

13. NLP For Business. Chunking

Opdracht 13. Up & Down Chunken

Deze opdracht bestaat 4 stappen:

1. Lees het hoofdstuk over up & down chunken v.a. pag 120.
2. Film 16 en 17 bekijken
3. Oefenen met tv programma's
4. Zelf oefenen in een life situatie

Inleiding

Hoog (up) en Laag (down)

Er zijn mensen die bij voorkeur hoog abstract spreken en mensen die laag abstract spreken.

Met andere woorden heel algemeen in generalisaties of heel gedetailleerd. Hoe sterker zij dat doen hoe meer zij verraden wat zij belangrijk vinden en waar ze van overtuigd zijn.

"Zoals je inmiddels weet uit je analyses, zijn je gedachten en ideeën over gebeurtenissen de meester over je interne staat en dus over je gedrag en dus over het effect van je gedrag."

Totdat je de waarnemer wordt van je subjectieve ervaring.

Als mensen verzand raken in bergen details, roepen zij voor zichzelf ook bergen bezwaren op, om bijvoorbeeld aan iets nieuws te beginnen.

Chunk size herkennen

Je kunt chunksize herkennen bij jezelf en bij anderen.

Kun je je voorstellen als het lukt om een probleem qua chunk size te veranderen, dat het probleem zijn fixatie verliest?

Zoals het grapje gaat:

"*Hoe eet je een olifant?*"

Antwoord: hapje voor hapje."

In NLP taal:

"*Hoe los je een probleem op of hoe haal je een doel?*"

Antwoord: "Stapje voor stapje."

Stap 2 Films kijken

Bekijk film 16 en 17

1. Tony Robbins: The power of chunking
2. Chris Helder: Chunk up or chunk down

In deze films zie je het effect van chunking terug.

Tony beschrijft hoe belemmeringen zich uiten in chunksize.

Hij helpt je te herkennen, hoe mensen zich zelf motiveren en demotiveren.

Chris beschrijft in zijn presentatie hoe je de chunksize beïnvloedt.

NB

De ene chunksize, is niet beter dan de andere.

De vraag is:

- Wanneer gebruik je welke vorm?
- Wat wordt er daardoor mogelijk of juist niet!
- Wordt je taalgebruik een hindernis of leer je het te gebruiken als hulpbron!

- Voorbeelden:

- *Een effectieve upchunk is je outcome sequitor (bijvoorbeeld, vrijheid, liefde)*
- *Een niet effectieve upchunk is afwijzing.*
- *Een effectieve downchunk is gedetailleerd naar de weg vragen, zodat je niet verdwaalt.*
- *Een niet effectieve downchunk, is de mevrouw uit het filmpje van Tony, die sporten te veel gedoe vindt.*

Stap 3 Televisie programma's bekijken

Je gaat kijken naar "De wereld draait door."

Waar je op let is het taalgebruik van de gasten aan tafel en van Mathijs van Nieuwkerk zelf.

Let op of Mathijs vragen stelt, die naar meer abstractie (up) leiden of naar meer details. (down)

Let op of de gasten meegaan in details of andersom.
(Umberto Tan mag ook)

Stap 4 Oefenen in een Life situatie.

Neem een willekeurige collega om te observeren.

Bijvoorbeeld tijdens een lunch, vergadering of gewoon tijdens de koffie.

Let op of je patronen herkent qua chunk-size.

Speel eens met up en down chunk vragen en let op welk effect het heeft.

Tot slot

Ik ben erg benieuwd naar je ervaringen.

Schrijf het uit en stuur het op.

Chunksize is prachtig en overal aanwezig.

Speel, ontdek, leer en doe je voordeel ermee!

Veel plezier met deze opdracht!

Succes!

Jose