloof wegeeft naarmate je meer resultaten boekt.

In dit boek gebruikte conventies

Ik heb een paar conventies gehanteerd om je te helpen dit boek door te nemen:

- ✓ Ik heb *cursief* gebruikt om iets te benadrukken of om aan te geven dat hier nieuwe woorden of termen worden omschreven.
- ✓ Sleutelwoorden in opsommingen zijn **vetgedrukt**.

Wat je niet hoeft te lezen

Ik heb dit boek zo geschreven dat je wat je over NLP op het werk wilt weten, gemakkelijk kunt begrijpen. Hoewel ik na al mijn schrijfwerk hoop dat je het boek van begin tot eind zult doornemen, heb ik 'alles wat overgeslagen mag worden' van een aanduiding voorzien. Het is beslist interessante stof en je zult er zeker baat bij hebben, maar je hoeft het niet per se allemaal te weten:

- ✔ **Kadertekst.** Kaderteksten zijn de grijs gekleurde vakken met tekst die je hier en daar in het boek aantreft. Ze bevatten persoonlijke verhalen en observaties, maar zijn geen verplichte kost.
- ✔ **De copyrightpagina.** Je mag 'm lezen, waarom ook niet, maar ik zou hem overslaan als ik jou was, tenzij je in wetteksten en herdruk-informatie geïnteresseerd bent.

Dwaze veronderstellingen

Bij het schrijven van dit boek heb ik enkele aannamen over jou gedaan. Ik neem aan dat je werkt; misschien heb je een eigen zaak of werk je bij een groot bedrijf. Verder neem ik aan dat dit boek je aantrekt omdat je wel eens wat over NLP hebt gehoord (of misschien zelfs al met NLP-begrippen werkt). Je wilt er graag meer over weten en je bent in persoonlijke en zakelijke verbetering geïnteresseerd. Als een van de volgende dingen voor jou geldt, is het onontbeerlijk om te weten hoe je NLP effectief op je werk gebruikt:

- ✔ Je wilt beter presenteren op je werk.
- ✔ Je hebt een visie – met betrekking tot een droomcarrière, een droombaan of een droominkomen – die je maar niet kunt verwezenlijken.
- ✔ Je wilt met je bedrijf beter presteren.
- ✔ Je merkt dat anderen vaak de grootste obstakels op weg naar succes zijn.
- ✔ Je wilt de controle over je werklevens weer in eigen hand hebben.

De indeling van dit boek

Ik heb dit boek gesplitst in vijf delen, waarbij elk deel is onderverdeeld in hoofdstukken. De structurering in delen houdt verwante stof bij elkaar. In de inhoudsopgave vind je meer details over elk hoofdstuk, zodat je waar je maar wilt in dit boek kunt duiken.

Deel 1: Het verschil dat echt verschil maakt

In dit deel bespreek ik de grondbeginselen van NLP, gericht op de toepassing in een commerciële omgeving. Ik laat je zien hoe je NLP gebruikt om met anderen om te gaan en ze te beïnvloeden, hoe je je flexibiliteit vergroot om te bereiken wat je wilt en hoe je de principes van NLP toepast om hindernissen naar succes op de werkplek te overwinnen.

Deel II: Werkrelaties opbouwen waarmee je kunt werken

Een belangrijk NLP-begrip is het creëren van voordeel door middel van uitmuntende relaties en effectieve invloed. In deel II lees je hoe je in het bedrijfsleven communiceert, hoe de denk- en taalpatronen van andere mensen werken en hoe je rapport opbouwt en je invloed op je werk vergroot. Ik laat ook zien hoe je emotionele toestanden onder controle krijgt en hoe je anderen (en jezelf!) motiveert.

Deel III: Mensen stimuleren om te presteren

Zou je werklevens niet veel gemakkelijker zijn als anderen gewoon zouden doen wat je ze had opgedragen? Dit deel reikt je de middelen aan die je nodig hebt om je collega's op het werk op hun toppen te laten presteren. Wat het belang is van emotionele intelligentie, de drijvende kracht achter de reacties van mensen, hoe je anderen inspireert en enthousiast maakt, hoe je moeilijke relaties ten goede verandert, het komt allemaal in dit deel aan de orde. Verder bespreek ik de waarde van doordachte feedback en positief coachen bij het steunen en ontwikkelen van werknemers die zo goed mogelijk willen presteren.

Deel IV: Zakelijke excellentie verwezenlijken

Dit deel richt zich op hoe je NLP gebruikt om echte veranderingen in een zakelijke omgeving te bewerkstelligen. Ik begin met hoe je een visie ontwikkelt die je collega's zal aanspreken en hoe je snelle en duurzame veranderingen teweegbrengt. Daarna leer je de waarde kennen van het soort welgevormde resultaten waarnaar ze zullen willen streven. Ik ont-hul je bovendien de geheimen van het modelleren van de strategieën van mensen die al succes hebben gehad.

Deel V: Het deel van de tientallen

In een *Voor Dummies*-boek mag het deel van de tientallen niet ontbreken en dit boek vormt daarop geen uitzondering. Hier vind je tien commerciële voordelen van het gebruik van NLP, tips om de principes in alledaagse situaties toe te passen en overzichten van de beste NLP-hulpbronnen en boeken.

In dit boek gebruikte pictogrammen

Aan de hand van de pictogrammen in dit boek zul je bepaalde informatie gemakkelijker kunnen vinden:



Dit pictogram duidt op praktisch advies als je NLP op je werk aan het werk wilt zetten.



Dit pictogram herinnert je vriendelijk aan belangrijke punten die je niet moet vergeten.



Je treft dit pictogram aan naast verhalen die praktische ervaringen met NLP illustreren. Sommige verhalen zijn waar gebeurd, bij andere verhalen veranderde ik de namen van de hoofdpersonen. Een enkele hoofdpersoon werd samengesteld uit verscheidene personen.



Dit pictogram wijst op dingen waarmee je kunt experimenteren om de theorie in actie om te zetten en je NLP-vaardigheden te vergroten.

En nu...

Je hoeft dit boek niet van het begin tot het eind te lezen, maar je zult er wel enorm baat bij hebben als je de informatie oppikt in het tempo en in de volgorde die bij jou past. Kijk in de inhoudsopgave om te zien waar je aandacht in de eerste plaats naar uitgaat. Als je bijvoorbeeld je zakelijke relaties wilt verbeteren, lees dan om te beginnen hoofdstuk 6. Of als je je vaardigheden als coach wilt opkrikken, ga je eerst naar hoofdstuk 12. Een van de thema's van dit boek is flexibiliteit, dus lees dit boek gerust in een volgorde die jou het beste uitkomt.

Deel I

Het verschil dat echt verschil maakt

The 5th Wave

By Rich Tennant



*'Voortaan zullen we in nieuwe stijl regeren met behulp van
neurolinguïstisch programmeren.'*

In dit deel...

Welkom. In de hoofdstukken van dit deel worden de basisprincipes besproken van NLP zoals je ze op je werk kunt toepassen. Ik laat je kennismaken met de NLP-vaardigheden die je nodig hebt om met anderen om te gaan, ze te beïnvloeden en flexibel te handelen om de resultaten te verkrijgen die jij wenst. Ik laat je ook zien hoe je doelen opstelt en bereikt en hoe je de NLP-principes toepast om hindernissen op weg naar succes in je werk te overwinnen.

Hoofdstuk 1

Uitmunten in je werk met NLP

.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ Vertrouwd raken met NLP
 - ▶ De commerciële voordelen van NLP ontdekken
 - ▶ Met NLP meer bereiken
 - ▶ De leiding over je carrière in eigen hand nemen
 - ▶ Andere mensen beïnvloeden
-

Een carrière, een interessante baan en mogelijkheden om door te groeien zijn voor de meeste mensen belangrijk. Per slot van rekening breng je een reusachtige hoeveelheid tijd werkend door. Je hoopt op persoonlijke ontwikkeling in je loopbaan, voldoening in je werk en uiteraard op een salaris dat je in staat stelt om een aangenaam leven te leiden. Toch voldoet je werkleven soms niet aan je verwachtingen en je hoop.

Om je werkleven tot een succes te maken en je professionele doelen te bereiken is meer nodig dan kwalificaties, ervaring en vaardigheden die op je baan betrekking hebben. Tegenwoordig draait veel op het werk om buitengewone communicatieve vaardigheden en het vermogen om flexibel te zijn en voortdurend te veranderen. Inzicht in de principes en de methoden van *neurolinguïstisch programmeren* (kortweg *NLP*) kan je helpen om een uitmuntende beïnvloeder te worden en het zelfbewustzijn en de technieken te verwerven om je te kunnen aanpassen, te veranderen en je aspiraties te verwezenlijken.

Als je er klaar voor bent om de leiding over je werkleven in eigen hand te nemen en wilt stoppen met je geluk door je bazen, collega's, klanten of nog anderen te laten bepalen, is dit boek een goed begin. Lees in dit hoofdstuk meer over de waarde van NLP voor het bedrijfsleven voordat je verdergaat en in de rest van dit boek tientallen manieren ontdekt om de NLP-principes in praktijk te brengen.

De geest herprogrammeren voor succes

Het lijkt vaak hondsmeoelijk om verandering in je werk aan te brengen. Heb je ooit gemerkt dat je alleen maar gefrustreerd raakte bij je pogingen om dingen beter te maken, hoe wanhopig je ook je best deed?

Misschien was je in het verleden zo vastberaden dat je harder en harder ging werken en nog steeds niet kreeg wat je wenste. Dat is op zich niet zo verbazend, vooral als je een NLP-principe huldigt dat in hoofdstuk 3 uitvoerig wordt besproken. Dit principe luidt:



Als je altijd doet wat je altijd hebt gedaan, zul je altijd krijgen wat je altijd hebt gekregen.

Met andere woorden, als je een ander resultaat wenst, zul je waarschijnlijk een paar dingen moeten veranderen en alternatieven voor je gebruikelijke acties en reacties op mensen, situaties en problemen moeten zoeken. Tot de kern van NLP behoort de gedachte dat je bereikt wat je wilt als je voortdurend naar nieuwe keuzemogelijkheden zoekt en andere dingen probeert.

Het feit dat je dit boek leest, wijst erop dat je vermoedelijk bereid bent om een paar veranderingen aan te brengen. Het hele boek door zal ik je laten zien hoe je NLP gebruikt om de drijfveren van je denken en gedrag te ontdekken. Je zult ontdekken hoe je de patronen en gewoonten kunt opsporen die je onbewust hebt gevormd, waarna je kunt gaan realiseren wanneer deze patronen en gewoonten uiterst bruikbaar voor je zijn en wanneer dat niet het geval is.

Beschouw je hersenen als een op maat gemaakte computer die geprogrammeerd is om jou te laten functioneren. Net als bij een softwareprogramma merk je alleen het gedeelte op dat op het beeldscherm verschijnt. De details van het ingewikkelde programma spelen zich achter de schermen af, buiten je bewustzijn. Je realiseert je misschien niet dat je een gedeelte van deze software kunt wissen, installeren of updaten en dan veel betere resultaten boekt. Datzelfde geldt voor je onbewuste. Nadat je er op bent gaan letten hoe je geest werkt, heb je de keus om elk gewenst stukje 'denksoftware' te installeren of te upgraden.

NLP geeft je de sleutel in handen tot het ontgrendelen van je potentieel. De herprogrammering van je geest heb je in eigen hand. Dat je daarbij wat oude beperkingen verwijdert, is onontkoombaar. Je dromen worden je doelen en wel doelen die je kunt bereiken.



Je kunt andere mensen niet veranderen. Je kunt alleen jezelf veranderen en de manier waarop je op andere mensen reageert. Wanneer mensen om je heen willen veranderen, kun je veel technieken in dit boek gebruiken om ze te coachen en te helpen. Lees hoofdstuk 12 als je wilt weten hoe je andere mensen coacht.

Een omschrijving van NLP

Een van de eerste uitdagingen bij het ontdekken van NLP, is de naam zelf. *Neurolinguïstisch programmeren* is beslist een hele mondvol.

Wanneer je deze naam in zijn onderdelen splitst, wordt het belang van elk gedeelte al duidelijker:

- ✓ **Neuro** verwijst naar je zenuwstelsel, namelijk naar hoe je je vijf zintuigen gebruikt om de buitenwereld te ervaren en je interne wereld te creëren door middel van herinneringen en beelden. Je bewuste en onbewuste denkprocessen activeren je zenuwstelsel, dat van invloed is op je fysiologie (ademhaling, houding, bewegingen enzovoort), hoe je je voelt en wat je doet en zegt.
- ✓ **Linguïstisch** heeft betrekking op de manier waarop mensen taal gebruiken om hun ervaringen zin te geven en te praten tegen zichzelf en tegen anderen. Iedereen heeft zijn eigen unieke manieren om taal te gebruiken en deze patronen geven een geweldig inzicht in het denken van mensen.
- ✓ **Programmeren** is net als programmeren op een computer, maar heeft ditmaal betrekking op de menselijke hersenen. Een programma is een opeenvolging van stappen en is ontworpen om een bepaald doel te bereiken. Jouw persoonlijke programma's leiden tot de resultaten die je krijgt en de invloed die je op jezelf en anderen hebt.

Sinds het ontstaan in de jaren zeventig van de vorige eeuw is NLP op zeer verschillende manieren omschreven. In de volgende paragrafen ga ik dieper in op wat NLP precies is en wat het *niet* is.

Studeren en observeren

Deskundigen op NLP-gebied beschrijven NLP meestal als de studie van de structuur van de subjectieve ervaring, wat een nogal duistere manier is om te zeggen dat het studie is van hoe mensen denken en zich gedragen. Nauwkeurig bestuderen en observeren van wat mensen denken, zeggen en doen is de hoeksteen van NLP; het levert inzicht op in de interne werking van de hersenen van andere mensen. Wanneer je begrijpt hoe mensen iets doen waarin zij uitblinken, kun je een model van dat vermogen maken en hun excellentie herhalen. Je kunt ook ontdekken hoe jij of iemand anders iets doet dat *niet* het gewenste resultaat oplevert, en vervolgens veranderingen aanbrengen om je aspiraties en doelen wel te bereiken.

NLP reikt je de vaardigheden en de middelen aan om uit te vissen hoe anderen uitstekende resultaten bereiken. Je kunt modellen bouwen van de capaciteiten van anderen en ze zelf uitproberen. Bovendien hebben Richard Bandler en John Grinder, de grondleggers van NLP (zie even verderop de kadertekst 'Hoe NLP is ontstaan'), tezamen met vele anderen

een overvloed aan modellen en methoden ontwikkeld om verandering te bewerkstelligen en anderen effectief te beïnvloeden.

Nog meer omschrijvingen

NLP omvat veel meer dan alleen maar vaardigheden en methoden die specifiek voor op het werk zijn bedoeld, zodat er veel andere omschrijvingen van de kern van NLP voorhanden zijn.

Sommige definities benadrukken de sterke punten van NLP op communicatiegebied en omschrijven NLP als:

- ✔ de kunst en de wetenschap van het communiceren;
- ✔ een communicatiemodel dat gebaseerd is op het werken met denk-, taal- en gedragspatronen;
- ✔ de sleutel tot succesvolle communicatie;
- ✔ een verzameling krachtige beïnvloedingsstrategieën.

Andere definities zijn gericht op excellentie en definiëren NLP als:

- ✔ een gedragsmodel van uitzonderlijk talent;
- ✔ een methodologie om gedrag te herhalen dat buitengewone resultaten oplevert;
- ✔ een gebruikershandleiding voor de hersenen.

Nog andere definities concentreren zich op het bereiken van doelen en beschouwen NLP als:

- ✔ een proces waarbij je in je leven kunt bereiken wat je wilt;
- ✔ een mentaliteit;
- ✔ vaardigheden en technieken om je toekomst te ontwerpen en te creëren;
- ✔ het verschil dat het verschil maakt.

Zoals je ziet, kan NLP zeer verschillende dingen voor zeer verschillende mensen betekenen, variërend van een wetenschap tot een levenshouding.



Wat ik heb ervaren, is dat mensen die meer over NLP willen weten een keuze maken uit de overvloed aan beschikbare inzichten en technieken. Hoe je NLP omschrijft nadat je aan je ontdekkingsreis bent begonnen, mag je helemaal zelf weten. Wat belangrijk is, is dat je verkent, experimenteert en plezier hebt terwijl je uitzoekt wat NLP kan doen om je te helpen je werkleven te verbeteren.