

# NLP For Business Opdracht 3

## Opdracht 3 NLP Vooronderstellingen

Als het goed is heb je al veel geleerd tot nu toe!

Voor deze opdracht is het belangrijk dat je de NLP vooronderstellingen doorneemt inclusief de basisframes van NLP.

Op pagina 38 van je boek vindt je het overzicht terug.

Pak het er bij, dan ben je weer up to date!

De NLP vooronderstellingen zijn het fundament van ethiek waarmee we alle methodieken en technieken vorm geven en uitvoeren.

Het vormt een attitude, een basisinstelling, waarmee je in het leven gaat staan.

Let wel, ze zijn niet persé de waarheid.

Het zijn wel principes die vóór je kunnen werken, als je het voor waar *aanneemt*.

### De opdracht bestaat uit drie gedeelten:

1. Verkennen en spelen.
2. Toepassen op filmpjes.
3. Toepassen op een echte situatie.
4. Oefen met verschillende VO in het dagelijks leven.

## 1. Verkennen en spelen

---

1.

Lees de NLP VO door en schrijf op waar je het nu al mee eens bent.

2.

Schrijf op met welke vooronderstellingen je moeite hebt en hoe dat komt.

3.

Vraag aan je partner, vriendin of vriend om over deze punten van gedachten te wisselen. Neem door met welke je het eens bent en met welke je moeite hebt.

4.

Luister naar de mening van je gesprekspartner zonder deze meteen bij te stellen maar gewoon om de verschillende percepties te bespreken.

5.

Schrijf naderhand opmerkingen en vragen op.

## 2. Toepassen van de V.O. op film materiaal:

1. Kijk film 3 en 4.

2. Vorm een persoonlijke mening en schrijf deze op.

3. Neem de eerste 6 vooronderstellingen uit het boek.

4. Stel jezelf de vraag:

Als ik naar deze mensen kijk bijvoorbeeld:

- de dames die zich laten foto-shoppen
- de fotoshoppers zelf.
- de mensen die zich laten opereren/bijwerken
- de chirurg die het uitvoert.

Hoe zijn deze 6 vooronderstellingen op deze situatie van toepassing of niet?

Schrijf op wat je bevindingen zijn.

### 3. Toepassen op een echte situatie

1.

Neem een situatie in gedachte, waarbij je in gesprek met een ander een meningsverschil hebt, een teleurstelling of sowieso een moeizaam contact ervaart.

Schrijf op:

Wanneer en waar was het, met wie, wat speelde er precies?

Wat dacht je, wat voelde je.

Wat deed je en wat was het effect en hoe wil je het anders?

Schrijf het op.

2.

Schrijf op losse briefjes 5 vooronderstellingen.

Leg deze vooronderstellingen om je heen op de grond.

Namelijk:

- \* Respecteer het model van de wereld
- \* Elk gedrag heeft een positieve intentie
- \* Het huidig gedrag is de beste keuze
- \* Er is geen mislukking alleen feedback
- \* De betekenis van je communicatie is de respons die je krijgt.

3

Ga een voor een op een vooronderstelling staan.

Vraag jezelf als ik nu deze vooronderstelling voor waar aan neem, hoe verandert dat mijn probleem in deze situatie?

Schrijf ieder antwoord op/ per vooronderstelling.

4

Nadat je alle vooronderstellingen doorlopen hebt stap je uit de cirkel van blaadjes op de grond en vraag jezelf:

Wat ga ik nu concreet anders doen in deze situatie?

Hoe heeft dit mijn perceptie gewijzigd?

Schrijf alles op en neem eventuele vragen mee.

## 4. Oefenen in het normaal dagelijks leven.

---

De ervaring leert dat het enige inweek tijd vraagt voordat de NLP vooronderstellingen geborgd zijn.

Deze laatste stap is leuk en leerzaam om voor langere tijd als gewoonte te nemen.

Het is heel eenvoudig:

Schrijf alle NLP vooronderstellingen op een los briefje, vouw ze een voor een dicht en stop ze in een trommel of pot.

Plaats deze pot in het zicht op bijvoorbeeld de eettafel, je nachtkastje of ergens anders waar je dagelijks langs loopt.

In de ochtend trek je een gesloten briefje uit de pot.

Lees hem door en gebruik deze als focus om gedurende de dag te reflecteren, hoe je hem inzet, of niet.

Hoe het je helpt of niet.

Schrijf aan het einde van de dag op wat je geleerd hebt

### Tot slot

Neem al je vragen en bevindingen mee.

Ik ben erg benieuwd, hoe je aan de slag bent en hoe je vordert.

Welke vooronderstelling maakt voor jou een groot verschil en met welke heb je moeite?

Stuur je vragen op waar nodig.

Tijdens het eerste lesblok komen we terug op de vooronderstellingen.

Groet van Jose Schaeffer  
jose@likewiseacademy.nl