

UITWERKING MODELLEEROPDRACHT

**alle problemen die je ervaart
heb je zelf gecreëerd**

Versienummer 1.0
Naam Frank Janse
Datum 25 juli 2007

INHOUDSOPGAVE

1	Inleiding	4
2	Probleemkader	5
2.1	De probleemsituatie (context)	5
2.2	Mijn functioneren in de probleemsituatie.....	5
2.3	Wat maakt mijn probleemsituatie tot een probleem (voor mij)?	5
2.4	De positieve intentie van mijn probleem.....	6
2.5	De hiërarchie van waarden en criteriumspin	6
2.6	Mijn strategie in de probleemsituatie.....	7
2.7	Mijn metaprogramma's in de probleemsituatie.....	8
2.8	Wat gebeurt er op de logische niveaus in de probleemsituatie?	11
3	Gewenste situatie	13
3.1	Wat heb ik nodig?	13
3.2	Wat wil ik modelleren?	13
3.3	Wie wil ik modelleren en waarom?.....	13
3.4	Outcome	14
3.5	Outcome Sequitor	14
4	Mijn model	15
4.1	Inleiding.....	15
4.2	Achtergrond	15
4.3	De hiërarchie van waarden en criteriumspin	15
4.4	Strategie van André	16
4.5	De metaprogramma's van André	17
4.6	De logische niveaus van André.....	20
5	Verschillenanalyse.....	22
5.1	Inleiding.....	22
5.2	Vergelijking van de strategieën	22
5.3	Vergelijking van metaprogramma's.....	23
5.4	Vergelijking van de logische niveaus.	28
6	Wat neem ik over van het model?	30
6.1	Strategie.....	30
6.2	Criteria en overtuigingen	30
6.3	Metaprogramma's	31

6.4	Interventies	31
6.4.1	Strategieën.....	31
6.4.2	Criteria en overtuigingen	31
6.4.3	Metaprogramma's	32
7	Effecten.....	33
7.1	Effecten op mijn model.....	33
7.2	Effecten op mijn omgeving.....	33
7.3	Effecten op mij	33
8	Dankwoord	36

1 Inleiding

Dit werkstuk vormt de vastlegging van mijn modelleerproces als onderdeel van de opleiding NLP Master aan het opleidingsinstituut Arcturus van Eric Schneider in België.

Tijdens het volgen van de NLP practitioner ben ik erachter gekomen dat ik een bovennormaal niveau van serviceverlening in mij heb. Op zich een prima kwaliteit die mij in veel contexten veel biedt. Echter ook problematisch omdat ik mijzelf continu (onbewust) wegcijfer ten behoeve van anderen. Gebleken is dat de onderliggende overtuiging "afspraak = afspraak" deze eigenschap versterkt en dat ik mij keer op keer in allerlei bochten wring om tegemoet te komen aan datgene wat ik afgesproken heb met anderen. Door het proces van de modelleeropdracht is gebleken dat ik onbewust ook veel afspraken maak met mijzelf. Ik moet veel van mij(n) zelf. Afspraken afzeggen is geen optie. Zelfs het overwegen een afspraak af te zeggen valt mij zwaar.

Terwijl mijn modelleeropdracht zich voltrok ben ik erachter gekomen dat mijn focus niet zozeer lag op een probleem, als wel op de gevolgen van een dieperliggend probleem. Dit betekent niet dat mijn modelleerproces minder waardevol is gebleken, integendeel zelfs. De capaciteit die ik heb gemodelleerd op het niveau van de gevolgen (van het dieperliggende probleem) bleek succesvol toe te passen in het kunnen bewegen naar de oplossing voor het dieperliggende probleem. Of beter geformuleerd: bij het voorkomen ervan. Benieuwd naar dit proces? Dan wens ik je veel plezier met het lezen van deze weergave van mijn modelleerproces.

Wat ik heb geleerd is dat bewustwording een andere kwaliteit aan je leven geeft. En dat deze verandering door het bewustzijn teweeg wordt gebracht, niet door mijn inspanning. Het bewustzijn verandert mij. En als ik verandert ben is de wereld anders. Want ik ben mijn wereld, mijn wereld wordt vanuit mij geprojecteerd.

2 Probleemkader

2.1 De probleemsituatie (context)

Edwin leent mij 's avonds een dvd. Hij spreekt uit deze graag de volgende middag terug te willen hebben. Wij hebben voor die middag afgesproken in verband met een oefenmiddag in Breda (voor NLP). Ik ben tot na middernacht – vanwege problemen met mijn computer – bezig de DVD te kopiëren. De volgende ochtend zit ik in Den Haag achter mijn bureau op het werk en heb voor die dag nog veel activiteiten af te ronden. Ik sta voor een dilemma. Blijf ik op het werk om een rapport af te ronden en een offerte te maken? Want deze dienen beiden voor de volgende ochtend in de mailbox van klanten te liggen. Of ga ik naar de oefenmiddag zodat ik de geleende dvd kan teruggeven aan Edwin? Afbellen overweeg ik kort, maar is (nog) geen optie want ik heb Edwin beloofd de dvd terug te geven. Ik overweeg in een flits alleen heen en weer te rijden naar Breda om de dvd af te geven, maar daarmee win ik ook niet veel tijd. Naar Breda vertrekken betekent hoe dan ook dat ik 's avonds thuis zal moeten doorwerken om de activiteiten af te ronden die ik 's middags op het werk had kunnen afronden. Je zou zeggen: bel op en zeg hem dat je niet in staat bent om naar de oefenmiddag te komen omdat je het te druk hebt. Daar heb ik echter grote moeite mee, sterker nog: ik overweeg het niet eens. Hoewel ik de telefoon in mijn hand heb, bel ik niet. Uiteindelijk stap ik in de auto en rij ik – terwijl ik een intern conflict in mijn lichaam kan voelen - naar de oefenmiddag met als enige doel de dvd terug te geven en aan mijn gemaakte afspraak tegemoet te komen. Het gevolg is dat ik tot 's avonds heel laat aan het werk ben om de activiteiten af te ronden die ik 's middags op mijn werk had kunnen afronden.

2.2 Mijn functioneren in de probleemsituatie

Ik wring mij in de geschetste context (en in de meeste andere vergelijkbare gevallen) in bochten om alle gemaakte afspraken na te komen. Het is van belang om aan alle gemaakte afspraken (voor die dag) tegemoet te komen. Wat het ook kost: in tijd, materieel, geld, energie, Ik cijfer mijzelf daarbij op meerdere manieren weg, zowel mentaal als fysiek. Dit overkomt mij meerdere malen per week (of zelfs per dag). Deze afspraken betreffen veelal het oplossen van problemen van anderen of het tegemoet komen aan de wensen van anderen. Ten aanzien van mijn functioneren verschaft medecursist Geert mij de volgende eyeopener. Eenmaal aangekomen in Breda stelde Geert mij (nadat ik bovenstaand probleem onder de aandacht had gebracht) de volgende vraag: “wat als Edwin nu niet was gekomen?” en “wat als Edwin er was en nu zou zeggen dat het ook weer niet zo belangrijk was?”. Dergelijke vragen waren tot dan toe voor mij geen onderdeel van mijn realiteit. Er gold maar één ding: afspraak = afspraak. Een nogal beperkte manier van functioneren zou je kunnen zeggen....

2.3 Wat maakt mijn probleemsituatie tot een probleem (voor mij)?

De drie belangrijkste redenen waarom ik mijn huidige situatie als een probleem ervaar zijn:

- doordat ik mij letterlijk in allerlei bochten moet wringen, en hard moet werken om aan alle gemaakte afspraken tegemoet te kunnen komen, kom ik niet toe aan rust en tijd voor mijzelf. Ik heb dan ook geen tijd om te genieten van het leven en te ontspannen. Ik voel mij vaak gevangen in de verplichtingen.

- ik ben in gedachten continu bezig ben met de wensen, verwachtingen en gedachten van anderen. De verwachtingen en gedachten zijn veelal niet door hen uitgesproken, maar door mij ingevulde verwachtingen en gedachten (mindreads). Ik kom daarbij niet tegemoet aan mijn eigen wensen. Dit kost mentaal veel energie.
- er vloeit veel energie weg naar anderen en ik heb geen tijd voor mezelf om energie op te bouwen (bijvoorbeeld door ontspanning). Ik voel mij dan ook structureel vermoeid. Ik ben in het recente verleden ook veel ziek geweest doordat ik – niet alleen overdag, maar ook 's avonds en zelfs 's nachts - te hard (en te lang) doorwerkte. Het oplossen van problemen van anderen is dan ook een dagtaak. Je zou kunnen stellen dat dit gedrag destructief is.

Doordat ik veel tijd en energie stop in het nakomen van afspraken die ik heb gemaakt (soms ook met mijzelf), heb ik weinig vrije tijd. Weinig tijd om te ontspannen en te genieten van het leven. Nu ik meer (dan vroeger) in contact sta met mijn gevoel, bespeur ik steeds vaker gedurende het nakomen van alle verplichtingen de interne conflicten, die zich (uiteindelijk) in mijn lichaam vastzetten. Hoewel ik afspraken nakom en een bepaalde waarde realiseer, doe ik dingen waar ik niet achter sta en heb daar vervolgens (meestal later in de tijd) geen goed gevoel bij. En toch doe ik ze. Toch ben ik – zoals in de beschreven context - niet in staat om de gemaakte afspraak af te bellen of aan te passen naar mijn wensen. Ik ben dus niet in staat voor mijzelf te kiezen. Ik vind de wensen van anderen belangrijker. Ik heb meer respect voor de wensen van anderen, dan voor die van mijzelf. Ik zet mijzelf op de tweede plaats. Een duidelijke uiting van een gebrek aan zelfrespect. Ik demonstreer continu dat ik niet van mijzelf hou. Zie daar, een wezenlijk probleem.

2.4 De positieve intentie van mijn probleem

In het nakomen van afspraken ga ik heel ver. Ik wil dat mensen op mij kunnen rekenen wanneer ze een afspraak met mij maken. Mensen teleurstellen is wat ik te allen tijde wil voorkomen (away from). Dat zou niet gewaardeerd worden, wat betekent dat IK niet gewaardeerd word. Dit laatste is waar ik het – aan de oppervlakte - allemaal voor doe. Afspraken nakomen levert mij waardering op. Zowel waardering van anderen als van mijzelf. Mijn eigenwaarde stijgt ook doordat ik mijzelf waardeer: “wat kom ik de afspraken toch goed na”. Kort samengevat ga ik weg van “anderen teleurstellen” en wil ik “waardering” realiseren.

away from : **anderen teleurstellen**
 towards : **(zelf)waardering**

2.5 De hiërarchie van waarden en criteriumspin

Onderstaande criteria komen naar voren uit tweegesprekken over mijn probleemsituatie. Ze zijn in onderstaande tabel hiërarchisch weergegeven, waarbij de belangrijkste bovenaan staan:

Towards	Away From
in contact zijn met mijzelf	geen contact met mijzelf
rust	Onrust
harmonie	Conflicten
(zelf)waardering	anderen teleurstellen

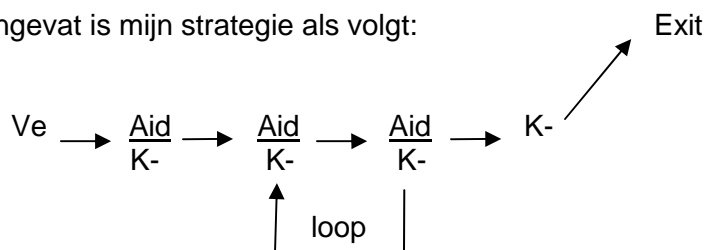
Wanneer ik in de huidige probleemsituatie blijf focussen op harmonie en geen conflicten toelaat, zal ik geen rust bereiken en niet in contact komen met mijzelf. Hoewel ik graag rust wil en in contact wil staan met mijzelf ervaar ik die rust allerm minst. Ik heb het namelijk enorm druk met het nakomen van alle afspraken en verplichtingen doordat ik ze – omwille van het niet teleurstellen van anderen – niet durf af te zeggen. Waar ik naartoe wil bereik ik dus niet.

2.6 Mijn strategie in de probleemsituatie

Hoe precies 'doe' ik mijn probleem. Hieronder alle stappen van Trigger, Operations en Test tot Exit (TOTE):

- Ve (trigger) : De trigger is het zien van de tijd op mijn horloge. Vervolgens realiseer ik mij direct dat ik niet alle afspraken kan nakomen.
- Aid : ik denk "hoe kan ik dit allemaal combineren?"
- K- : ik krijg een benauwd gevoel
- Aid : ik denk "als ik nu naar Breda ga, kan ik vanavond nog mijn andere werkzaamheden uitvoeren"
- K- : ik voel mij gevangen door de gemaakte afspraken.
- Aid : ik denk "als ik nu alleen naar Breda ga om de dvd af te geven en dan weer naar mijn werk ga? Dat scheelt tijd."
- K- : ik krijg een moedeloos gevoel in mijn onderbuik (en zucht daarbij).
- Aid : ik denk "ik blijf werken en ga vanavond naar Edwin om de dvd af te geven"
- K- : het moedeloze gevoel in mijn onderbuik houdt aan.
- Aid : ik denk "ik kan naar Breda rijden en tussen de oefeningen door op mijn laptop de offerte en het rapport maken, dat scheelt weer tijd"
- K- en Exit : ik kan alle gemaakte afspraken nakomen. Vervolgens stap ik in de auto naar Breda. Ik ervaar wel een negatief gevoel, want ik doe iets waar ik niet achter sta.

Samengevat is mijn strategie als volgt:



In vergelijkbare probleemsituaties pas ik dezelfde strategie toe. De trigger is dan niet altijd mijn horloge, het kan ook een andere 'klok' zijn. Denk bijvoorbeeld aan mijn 'interne' klok (ik heb een goed tijdsbesef), een wandklok, het horloge van iemand anders, de klok op mijn computer, op mijn mobiele telefoon, in het dashboard van mijn auto, auditief via het journaal op de autoradio, straatklokken.... In de huidige maatschappij ontkom je niet aan de factor tijd.

In de strategie is duidelijk sprake van een 'loop'. Afhankelijk van de probleemcontext kan ik meerdere zogenaamde 'oplossingsgerichte' gedachten hebben. In de probleemoplossing staat het kunnen nakomen van alle gemaakte afspraken voorop. De loop wordt onderbroken op het moment dat ik een voor mij 'optimale oplossing' bedenk die het mogelijk maakt alle gemaakte afspraken na te komen (= Exit). Vervolgens wordt ik mij er - in deze context - achteraf rationeel van bewust dat het beter was geweest op mijn werk de offerte en het rapport voor de klanten af te maken en de afspraak met Edwin af te zeggen. Tot dat laatste ben ik echter niet in staat. Nog niet tenminste.....

2.7 Mijn metaprogramma's in de probleemsituatie

Hieronder volgt een analyse van mijn metaprogramma's in de context van mijn huidige probleemsituatie:

Metaprogramma onderdelen	
I. Filters	
Fysiologie H A L T O	<p>Ik zit achter mijn bureau en krijg eerst een benauwd gevoel door de realisatie dat ik nog zoveel moet doen en voel mij vervolgens gevangen door de gemaakte afspraken. Mijn ademhaling wordt (nog) sneller en minder diep. In mijn strategie bedenk ik verschillende suboptimale oplossingen om aan alle afspraken te kunnen voldoen. Hier krijg ik een moedeloos gevoel van. Dit manifesteert zich als een kramp in mijn onderbuik die eerste sterker wordt en vervolgens aanhoudt.</p>
VAKOG	<p>Wat zie, hoor, voel en ruik ik?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik zie mijn horloge. • Ik hoor niets specifiek. • Ik ervaar een benauwd en moedeloos gevoel. • Ik ruik of proef niets specifiek. <p>In mijn probleemsituatie heb ik een visuele en kinesthetische voorkeur.</p>
SBS/SBO	<p>Ik mag Edwin niet teleurstellen, ik mag de klanten niet teleurstellen. Ik ben vooral bezig met de (veronderstelde) gedachten en gevoelens van anderen (SBO).</p>
Primary Sorts - info focus - people focus - activity focus - place focus - things focus	<p>In mijn probleem ben ik vooral gefocust op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • welke afspraken ik nog moet nakomen (activity focus) • wat ik daarvoor moet doen (activity focus) • met wie ik afspraken heb gemaakt (people focus) • dat ik ze niet mag teleurstellen (people focus)

Metaprogramma onderdelen					
I. Filters					
Index computations - voelen (internal state) - denken (internal proces) - doen (external behaviour)	<p>In mijn probleemsituatie verschuiven de IC van disbalans/verdeling:</p> <p>Voelen 40% Denken 50%, Doen 10%</p> <p>naar disbalans/verdeling:</p> <p>Voelen 20% Denken 10%, Doen 70%</p> <p>Zie mijn gedrag gedurende strategie: denken en voelen naar autorijden.</p>				
Shift/Switch	In mijn probleemsituatie laat ik mijn denken leiden door wat ik veronderstel dat anderen denken, verwachten en voelen. Deze 'mindreads' duiden op een shift.				
Criteria	<table border="1"> <thead> <tr> <th>towards</th> <th>away from</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>in contact zijn met mijzelf rust harmonie (zelf)waardering</td> <td>geen contact met mijzelf onrust conflicten anderen teleurstellen</td> </tr> </tbody> </table>	towards	away from	in contact zijn met mijzelf rust harmonie (zelf)waardering	geen contact met mijzelf onrust conflicten anderen teleurstellen
towards	away from				
in contact zijn met mijzelf rust harmonie (zelf)waardering	geen contact met mijzelf onrust conflicten anderen teleurstellen				
II. Processen					
(mis)matching	Ik match naar anderen toe (en mismatch mijzelf).				
Vergelijkingen - Self / Self - Self / Other - Self / Ideal Self - Self / Ideal Other - Other / Other - Other / Ideal Other	In de probleemcontext moet ik van mijzelf de gemaakte afspraken nakomen. Hierbij tracht ik te voldoen aan mijn ideale zelfbeeld (Self – Ideal Self).				

III. Qualifiers	
Tijdsoperatoren - In time/Through time - Time frames - Subordinatie - Tempo	<p>Ik ben through time omdat ik mij (in de context) heel erg bewust ben van het tijdsaspect. Hoe laat het is, hoeveel tijd ik nog heb, hoeveel het kost om mijn activiteiten uit te voeren et cetera.</p> <p>Mijn bewuste aandacht (oriëntatie) gaat vooral uit naar de nabije toekomst. Hoe kan ik de tijd die ik die dag(en) nog heb, benutten om aan alle gemaakte afspraken te voldoen?</p> <p>De (nabije) toekomst is voor mij belangrijker dan het verleden (waar ik mij in het geheel niet mee bezighoudt).</p> <p>Mijn tempo is hoog, vooral in denken en ademhaling.</p>
Modal operators - noodzakelijkheid - mogelijkheid - toepasbaarheid	<p>Ik moet alle gemaakte afspraken nakomen. Er is geen ruimte voor opties. Ook bij het bedenken van oplossingen staat één ding voorop: de enige oplossing is die waarbij alle afspraken kunnen worden nagekomen. Dat is noodzakelijk.</p>
Directionaliteit - towards - away from	<p>In het nakomen van alle afspraken ben ik zeer towards gericht. Ik blijf oplossingen bedenken zodat ik aan mijn afspraken tegemoet kan komen.</p>
Intensiteit - pro-actief - reactief	<p>Ik ben in mijn probleemsituatie pro-actief in het bereiken van mijn towards (waardering) door mij in allerlei bochten te wringen teneinde alle afspraken na te kunnen komen.</p>
IV. Referentiekaders	
- intern - extern	<p>In het nemen van beslissingen (welke oplossing kies ik?) ligt het criterium buiten mijzelf (external frame of reference). Ik maak besluiten om tegemoet te komen aan de (vermeende) wensen van anderen.</p>
V. Organisatie van denken	
- relational - chunking - sequence	<p>Ik ben bij het zoeken naar oplossingen om aan alle afspraken te voldoen heel erg met verbanden bezig. Als ik dit doe... dan kan ik dat ... et cetera.</p> <p>Mijn functioneren kenmerkt zich door het niet ervaren van alternatieve mogelijkheden (opties) in mijn denken wanneer ik mij in allerlei bochten tracht te wringen.</p>

2.8 Wat gebeurt er op de logische niveaus in de probleemsituatie?

Logisch niveau	Analyse
<p>Omgeving</p> <p>Waar ben ik? Met wie? Wanneer ben ik daar? Wat zie, hoor, voel, ruik, proef en ervaar ik?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben op mijn werk en zit alleen in mijn kamer. Het is bijna 12 uur. • Ik zie mijn horloge. • Ik hoor niets specifiek. • Ik ervaar een benauwd en moedeloos gevoel. • Ik ruik of proef niets specifiek.
<p>Gedrag</p> <p>Wat doe ik precies? Hoe gedraag ik mij?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ik heb een zorgelijk gezicht. • Ik denk heel snel. • Ik praat snel tegen mijzelf (interne dialoog). • Ik zit achter mijn bureau. • Ik heb de telefoon in mijn hand. • Ik bel niet, en leg de hoorn vervolgens neer. • Ik stap in mijn auto en rij naar Breda.
<p>Capaciteiten en kwaliteiten</p> <p>wat kan ik? Wat moet ik kunnen om mij zo te gedragen? Wat wil ik kunnen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ik kan de telefoon oppakken. • Ik ben creatief in het bedenken van 'oplossingen' om de gemaakte afspraken na te kunnen komen. • Ik kan met mijzelf interne dialogen voeren. • Ik kan mijzelf wegcijferen, opofferen, grenzeloos zijn. • Ik kan hard werken, inzet tonen. • Ik kan voor een ander invullen wat hij/zij denkt en verwacht. • Ik kan mijn verantwoordelijkheid nemen. <p><i>Wat wil ik? De afspraak kunnen afzeggen.</i></p>
<p>Criteria en overtuigingen</p> <p>Welke criteria zijn in het spel? Waar moet ik in geloven om mij zo te gedragen?</p>	<p>Ik geloof in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • afspraak = afspraak. • kan niet, bestaat niet (tegelspreuk van mijn vader). • ik moet er altijd voor anderen zijn. • ik moet andere mensen helpen. • ik mag anderen niet teleurstellen. • als ik de afspraak afzeg stel ik de ander teleur. • als ik anderen teleurstel krijg ik conflicten. • conflicten veroorzaken onrust bij mij. • ervaar ik onrust dan sta ik niet in contact met mijzelf.

Logisch niveau	Analyse
<p>Identiteit</p> <p>Wie ben ik? Welke rol heb ik?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ik ben de grenzeloze. • ik ben de onbelangrijke. • ik ben de verantwoordelijke. • ik ben degene waar je van op aan kunt.
<p>Missie</p> <p>Wat streef ik na? Wat is mijn doel? Waar ben ik onderdeel van?</p>	<p>Mijn doel is:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rust en harmonie. • in contact te zijn met mijzelf. <p>Mijn probleem speelt zich af op het niveau van identiteit.</p>

3 Gewenste situatie

3.1 Wat heb ik nodig?

Momenteel wring ik mij in bochten om tegemoet te komen aan de wensen van anderen. Wat ik nodig heb is tijd voor mezelf. Om van het leven te kunnen genieten, om te ontspannen en rust te kunnen ervaren. Momenteel is dit volledig uit balans. Ik doe weinig tot geen dingen voor mijzelf. Ik zou mijzelf minder willen wegcijferen, meer dingen willen doen waar IK achter sta en mij goed bij voel en meer respect willen hebben voor mijn wensen (outcome sequitor).

Wat in de beschreven probleemcontext tot uitdrukking komt, is dat ik niet in staat ben de ander (waarmee ik een afspraak heb gemaakt) op te bellen en terug te komen op de gemaakte afspraak of deze aan te passen in overleg met de ander. Op een dusdanige wijze dat ik tegemoet kom aan mijn wensen. Ik zou graag in deze context meer voor mijzelf willen kunnen kiezen en in staat willen zijn om een afspraak af te bellen. Of een bestaande afspraak dusdanig te veranderen dat ik meer tegemoet kom aan mijn wensen.

Hierdoor hoef ik mij niet in allerlei bochten te wringen om tegemoet te komen aan wensen van anderen. Dit heeft tot gevolg dat ik meer tijd over heb om dingen voor mijzelf te doen (ontspannen) en minder moe zal zijn. Uiteindelijk zal ik daardoor meer rust ervaren en meer in contact kunnen staan met mijzelf.

3.2 Wat wil ik modelleren?

Vanuit de geschetste context bezien zou ik graag de capaciteit willen verkrijgen om de telefoon te kunnen oppakken en te melden dat ik de dvd niet kom terugbrengen. In het algemeen wil ik in staat zijn gemaakte afspraken af te zeggen. Of een bestaande afspraak zo te veranderen dat ik meer tegemoet kom aan mijn wensen.

3.3 Wie wil ik modelleren en waarom?

Ik heb André als mijn model gekozen. Hij heeft er geen enkele moeite mee om mensen te bellen en aan te geven dat hij gemaakte afspraken niet kan nakomen.

3.4 Outcome

De outcome voldoet aan de vormvoorwaarden, is positief geformuleerd en ligt binnen mijn eigen invloedssfeer.

SMART	Uitleg
Specifiek	In staat zijn een afspraak af te zeggen (om tegemoet te komen aan mijn wensen).
Meetbaar	Ik leg contact met degene waarmee ik de afspraak heb en leg op ecologische wijze uit dat ik de gemaakte afspraak in de huidige vorm niet kan nakomen.
Acceptabel	Door voor zowel mijzelf als de ander de ecologie voor ogen te houden is het voor mij en mijn omgeving verantwoord.
Realistisch	Als André het kan, en ik hem modelleer op dit gebied, moet ik het ook kunnen. De te modelleren capaciteit betreft ook geen 'rocket science'....
Tijdkader	1 augustus 2007.

3.5 Outcome Sequitor

Waar doe ik het allemaal voor? Door vaker afspraken af te zeggen of deze af te stemmen op mijn wensen hoef ik mij niet meer in bochten te wringen. Hierdoor heb ik meer tijd om van het leven te kunnen genieten, om te ontspannen en rust te kunnen ervaren. Meer dingen doen waar IK achter sta en mij goed bij voel draagt bij aan het respecteren van mijn eigen wensen. Door vaker voor mijzelf te kiezen, vergroot ik mijn zelfrespect, zal ik meer rust ervaren en meer in contact komen met mijzelf.

4 Mijn model

4.1 Inleiding

Ik heb André als mijn model gekozen. André is mijn beste vriend. Dat is overigens geen grote verdienste want ik heb niet zoveel vrienden. Hij is – naast mijn ouders – de enige die mij al meer dan twintig jaar kent en nog steeds in contact is met mij. Dit doet overigens niet af aan de betekenis die hij voor mij heeft. André heeft er geen enkele moeite mee om mensen te bellen en aan te geven dat hij gemaakte afspraken niet kan nakomen. Dat is de reden dat ik hem als model heb gekozen.

4.2 Achtergrond

Ik leerde André kennen in de tweede klas van de MTS. Hij viel mij toen (bijna 25 jaar geleden) al op in een maatschappij die op sociaal gebied gedomineerd leek (en lijkt) door oppervlakkigheid. Hoewel mijn klasgenoten en ik in onze tienerjaren toch vooral bij een groep wilde horen, vaarde André zijn eigen koers. Mijn ouders praten nog steeds over André omdat hij schoolboeken niet in de standaard schooltas stopte, maar in een vioolkist. Ik ervaar André momenteel als iemand die zichzelf zeer authentiek neerzet. Dit komt tot uitdrukking in de omgang maar ook in de beslissingen die hij zowel privé als zakelijk neemt. André gaat daarbij vooral van zichzelf en zijn eigen wensen uit. Hij staat achter bijna alles wat hij doet. In die gevallen dat hij er niet achter staat is dat vaak een bewuste keuze. Daardoor neemt hij hoe dan ook verantwoordelijkheid voor iedere situatie waarin hij zich bevindt. Een manier van in het leven staan die ik erg ambieer. En waar ik nog verre van ben. Niet onbereikbaar wat mij betreft.....

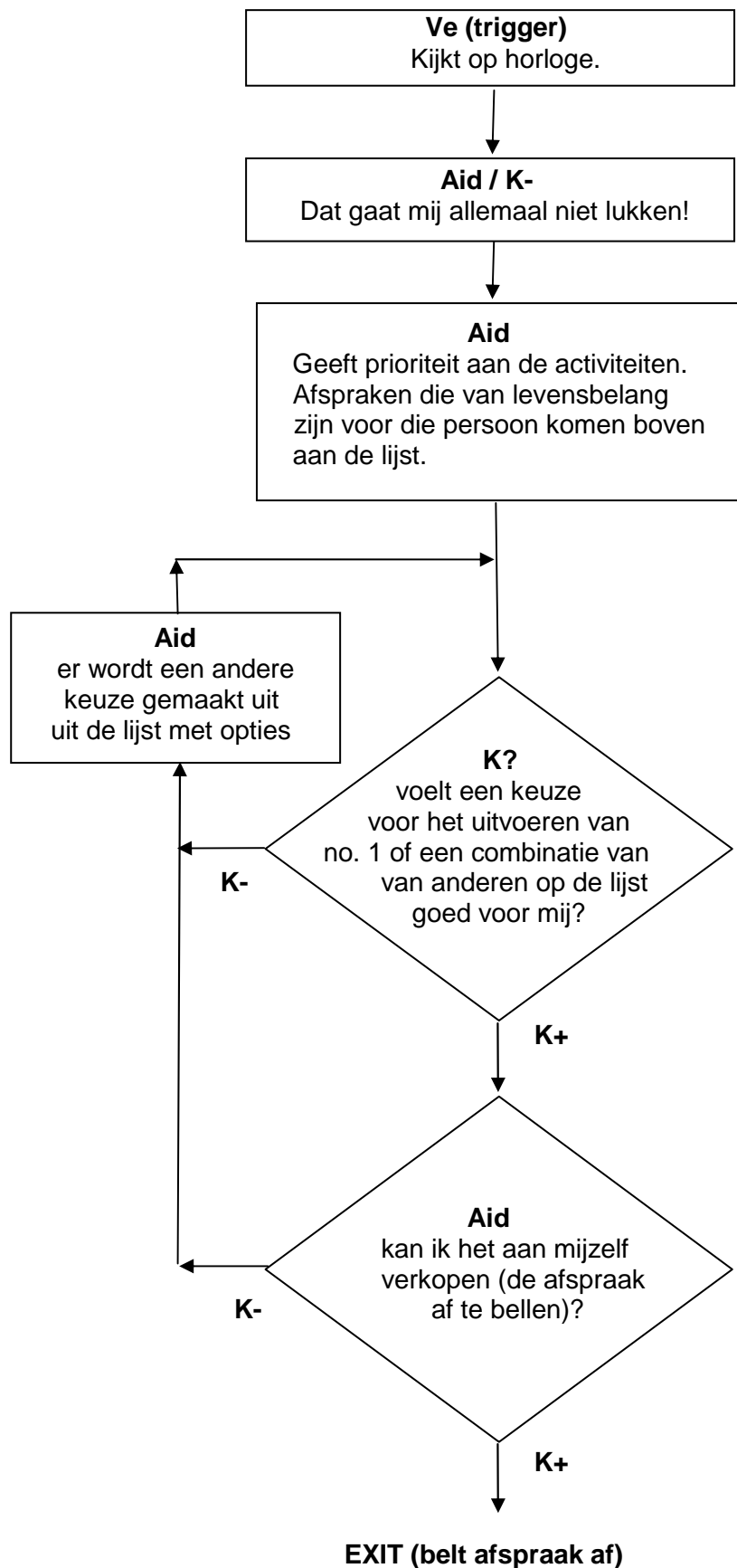
In dit hoofdstuk analyseer ik de wijze waarop André omgaat met situaties die vergelijkbaar is mij de door mij geschetste probleemsituatie.

4.3 De hiërarchie van waarden en criteriumspin

Ik heb bij André uitgevraagd welke waarden in het spel zijn aan de hand van de criteriumspin. Ze zijn in onderstaande tabel hiërarchisch weergegeven, waarbij de belangrijkste bovenaan staan.

Towards	Away From
Geluk	ongeluk
Rust	onrust
duidelijkheid	onduidelijkheid

4.4 Strategie van André



4.5 De metaprogramma's van André

Hieronder volgt een analyse van de metaprogramma's van mijn model in de gegeven context:

Metaprogramma onderdelen I. Filters													
Fysiologie H A L T O	<p>André zit achter zijn bureau en voelt zich gespannen omdat het hem allemaal niet gaat lukken. Terwijl hij in zijn strategie nagaat of de verplichtingen levensbedreigend zijn voor de andere partij(en), ontspant hij naarmate er meer tegenpartijen zijn waarbij dit niet het geval is. Terwijl hij prioriteiten aangeeft, ademt hij steeds rustiger en komt tot een beslissing, waarna hij direct in actie komt.</p>												
VAKOG	<p>Wat ziet, hoort, voelt en ruikt André?</p> <ul style="list-style-type: none"> • André kijkt op zijn horloge. • Hij hoort niets specifieks. • Hij ervaart een licht gespannen gevoel. • Hij ruikt of proeft niets specifieks. <p>André heeft in deze context een visuele en kinesthetische voorkeur.</p>												
SBS/SBO	<p>André verplaatst zich in de ander. Is het levensbedreigend voor de ander als ik de afspraak niet nakom? (SBO).</p>												
Primary Sorts - info focus - people focus - activity focus - place focus - things focus	<p>In deze context is André vooral gefocust op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • welke verplichtingen heb ik (activity focus) • wat ik daarvoor moet doen (activity focus) • gaat het om levensbedreigende situaties? (people focus) 												
Index computations - voelen (internal state) - denken (internal proces) - doen (external behaviour)	<p>In deze context verschuiven de IC van disbalans/verdeling:</p> <table data-bbox="630 1646 853 1742"> <tr> <td>Voelen</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Denken</td> <td>30%,</td> </tr> <tr> <td>Doen</td> <td>30%</td> </tr> </table> <p>naar disbalans/verdeling:</p> <table data-bbox="630 1848 853 1944"> <tr> <td>Voelen</td> <td>40%</td> </tr> <tr> <td>Denken</td> <td>40%,</td> </tr> <tr> <td>Doen</td> <td>20%</td> </tr> </table>	Voelen	40%	Denken	30%,	Doen	30%	Voelen	40%	Denken	40%,	Doen	20%
Voelen	40%												
Denken	30%,												
Doen	30%												
Voelen	40%												
Denken	40%,												
Doen	20%												

Metaprogramma onderdelen					
I. Filters					
Shift/Switch	André laat zijn denken in de context leiden door wat het beste is voor hem. Hij verplaatst zich echter in de ander om te bepalen of het voor diegene levensbedreigend is als hij niet aan de afspraak voldoet. Dit laatste duidt op een switch.				
Criteria	<table border="1"> <thead> <tr> <th>towards</th> <th>away from</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>geluk rust duidelijkheid</td> <td>ongeluk onrust onduidelijkheid</td> </tr> </tbody> </table>	towards	away from	geluk rust duidelijkheid	ongeluk onrust onduidelijkheid
towards	away from				
geluk rust duidelijkheid	ongeluk onrust onduidelijkheid				
II. Processen					
(mis)matching	André mismatcht zichzelf linguïstisch (dit gaat mij niet lukken). Hij matcht zichzelf in die zin dat hij tegemoet komt aan wat voor hem het beste is.				
Vergelijkingen - Self / Self - Self / Other - Self / Ideal Self - Self / Ideal Other - Other / Other - Other / Ideal Other	André maakt een vergelijking door te kijken of hij het afzeggen van de afspraak aan zichzelf zou kunnen verken. Hier is sprake van een Self / Self vergelijking.				
III. Qualifiers					
Tijdsoperatoren - In time/Through time - Time frames - Subordinatie - Tempo	<p>André is overwegend in time, maar aangezien hij zich – in deze context - bewust is van zijn verplichtingen en het gegeven tijds kader, is hij in deze context through time.</p> <p>Zijn bewuste aandacht (oriëntatie) gaat vooral uit naar de nabije toekomst. Welke afspraak kan hij straks gaan afzeggen?</p> <p>In deze context is de (nabije) toekomst belangrijker dan het verleden.</p> <p>Het tempo van André is laag, zowel in denken als gedrag.</p>				
Modal operators - noodzakelijkheid - mogelijkheid - toepasbaarheid	In deze context vraagt André zich af welke afspraken hij kan afzeggen (die niet levensbedreigend zijn). André denkt doorgaans in mogelijkheden en 'moet' vrij weinig van zichzelf (of zijn omgeving).				

III. Qualifiers	
Directionaliteit - towards - away from	In het zoeken naar een afspraak die hij kan afzeggen en vervolgens gaat afzeggen is André zeer towards gericht.
Intensiteit - pro-actief - reactief	André is in deze context pro-actief in het bereiken van zijn towards.
IV. Referentiekaders	
- intern - extern	Bij het aangeven van prioriteiten in zijn verplichtingen ligt het criterium in eerste instantie buiten zichzelf (is het levensbedreigend voor de ander?). Uiteindelijk baseert hij de beslissing op zijn eigen gevoel en of hij het aan zichzelf zou kunnen verkopen (beiden internal frame of reference).
V. Organisatie van denken	
- relational - chunking - sequence	Bij André is er sprake van een sequence. Hij ordent zijn verplichtingen in een dergelijke context <u>altijd</u> op basis van het geven van prioriteiten met als criterium "is het levensbedreigend voor de ander?". Ook de vervolgstappen in zijn strategie (hoe voelt het voor hem? Kan hij het aan zichzelf verkopen de afspraak af te zeggen?) worden altijd in dezelfde volgorde doorlopen.

4.6 De logische niveaus van André

Logisch niveau	Analyse
<p>Omgeving</p> <p>Waar is hij? Met wie? Wanneer is hij daar? Wat ziet, hoort, voelt, ruikt, proeft en ervaart hij?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • André zit op zijn werk en zit alleen in zijn kamer. • hij ziet zijn horloge. • hij hoort niets specifieks. • hij ervaart een gespannenheid. • hij ruikt of proeft niets specifieks.
<p>Gedrag</p> <p>Wat doet hij precies? Hoe gedraagt hij zich?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • André is gespannen en rustig. • hij praat tegen zichzelf (interne dialoog). • hij zit achter zijn bureau. • hij komt tot een conclusie. • hij pakt de telefoon, belt op en zegt zijn afspraak af.
<p>Capaciteiten en kwaliteiten</p> <p>wat kan hij? Wat moet hij kunnen om zich zo te gedragen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • hij kan de telefoon oppakken. • hij kan prioriteiten aanbrengen. • hij kan met zichzelf interne dialogen voeren. • hij kan zijn verantwoordelijkheid nemen. • hij kan zich verplaatsen in de ander • hij kan verantwoordelijkheid bij de ander laten. • hij kan problemen van anderen bij de ander laten. • hij kan zijn eigen grenzen respecteren. • hij kan van zichzelf houden.
<p>Criteria en overtuigingen</p> <p>Welke criteria zijn in het spel? Waar moet hij in geloven om zich zo te gedragen?</p>	<p>André gelooft in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ik beschik over mijn tijd. • ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen geluk. • de ander kan prima voor zichzelf zorgen. • ik zorg voor de ander als ik hem/haar zijn eigen probleem laat oplossen. • de ander is voor zichzelf verantwoordelijk. • ik ben het waard om mijn grenzen aan te geven. <p>de ander heeft iets van mij nodig, ik los zijn probleem op, dan mag ik er ook iets over te zeggen hebben; de basis voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ik bepaal <u>ook</u> wat er gebeurt.
<p>Identiteit</p> <p>Wie is hij? Welke rol heeft hij?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ik ben de problemenoplosser. • Ik ben medebepalend voor wat er gebeurt. • ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen geluk. • ik ben het waard om mijn grenzen aan te geven.

Logisch niveau	Analyse
<p>Missie</p> <p>Wat streeft hij na? Wat is zijn doel? Waar is hij onderdeel van?</p>	<p>Zijn doel is:</p> <ul style="list-style-type: none">• authentiek zijn.• in contact <u>blijven</u> met zichzelf.

5 Verschillenanalyse

5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk vergelijk ik mijn strategie, mijn metaprogramma's en wat er bij mij op de logische niveaus gebeurt met André. Op basis hiervan kan ik onderkennen wat André anders doet, denk en voelt. Hierdoor kan ik bepalen wat uit het functioneren van André door mij over te nemen is om in de gewenste situatie te komen. Met aandacht voor de ecologie uiteraard. Het volstaat niet om alle aspecten uit het functioneren van André zondermeer over te nemen als ik mij daar niet prettig bij voel. Om een aantal belangrijke aspecten te kunnen overnemen zal ik interventies moeten toepassen om mijn functioneren dusdanig aan te passen dat ik in de gewenste situatie beland en niet meer in mijn probleemsituatie. Ook dit proces wordt in dit hoofdstuk toegelicht.

5.2 Vergelijking van de strategieën

Wat mij als eerste opvalt aan de strategie van André is dat het opties uitademt. Wat Geert mij meegaf: "wat als Edwin niet komt?", of "vindt de andere het echt wel zo belangrijk" zijn gedachten die helemaal niet bij mij opkomen. Het afwegingscriterium "is het levensbedreigend voor de ander?" dat André hanteert was voor mij, ondanks de verkregen 'bewegingsruimte' die het inzicht dat mij via Geert werd verschaft, een nog grotere eyeopener. Op deze wijze breng je relativering in bij je afwegingskader. Hierdoor ontvouwen de mogelijkheden zich ook meer in mijn voordeel. Dat is iets dat ik zeker kan gebruiken.

Wat mij verder opvalt, is dat André zijn gevoel betreft in de afweging. Zijn strategie doorbreekt pas de loop als de beslissing op basis van de vraag "voelt het goed voor mij?" een K+ realiseert. Hiermee kiest André feitelijk voor zichzelf, vanuit een natuurlijk zelfrespect.

Vervolgens maakt hij een rationele afweging: "Kan ik het aan mijzelf verkopen?". Dit is het christelijke principe uit de 10 geboden "doe de ander niet aan wat je jezelf niet aan zou willen doen". Een prima test voor de ecologie.

Ik vind de belangrijkste constatering dat André simpelweg alle verplichtingen langsloopt en daarbij tot het inzicht komt dat er steeds meer (of allemaal) verre van 'levensbedreigend' zijn. Dit schept al direct ruimte voor André, terwijl ik mij juist gevangen voel door de gemaakte afspraken en het steeds benauwder krijg. De strategie van André genereert dus eerder een K+ dan mijn strategie waar louter K- wordt gerealiseerd.

5.3 Vergelijking van metaprogramma's

Binnen de onderdelen van de metaprogramma's heb ik gekeken naar de relevante verschillen waardoor André een ander resultaat bereikt. In onderstaand 'contrastframe' zijn de metaprogramma onderdelen met voor mij relevante verschillen weergegeven door ze grijs te maken.

Metaprogramma onderdelen I. Filters	Frank	André
Fysiologie H A L T O	<p>Ik zit achter mijn bureau en krijg eerst een benauwd gevoel door de realisatie dat ik nog zoveel moet doen en voel mij vervolgens gevangen door de gemaakte afspraken. Mijn ademhaling wordt (nog) sneller en minder diep. In mijn strategie bedenk ik verschillende suboptimale oplossingen om aan alle afspraken te kunnen voldoen. Hier krijg ik een moedeloos gevoel van. Dit manifesteert zich als een kramp in mijn onderbuik die eerste sterker wordt en vervolgens aanhoudt.</p>	<p>André zit achter zijn bureau en voelt zich gespannen omdat het hem allemaal niet gaat lukken. Terwijl hij in zijn strategie nagaat of de verplichtingen levensbedreigend zijn voor de andere partij(en), ontspant hij naarmate er meer tegenpartijen zijn waarbij dit niet het geval is. Terwijl hij prioriteiten aangeeft, ademt hij steeds rustiger en komt tot een beslissing, waarna hij direct in actie komt.</p>
VAKOG	<p>Wat zie, hoor, voel en ruik ik?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ik zie mijn horloge. • Ik hoor niets specifiek. • Ik ervaar een benauwd en moedeloos gevoel. • Ik ruik of proef niets specifiek. <p>In mijn probleemsituatie heb ik een visuele en kinesthetische voorkeur.</p>	<p>André?</p> <ul style="list-style-type: none"> • kijkt op zijn horloge. • hoort niets specifiek. • ervaart een licht gespannen gevoel. • hij ruikt of proeft niets specifiek. <p>André heeft in deze context een visuele en kinesthetische voorkeur.</p>
SBS/SBO	<p>Ik mag Edwin niet teleurstellen, ik mag de klanten niet teleurstellen. Ik ben vooral bezig met de (veronderstelde) gedachten en gevoelens van anderen (SBO).</p>	<p>André verplaatst zich in de ander. Is het levensbedreigend voor de ander als ik de afspraak niet nakom? (SBO).</p>

Metaprogramma onderdelen I. Filters	Frank	André
Primary Sorts - info focus - people focus - activity focus - place focus - things focus	In mijn probleem ben ik vooral gefocust op: <ul style="list-style-type: none"> • welke afspraken ik nog moet nakomen (activity focus) • wat ik daarvoor moet doen (activity focus) • met wie ik afspraken heb gemaakt (people focus) • dat ik ze niet mag teleurstellen (people focus) 	In deze context is André vooral gefocust op: <ul style="list-style-type: none"> • welke verplichtingen heb ik (activity focus) • wat ik daarvoor moet doen (activity focus) • gaat het om levensbedreigende situaties? (people focus)
Index computations - voelen (internal state) - denken (internal proces) - doen (external behaviour)	In mijn probleemsituatie verschuiven de IC van disbalans/verdeling: Voelen 40% Denken 50%, Doen 10% naar disbalans/verdeling: Voelen 20% Denken 10%, Doen 70% Zie mijn gedrag gedurende strategie: denken en voelen naar autorijden.	In deze context verschuiven de IC van disbalans/verdeling: Voelen 40% Denken 30%, Doen 30% naar disbalans/verdeling: Voelen 40% Denken 40%, Doen 20%
Shift/Switch	In mijn probleemsituatie laat ik mijn denken leiden door wat ik veronderstel dat anderen denken, verwachten en voelen. Deze 'mindreads' duiden op een shift.	André laat zijn denken in de context leiden door wat het beste is voor hem. Hij verplaatst zich echter in de ander om te bepalen of het voor diegene levensbedreigend is als hij niet aan de afspraak voldoet. Dit laatste duidt op een switch.

Metaprogramma onderdelen I. Filters	Frank		André	
Criteria	towards - in contact zijn met mijzelf - rust - harmonie -(zelf)waardering	away from - geen contact met mijzelf - onrust - conflicten - anderen teleurstellen	towards - geluk - rust - duidelijkheid	away from - ongeluk - onrust - onduidelijkheid
II. Processen	Frank		André	
(mis)matching	Ik match naar anderen toe (en mismatch mijzelf).		André mismatcht zichzelf linguïstisch (dit gaat mij niet lukken). Hij matcht zichzelf in die zin dat hij tegemoet komt aan wat voor hem het beste is.	
Vergelijkingen - Self / Self - Self / Other - Self / Ideal Self - Self / Ideal Other - Other / Other - Other / Ideal Other	In de probleemcontext moet ik van mijzelf de gemaakte afspraken nakomen. Hierbij tracht ik te voldoen aan mijn ideale zelfbeeld (Self – Ideal Self).		André maakt een vergelijking door te kijken of hij het afzeggen van de afspraak aan zichzelf zou kunnen verkopen. Hier is sprake van een Self / Self vergelijking.	
III. Qualifiers	Frank		André	
Tijdsoperatoren - In time - Through time - Time frames - Subordinatie - Tempo - Treshold	<p>Ik ben through time omdat ik mij (in de context) heel erg bewust ben van het tijdsaspect. Hoe laat het is, hoeveel tijd ik nog heb, hoeveel het kost om mijn activiteiten uit te voeren et cetera.</p> <p>Mijn bewuste aandacht (oriëntatie) gaat vooral uit naar de nabije toekomst. Hoe kan ik de tijd die ik die dag nog heb, benutten om alle gemaakte afspraken na te komen?</p> <p>De (nabije) toekomst is voor mij belangrijker dan het verleden (waar ik mij in het geheel niet mee bezighoudt).</p> <p>Mijn tempo is hoog, vooral in denken en ademhaling.</p>		<p>Aangezien hij zich – in deze context - bewust is van zijn verplichtingen en het gegeven tijds kader, is hij in deze context through time.</p> <p>Zijn bewuste aandacht (oriëntatie) gaat vooral uit naar de nabije toekomst. Welke afspraak kan hij straks gaan afzeggen?</p> <p>In deze context is de toekomst belangrijker dan het verleden.</p> <p>Het tempo van André is laag, zowel in denken als gedrag.</p>	

III. Qualifiers	Frank	André
Modal operators - noodzakelijkheid - mogelijkheid - toepasbaarheid	Ik moet alle gemaakte afspraken nakomen. Er is geen ruimte voor opties. Ook bij het bedenken van oplossingen staat één ding voorop: de enige oplossing is die waarbij alle afspraken kunnen worden nagekomen. Dat is noodzakelijk.	In deze context vraagt André zich af welke afspraken hij kan afzeggen (die niet levensbedreigend zijn). André denkt doorgaans in mogelijkheden en 'moet' vrij weinig van zichzelf (of zijn omgeving).
Directionaliteit - towards - away from	In het nakomen van alle afspraken ben ik zeer towards gericht. Ik blijf oplossingen bedenken zodat ik aan mijn afspraken tegemoet kan komen.	In het zoeken naar een afspraak die hij kan afzeggen en vervolgens gaat afzeggen is André zeer towards gericht.
Intensiteit - pro-actief - reactief	Ik ben in mijn probleemsituatie pro-actief in het bereiken van mijn towards (waardering) door mij in allerlei bochten te wringen teneinde alle afspraken na te kunnen komen.	André is in deze context pro-actief in het bereiken van zijn towards.
IV. Referentiekaders	Frank	André
- intern - extern	In het nemen van beslissingen (welke oplossing kies ik?) ligt het criterium volledig buiten mijzelf (external frame of reference). Ik maak besluiten om tegemoet te komen aan de (vermeende) wensen van anderen.	Bij het aangeven van prioriteiten in zijn verplichtingen ligt het criterium in eerste instantie buiten zichzelf (is het levensbedreigend voor de ander?). Uiteindelijk baseert hij de beslissing op zijn eigen gevoel en of hij het aan zichzelf zou kunnen verkopen (beiden internal frame of reference).

V. Organisatie van denken	Frank	André
<ul style="list-style-type: none"> - relaties - chunking - sequence 	<p data-bbox="624 300 1088 465">Ik ben bij het zoeken naar oplossingen om aan alle afspraken te voldoen heel erg met verbanden bezig. Als ik dit doe... dan kan ik dat ... et cetera.</p> <p data-bbox="624 501 1088 667">Mijn functioneren kenmerkt zich door het niet ervaren van alternatieve mogelijkheden (opties) in mijn denken wanneer ik mij in allerlei bochten tracht te wringen.</p>	<p data-bbox="1110 300 1485 801">Bij André is er sprake van een sequence. Hij ordent zijn verplichtingen in een dergelijke context <u>altijd</u> op basis van het geven van prioriteiten met als criterium "is het levensbedreigend voor de ander?". Ook de vervolgstappen in zijn strategie (hoe voelt het voor hem? Kan hij het aan zichzelf verkopen de afspraak af te zeggen?) worden altijd in dezelfde volgorde doorlopen.</p>

5.4 Vergelijking van de logische niveaus.

Op de logische niveaus heb ik gekeken naar de relevante verschillen tussen mij en André. In onderstaand 'contrastframe' zijn de logische niveaus met voor mij relevante verschillen weergegeven door ze grijs te maken.

Logisch niveau	Frank	André
<p>Omgeving</p> <p>Waar ben ik? Met wie? Wanneer ben ik daar? Wat zie, hoor, voel, ruik, proef en ervaar ik?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ik ben op mijn werk en zit alleen in mijn kamer. Het is bijna 12 uur. Ik zie mijn horloge. Ik hoor niets specifieks. Ik ervaar een benauwd en moedeloos gevoel. Ik ruik of proef niets specifieks. 	<ul style="list-style-type: none"> André zit op zijn werk en zit alleen in zijn kamer. hij ziet zijn horloge. hij hoort niets specifieks. hij ervaart een gespannenheid. hij ruikt of proeft niets specifieks.
<p>Gedrag</p> <p>Wat doe ik precies? Hoe gedraag ik mij?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ik heb een zorgelijk gezicht. Ik denk heel snel. Ik praat snel tegen mijzelf (interne dialoog). Ik zit achter mijn bureau. Ik heb de telefoon in mijn hand. Ik bel niet, en leg de hoorn vervolgens neer. Ik stap in mijn auto en rij naar Breda. 	<ul style="list-style-type: none"> André is gespannen en rustig. hij praat tegen zichzelf (interne dialoog). hij zit achter zijn bureau. hij komt tot een conclusie. hij pakt de telefoon, belt op en zegt zijn afspraak af.
<p>Capaciteiten en kwaliteiten</p> <p>wat kan ik? Wat moet ik kunnen om mij zo te gedragen? Wat wil ik kunnen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ik kan de telefoon oppakken. Ik ben creatief in het bedenken van 'oplossingen' om de gemaakte afspraken na te kunnen komen. Ik kan met mijzelf interne dialogen voeren. Ik kan mijzelf wegcijferen, opofferen, grenzeloos zijn. Ik kan hard werken, inzet tonen. Ik kan voor een ander invullen wat hij/zij denkt en verwacht. Ik kan mijn verantwoordelijkheid nemen. <p><i>Wat wil ik? De afspraak kunnen afzeggen.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> hij kan de telefoon oppakken. hij kan prioriteiten aanbrengen. hij kan met zichzelf interne dialogen voeren. hij kan zijn verantwoordelijkheid nemen. hij kan zich verplaatsen in de ander hij kan verantwoordelijkheid bij de ander laten. hij kan problemen van anderen bij de ander laten. hij kan zijn eigen grenzen respecteren. hij kan van zichzelf houden.

Logisch niveau	Frank	André
<p>Criteria en overtuigingen</p> <p>Welke criteria zijn in het spel? Waar moet ik in geloven om mij zo te gedragen?</p>	<p>Ik geloof in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • afspraak = afspraak • kan niet, bestaat niet (tegelspreuk van mijn vader) • ik moet er altijd voor anderen zijn • ik moet andere mensen helpen • ik mag anderen niet teleurstellen • als ik de afspraak afzeg stel ik de ander teleur • als ik anderen teleurstel krijg ik conflicten • conflicten veroorzaken onrust bij mij • ervaar ik onrust dan sta ik niet in contact met mijzelf 	<p>André gelooft in:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ik beschik over mijn tijd. • ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen geluk. • de ander kan prima voor zichzelf zorgen. • ik zorg voor de ander als ik hem/haar zijn eigen probleem laat oplossen. • de ander is voor zichzelf verantwoordelijk. • ik ben het waard om mijn grenzen aan te geven. <p>de ander heeft iets van mij nodig, ik los zijn probleem op, dan mag ik er ook iets over te zeggen hebben; de basis voor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ik bepaal <u>ook</u> wat er gebeurt.
<p>Identiteit</p> <p>Wie ben ik? Welke rol heb ik?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ik ben de grenzeloze. • ik ben de onbelangrijke. • ik ben de verantwoordelijke. • ik ben degene waar je van op aan kunt. 	<ul style="list-style-type: none"> • ik ben de problemenoplosser. • ik ben medebepalend voor wat er gebeurt. • ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen geluk. • ik ben het waard om mijn grenzen aan te geven.
<p>Missie</p> <p>Wat streef ik na? Wat is mijn doel? Waar ben ik onderdeel van?</p>	<p>Mijn doel is:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rust en harmonie • in contact te zijn met mijzelf <p>Mijn probleem speelt zich af op het niveau van identiteit.</p>	<p>Zijn doel is:</p> <ul style="list-style-type: none"> • authentiek zijn. • in contact <u>blijven</u> met zichzelf

6 Wat neem ik over van het model?

Vanuit de verschillen die ik heb gedetecteerd in strategieën, criteria, metaprogramma's en de logische niveaus dien ik op een ecologische manier aspecten van de ander over te nemen in mijn eigen model van de wereld, zodat ik beter kan leren doen wat ik wil leren.

6.1 Strategie

Waar ik in mijn strategie oplossingen probeer te vinden om aan de wensen van iedereen tegemoet te komen, brengt André prioriteiten aan op basis van het afwegingscriterium "is het levensbedreigend voor de ander?". De relativering die hij op deze wijze inbrengt in de afweging schept veel ruimte, waardoor ik de groeiende K- die in mijn strategie ontstaat voorkom. Ik ben goed in staat om logisch te denken, dus het aanbrengen van prioriteiten in de verplichtingen is prima door mij over te nemen. Zijn afwegingscriterium zal mij daarbij ondersteunen.

Daarnaast betreft André zijn gevoel in het maken van de afweging. Ik heb pas sinds het begin van het cursusjaar van NLP master weer contact met mijn gevoel. Daardoor is het voor mij geen tweede natuur om mijn gevoel te betrekken bij beslissingen. Aangezien ik te weinig voor mezelf kies is het een prima strategie om mijn gevoel bewust te betrekken bij beslissingen die ik neem. Hierdoor zal ik op steeds meer momenten aan mijn eigen wensen tegemoet komen en zelfrespect ontwikkelen.

De rationele afweging: "Kan ik het aan mijzelf verkopen?". is een goede test voor de ecologie die door mij is aan te leren.

6.2 Criteria en overtuigingen

Wat André motiveert is duidelijkheid om de hogere waarde rust te realiseren. Uiteindelijk wil ik ook rust ervaren om in contact te komen met mijzelf. Door echter conflicten uit de weg te gaan werkt mijn strategie niet en ervaar ik geen rust. Wat de criteriumspin en de strategie van André mij leren, is dat ik pas rust ervaar als ik in de eerste plaats in contact blijf met mijzelf en op basis daarvan beslissingen neem, dus niet andersom.

Het belangrijkste uit de logische niveaus zijn de overtuigingen die André heeft:

- ik beschik over mijn tijd.
- de ander kan prima voor zichzelf zorgen.
- de ander is voor zichzelf verantwoordelijk.
- ik ben het waard om mijn grenzen aan te geven.
- ik bepaal ook wat er gebeurt.

Daarnaast kan hij de verantwoordelijkheid (en problemen) bij de ander laten. Hij is in staat zijn eigen grenzen te respecteren.

6.3 Metaprogramma's

Ik wil geen voorwaarden stellen aan de omgeving, omdat dit probleem wezenlijk voor mij is en in verschillende, vergelijkbare contexten, op dagbasis vele malen voorkomt. Ik wil daarom onafhankelijk van de omgeving in staat kunnen zijn een afspraak af te zeggen. Vanuit dit perspectief bezien heb ik er bewust voor gekozen mij niet bezig te houden met de omgeving waarin André zich bevindt. Op fysiologisch niveau zijn er geen relevante verschillen waar te nemen die ik zou kunnen overnemen.

Ik moet stoppen met het invullen van de verwachtingen van anderen. Door mijn strategie te wijzigen en het afwegingscriterium "Is het levensbedreigend voor de ander?" in te zetten, wordt al voorkomen dat ik bezig ben met de verwachtingen van de ander. Door mijn gevoel te betrekken in de te nemen beslissing (in overeenstemming met de strategie van André) ga ik uit van een intern referentiekader in plaats van een extern referentiekader.

Ik zal mijzelf moeten aanleren de strategie van André procedureel te volgen. Het feit dat ik zijn strategie geheel heb uitgewerkt in deze modeleeropdracht ondersteunt mij daarbij, doordat ik visueel de strategie kan bekijken.

6.4 Interventies

Vanuit de verschillen die ik gedetecteerd heb, is er een aantal zaken die ik op een ecologische manier kan overnemen van André, zodat ik in binnen mijn eigen model van de wereld kan leren doen wat ik wil leren: afspraken kunnen afzeggen.

Onderstaande NLP interventies dragen bij aan het realiseren van veranderingen in de strategie, metaprogramma's, criteria en overtuigingen. In heb deze in de afgelopen periode tijdens het proces van modeleren toegepast om mijn probleemsituatie geleidelijk op te lossen en ruimte te creëren voor het realiseren van mijn gewenste situatie.

6.4.1 Strategieën

Ik heb de strategie van André integraal overgenomen omdat deze prima werkbaar voor mij is. Aangezien de trigger van André dezelfde is als die van mij, was het mogelijk voor me om de nieuwe strategie bewust aan te leren. Om te voorkomen dat ik mijn oude strategie zou toepassen heb ik mijzelf daarbij met een visueel anker ondersteund. Dit visuele anker is een gele post-it die duidelijk aanwezig (in mijn zich) op mijn beeldscherm van mijn computer zit geplakt. Op de gele post-it staat de tekst 'levensbedreigend?'. Op de dagen dat ik op kantoor zit word ik daardoor continu gewezen op de gewenste relativering in mijn gedrag. Tevens zet ik daardoor bewust de strategie van André in op de momenten dat ik deze nodig heb. Hierdoor zal het toepassen van deze strategie naar verloop van tijd 'mijn' strategie worden die ik als vanuit een tweede natuur zal inzetten.

6.4.2 Criteria en overtuigingen

Er zijn verschillende interventies om beperkende overtuigingen om te vormen (volgens de vormvoorwaarden) naar effectieve overtuigingen en ze te installeren zodat ze voor mij werken. In de context van mijn modeleeropdracht heb ik mijn beperkende overtuiging in kaart en ben ik mij er bewust van. Dat betekent dat ik mijzelf erop betrap wanneer ik ze gebruik, bewust onbekwaam. Het toepassen van de strategie van André maakt overigens dat mijn beperkende overtuigingen niet meer functioneren. Het afwegingscriterium "is het levensbedreigend voor de ander?" werkt zo sterk (eyeopener) dat mijn overtuigingen "afspraak = afspraak" en "ik mag anderen niet teleurstellen" afgezwakt zijn.

Ze beginnen zelfs belachelijk over te komen door mijn proces van bewustwording. Hierdoor verliezen ze aan kracht. Het omvormen van de geselecteerde overtuigingen van André in effectieve overtuigingen voor mijzelf volgens de vormvoorwaarden is momenteel te betitelen als 'werk in uitvoering'. Ik heb de overtuigingen van André die ik geselecteerd heb wel in mijn hoofd. Ze komen regelmatig op de dag omhoog als een soort 'geheugensteuntje' en daarmee werken ze ook al voor mij. De belangrijkste overtuigingen die ik wilde overnemen:

- ik ben het waard om mijn grenzen aan te geven.
- de ander is voor zichzelf verantwoordelijk.

Heb ik geïmplementeerd door ze minimaal 21x over te schrijven. Andere NLP interventies, zijnde hulpbronnen, heb ik in de afgelopen periode tijdens het proces van mijn modelleeropdracht toegepast om mijn probleemsituatie op te lossen en ruimte te creëren voor het realiseren van mijn gewenste situatie. Deze zijn onder andere:

- oefeningen integratie tijdlijnen en logische niveaus;
- oefening installeren op de tijdslijn, re-imprinting van veranderde effectieve overtuiging volgens vormvoorwaarden (in plaats van de beperkende overtuiging). Mijn nieuwe effectieve overtuiging luidt: "ik ben het waard om mijn grenzen te stellen en tegemoet te komen aan mijn wensen"

6.4.3 Metaprogramma's

Er zijn vele NLP interventies mogelijk om metaprogramma's te veranderen. Onderdelen van mijn metaprogramma's zijn al veranderd of zullen nog veranderen tijdens mijn modelleerproces waardoor mijn probleemsituatie geleidelijk oplost en er ruimte ontstaat voor mijn gewenste situatie. Door het overnemen van de strategie van André wijzigen al een aantal metaprogramma's in deze context noodzakelijkerwijs.

Er zullen echter in metaprogramma onderdelen overblijven die los van de context bij mij horen en die het realiseren van mijn gewenste situatie bemoeilijken. Mijn perfectionisme (Self -> Ideal Self) maakt dat ik veel van mijzelf moet. Dit zou ervoor kunnen zorgen dat ik moeite krijgt met het denken in opties en op een gegeven moment terugval in mijn oude gedrag. Ik zal tijdens mijn veranderingsproces periodiek een inventarisatie blijven doen van mijn metaprogramma's. Hierdoor kan ik vaststellen welke metaprogramma's mij nog hinderen in het bereiken van mijn gewenste situatie.

7 Effecten

7.1 Effecten op mijn model

André nog vragen een stukje te schrijven.

7.2 Effecten op mijn omgeving

Mijn tempo ligt heel hoog. Dat maakt dat ik veel dingen tegelijkertijd kan doen. Ik ben bijvoorbeeld heel snel met de computer en handel daarbij – in dezelfde snelheid - alles zo perfect als mogelijk af. Ik ben ook redelijk handig op het gebied van huishoudelijke klusjes en kan mijn handen uit de mouwen steken doordat ik grote inzet kan tonen. Door mijn brede inzetbaarheid, hoge tempo en kwaliteitsniveau geef ik naar mijn omgeving al jaren een bepaald signaal af. Op basis hiervan verwacht de omgeving van mij ook een bepaald gedrag. Mijn omgeving is ondertussen gewend geraakt aan de service die Frank hen biedt. Je kunt hem bijna alles vragen, niets is hem te veel en je kunt altijd op hem rekenen. Dit laatste is momenteel van het veranderen.

Frank verandert....

Door toe te passen wat ik in mijn modeleeropdracht heb geleerd, krijg ik waar ik eerst weg van ging. Door voor mijzelf te kiezen en op afspraken terug te komen krijg ik vaker 'conflicten' met mijn omgeving. Naar mijn omgeving toe vertoon ik gedrag wat ze niet van mij gewend zijn. Frank zegt nee!? Dat is men niet gewend. Dit botst in bepaalde situaties.

7.3 Effecten op mij

Het modeleerproces heeft enorme effecten op mij gehad en mij op een zeer diep niveau tot inzichten gebracht (die verre van plezierig waren). Zoals in de inleiding aangegeven ben ik er in de afronding van mijn modeleeropdracht achter gekomen dat mijn focus niet zozeer lag op een probleem, als wel op de gevolgen van een dieperliggend probleem.

Ieder probleem dat je ervaart heb je zelf gecreëerd.

Het feit dat ik mij in bochten moet wringen om aan verschillende afspraken te voldoen, komt doordat ik voorafgaand aan deze 'probleemsituatie' te veel verplichtingen ben aangegaan. Ik heb dit nader onderzocht en ben er achter gekomen dat de kern van de problematiek hetzelfde is. In de probleemsituatie wring ik mijzelf in bochten omdat ik niet voor mezelf kan kiezen en tegemoet wil komen aan de wensen van anderen. In de dieperliggende probleemsituatie ga ik te veel verplichtingen aan juist omdat ik niet voor mezelf kan kiezen en uitsluitend tegemoet kom aan de wensen van anderen. Ik heb hiermee ervaren dat ik zelf verantwoordelijk ben voor de 'problemen' waar ik tegenaan loop omdat ik in de eerste plaats verantwoordelijk ben voor het aangaan van de vele verplichtingen waardoor de probleemsituatie ontstaat. Het was aanvankelijk nogal wrang om te constateren dat ik mijzelf frequent gevangen voelde in een web van verplichtingen. Een web van verplichtingen die ik dus zelf was aangegaan.... Het was uiteindelijk een mooi leermoment om te ervaren dat de probleemsituatie mij niet overkwam, maar dat ik er zelf voor had gekozen. Dat maakt dat ik momenteel ook geleerd heb door deze bril naar andere 'probleemsituaties' te kijken. Hierdoor lijkt zich een versneld bewustwordingsproces te voltrekken in mijn leven.

Onderdelen van de capaciteit die ik heb gemodelleerd op het niveau van de gevolgen (van het dieperliggende probleem) blijken aldus succesvol te kunnen worden toegepast om het dieperliggende probleem te voorkomen. Wanneer ik – voordat ik verplichtingen aanga – bij mezelf blijf en contact zoek met mijn gevoel om mij af te vragen of het aangaan van de verplichting wel goed voor mij is, zet ik al stappen op de goede weg. Hierdoor zal ik minder verplichtingen aangaan dan ik tot op heden doe, waardoor mijn probleemsituatie zoals in deze modelleeropdracht neergezet zich minder vaak zal gaan voordoen. Tevens ben ik mij door het modelleerproces heel erg bewust geworden van het feit dat ik weinig tot nooit voor mijzelf kies of iets voor mijzelf doe.

Perfectionisme

Een ander aspect van de modelleeropdracht is dat ik heb ingezien dat ik niet alleen afspraken maak met anderen maar vooral ook met mijzelf. Vanuit mijn perfectionisme moet ik erg veel van mijzelf. Dat schept extra 'verplichtingen' die het ontstaan van de probleemsituatie in de hand werken. Ik heb mij dan ook voorgenomen om mijn neiging tot perfectionisme aan te pakken. Door het bewustwordingsproces heb ik al ingezien dat mijn perfectionisme in sommige contexten heel nuttig kan zijn (bijvoorbeeld strijken), maar dat ik in de meeste contexten daarmee onnodig veel druk op mijzelf leg.

Wegcijferen

Ik heb ingezien dat ik veel tijd en energie stop in het nakomen van afspraken die ik heb gemaakt (ook met mijzelf). Hierdoor heb ik weinig tot geen vrije tijd voor mezelf. Ik ben er helaas (maar beter laat dan nooit) achter gekomen dat ik niet eens meer weet hoe ik kan genieten. Doordat ik nu vaker dan ooit voor mijzelf kies heb ik meer vrije tijd, maar weet niet goed hoe deze in te vullen. Ik kan ook niet echt genieten van mijn vrije tijd. Ik ben tot de conclusie gekomen dat ik het mijzelf (nog) niet gun. Ik mag blijkbaar niet genieten van mijzelf. Dat is een trieste constatering. Ik ben zo gewend geraakt aan het mezelf wegcijferen dat ik moet leren mijzelf leuke ervaringen te gunnen. Dat ik er mag zijn. Door het modelleerproces ben ik mij er ook bewust van geworden in hoeveel gevallen ik mij wegcijfer. Dit zorgt niet bepaald voor leuke momenten, maar wel voor mooie inzichten die mij in staat stellen noodzakelijke veranderingen aan te brengen in mijn denken en gedrag.

Een disfunctionerende strategie

Als vanzelfsprekend was het verrassend om zien dat ik met mijn strategie niet bereik wat ik wilde bereiken. Hoewel ik met mijn servicegerichtheid en het aangaan van vele verplichtingen waardering (en respect) en rust wil verkrijgen, krijg ik dat niet. Ik ben al mijn gehele leven de problemen van anderen aan het oplossen en verwacht daar veel waardering en respect voor te krijgen. Nu ik in mijn 40^e levensjaar de balans opmaak blijkt dat niet zo goed (understatement) voor mij te werken. Hoog tijd dus om mijn strategie aan te passen.

Ik merk wel dat voor mijzelf kiezen nog niet altijd even gemakkelijk is. Ik blijf ergens in mijn achterhoofd op momenten toch bezig met wat het met de ander doet als ik voor mijzelf kies. Het zal dan ook nog even duren voordat ik voor mijzelf kiezen niet vereenzelvig met egoïsme.

Servicegerichtheid

Wat mijn servicegerichtheid betreft ben ik mij er bewust van geworden dat ik daarin zwaar ben doorgeslagen. Ik geef namelijk ook veel vermeende 'service' ongevraagd. Ondertussen verwacht ik van anderen hetzelfde en word ik daarin keer op keer teleurgesteld. Ik ben eigenlijk een 'dienaar' die ergens op uit is. Als er niemand om mijn diensten verlegen zit dring ik ze op. Omdat ik er belang bij heb (waardering). Ik heb ingezien dat er een groot verschil is tussen een dienaar zijn en jezelf ten dienste stellen. Voor een dienaar is het een plicht, als je jezelf ten dienste stelt heb je een keuze. Dan ben je jezelf en stel je je ten dienste op vanuit die onafhankelijkheid. Je dient omdat je veel te geven hebt, niet dwangmatig om een doel te bereiken.

Ter afsluiting

Ik ervaar mijn modelleerproces als een enorm veranderingsproces en bewustwordingsproces. Naarmate mijn bewustwording groeit loop ik tegen een evenredig groeiend aantal momenten aan waarbij ik geconfronteerd wordt met mijn servicegerichtheid. Tevens onderken ik dagelijks een groot aantal momenten dat ik niet voor mijzelf kies maar voor de behoefte van de ander. Hoewel dit aanvankelijk door mij als zeer confronterend werd ervaren (en irritant), veranderde dit langzamerhand. In het begin gaf ik mijzelf in negatieve zin metacommentaar (bijvoorbeeld "sukkel, doe je het weer!"). Momenteel is mijn houding dusdanig gekanteld dat ik moet glimlachen van mijn eigen gedrag. Ik geef momenteel metacommentaar als "O, daar ga je weer..." zonder mijzelf te veroordelen. Het feit dat ik deze momenten bewust onderken ervaar ik als winst en een eerste stap in de goede richting. Door de gemodelleerde capaciteiten en overgenomen overtuigingen ben ik in staat meer voor mijzelf te kiezen. Uiteindelijk stelt mij dit in staat meer mezelf te zijn. Ik zie mijzelf ontwikkelen en beschouw dat als een enorme winst en groot cadeau aan mijzelf.

8 Dankwoord

Het effect van mijn modeleeropdracht, want daar gaat het tenslotte om, is mede mogelijk gemaakt door de liefdevolle steun, medewerking en ruimte die ik ervaren heb van de volgende personen:

André, een ware vriend die altijd onbevooroordeeld luistert. Geen mening geeft, maar je deelt hoe hij de dingen doet (of zou doen). Ik heb van hem onder andere geleerd dat lief zijn voor jezelf iets anders is dan egoïsme. Daarnaast kan ik van André nog heel veel leren omdat hij in bijna alles wat hij doet volledig uitgaat van zichzelf. André, bedankt voor het inzicht dat ook ik mag genieten. Nu nog even uitzoeken waar ik van geniet ;-)

Wendy, voor het genereren van de vele dagelijkse momenten waarop ik heb kunnen testen of ik het geleerde in de praktijk kon toepassen en haar nuttige feedback op dit werkstuk.

Edwin, voor het meelesen, meedenken, de mooie inzichten en onderwerp te zijn van de start van een mooie modelleeropdracht.

Mezelf, omdat ik pro-actief dit modeleer werkstuk ben gaan schrijven en mijzelf toesta mij te blijven ontwikkelen.

Erik Schneider, voor de vele inzichten die je mij hebt gegeven en vooral door je duidelijke toelichting op de criteriumspin en het principe van towards en away from.

Tot slot alle andere cursisten en assistenten voor het oefenen samen en het samenzijn.