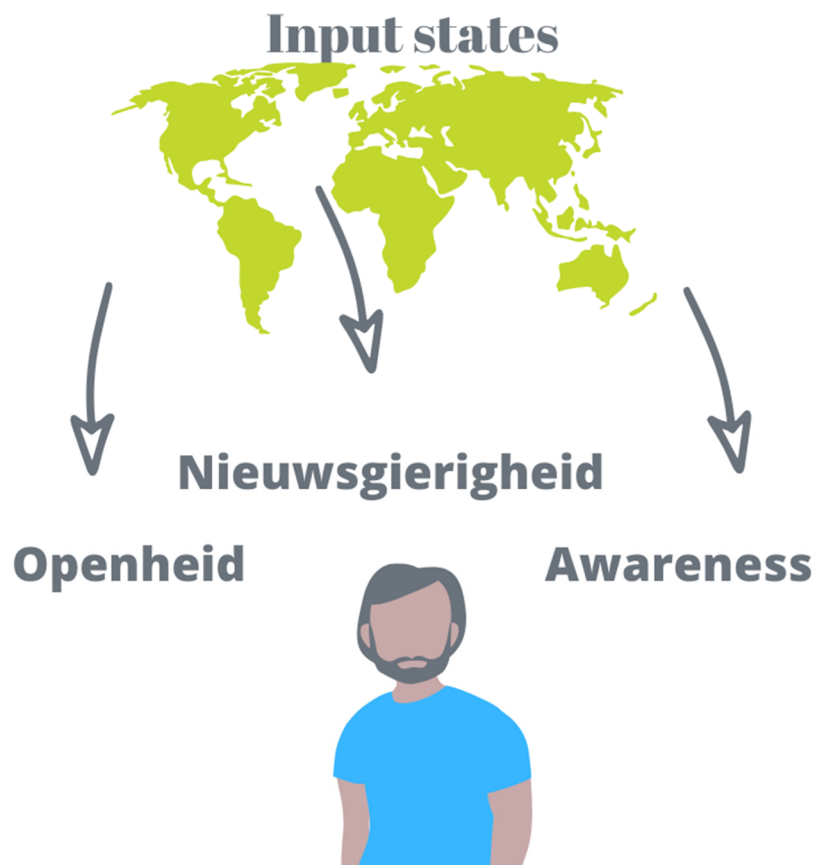


# NLP WERKBOEK

## GRONDHOUDINGEN STEEDS IN DE JUISTE STATE



## **NLP grondhoudingen**

Een grondhouding is een instelling die direct bepalend is voor je gedrag. Er zijn positieve grondhoudingen, die zorgen voor positieve houding, communicatie en gedrag. Deze grondhoudingen, oftewel states of mind, bieden een stevige grond voor welwillend gedrag.

Er zijn ook beroepshoudingen, die bepalend zijn in een beroep-, en beroepscontext. Zoals bijvoorbeeld klantgerichtheid. Wij kijken binnen NLP naar de meer algemene houdingen, basishoudingen oftewel grondhoudingen. Deze zijn dus niet afhankelijk van je beroep of omgeving.

Een 'state of mind' kan je vertalen naar grondhouding. Binnen NLP zijn 8 essentiële NLP grondhoudingen. Deze 8 samen zorgen voor een basishouding, ongeacht context.

### **Bewust**

Een grondhouding is vaak iets wat je overkomt. Je wordt bijvoorbeeld nieuwsgierig gemaakt doordat iemand een interessant verhaal vertelt. Je bent je er wellicht niet eens bewust van dat je nieuwsgierig gemaakt wordt.

Je kan een grondhouding ook zelf, bewust oproepen. Je kan jezelf nieuwsgierig maken, ongeacht of de ander een interessant verhaal vertelt.

Het bewust kunnen aansturen van je grondhouding levert je veel winst op. Doordat je zelf bepaalt HOE je een situatie betreedt, krijg je meer grip. Door de grondhoudingen te oefenen en 'aan' te zetten, kan jij zelf kiezen welke state op dat moment effectief is. Grip krijgen op dit proces zorgt ervoor dat jij je minder laat leiden door de situatie en jij je mindset in control hebt.

Bewuste positieve grondhoudingen leveren positief gevoel en gedrag op. En dat wil toch iedereen!

Binnen de NLP grondhoudingen zijn twee hoofdcategorieën te onderscheiden:

### **1) Input states:**

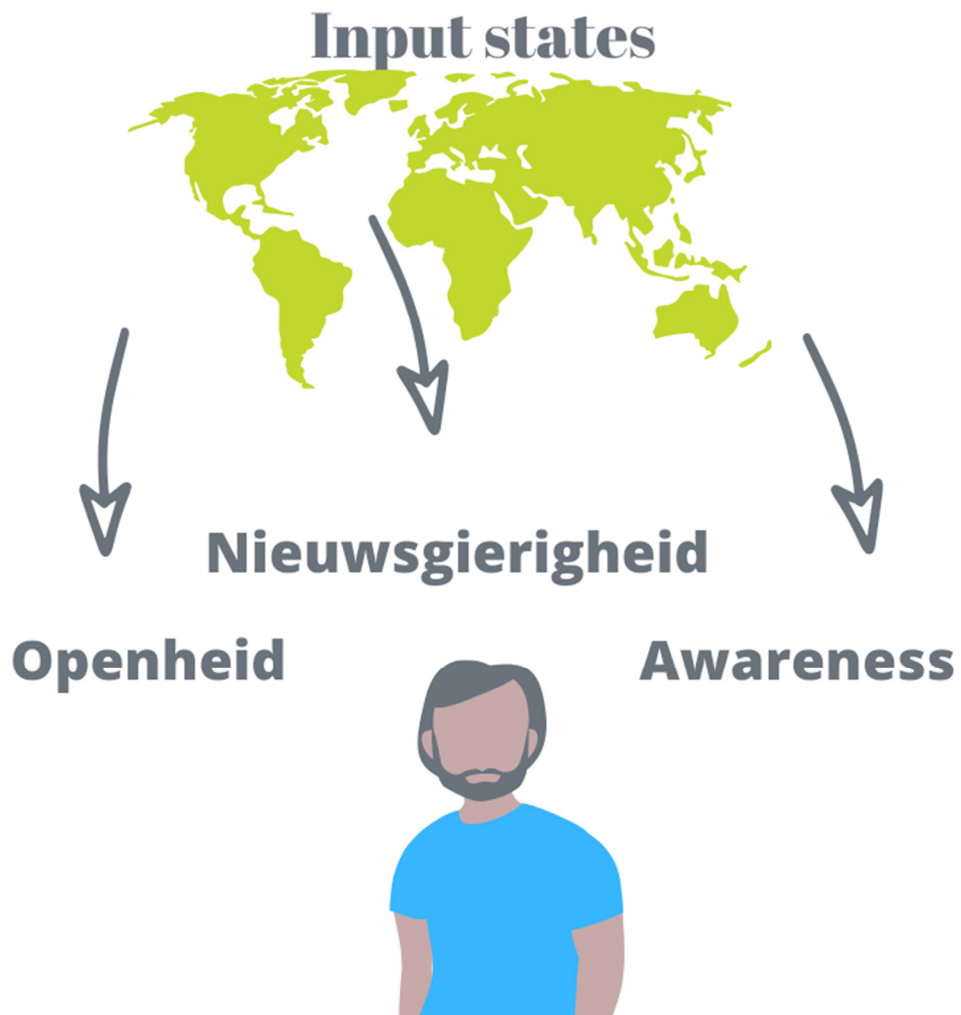
### **2) Output states:**

## 1) Input states:

Deze grondhoudingen zorgen ervoor dat je veel informatie opneemt. Het is de manier waarop jij je instelt ten aanzien van de ander en wat er op je af komt. De input states zorgen ervoor dat jij ook daadwerkelijk meer input krijgt.

We kennen drie input states: Openheid, zodat je de wereld met een open houding tegemoet treedt. Nieuwsgierigheid: zodat je nieuwsgierig bent naar wat je nog niet weet, of wat je nog niet begrijpt. En awareness: zodat je veel waarneemt van je omgeving.

De drie input states worden verderop nader uitgelegd.

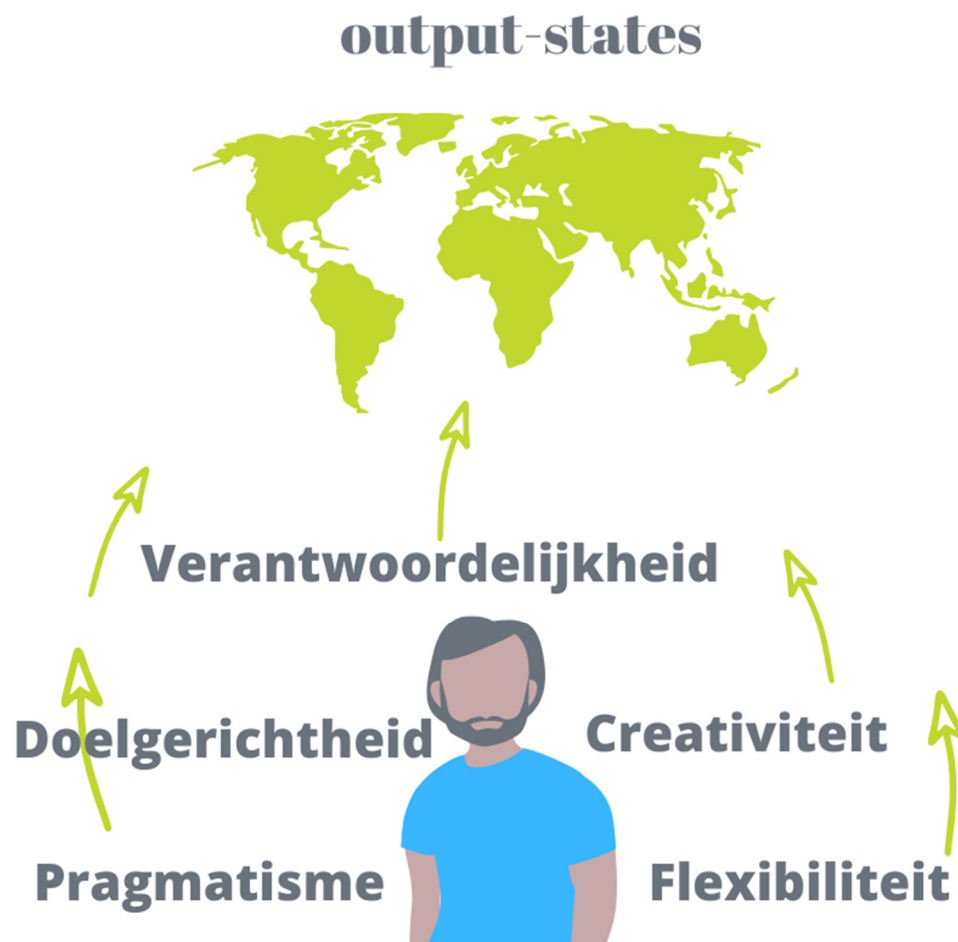


## 2) Output states:

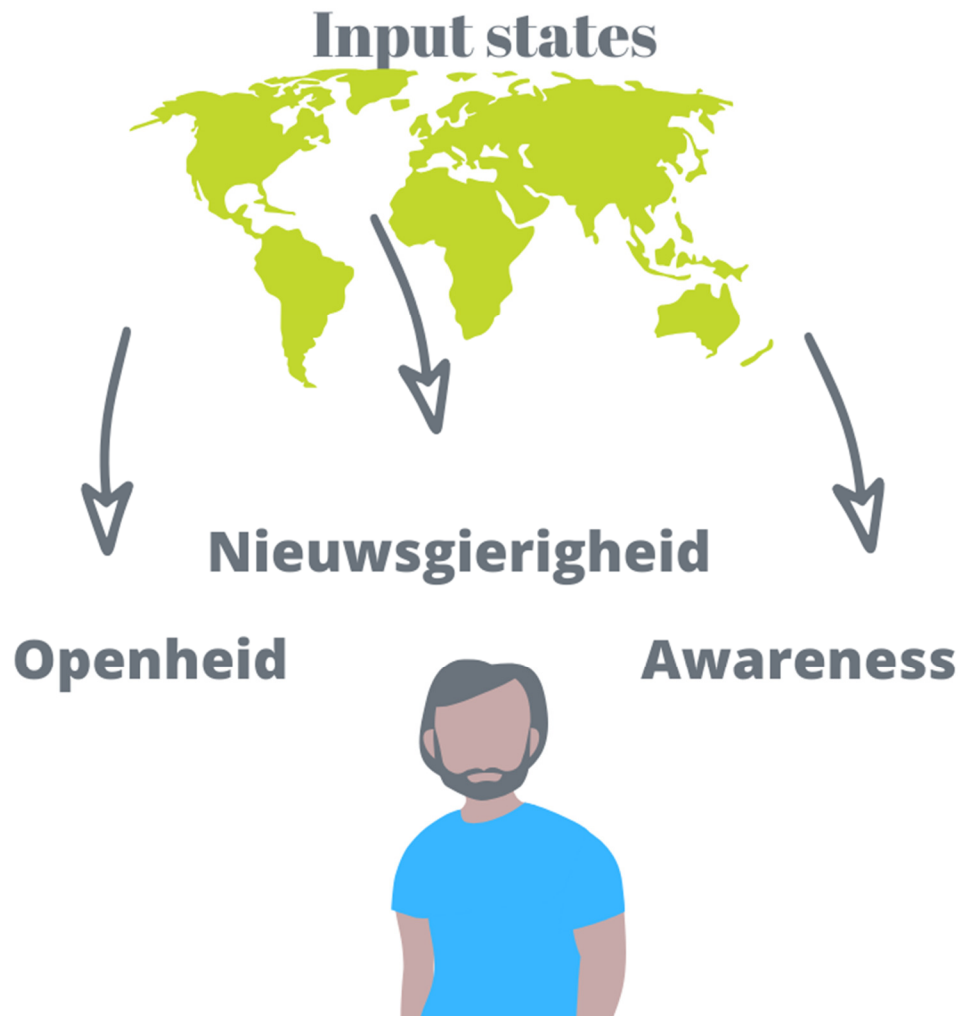
Deze grondhoudingen zorgen ervoor dat jij je gedrag en communicatie kan aanpassen aan de wereld om je heen.

Output states zijn de grondhoudingen die ervoor zorgen dat je op een 'succesvolle' manier kan denken en doen. Er zijn vijf effectieve output states.

In een notendop zorgen de output states ervoor dat je op een verantwoordelijke en doelgerichte manier kan handelen. Dat je creatief omgaat met de informatie, dat je flexibel denkt, dat je pragmatisch de informatie kan verwerken.



**De input states  
Grondhoudingen**



**Input states: awareness | openheid | nieuwsgierigheid**

## 👍 **Awareness:**

Awareness, oftewel aandacht hebben voor wat er in de wereld om je heen gebeurt. Het houdt ook in dat je bewust je interne prikkels en informatie opmerkt.

Awareness vereist een aandachtige manier van waarnemen. Je ziet, hoort, voelt, ruikt en proeft, in detail. Het vereist een bewuste manier van aanwezig zijn. Je bent niet met je gedachte ergens anders.

Daar waar je lichaam is, ben jij met je aandacht. Lichaam en geest zijn een.



### **Oefening:**

Zet je timer op 3 minuten, sta stil en neem komende 3 minuten heel bewust en gedetailleerd waar.

Beantwoord in heel precieze taal de volgende vragen: Wat zie je nu? Wat precies? Wat hoor je? Wat voor soort klanken hoor je? Wat voel je? Waar voel je dat? Wat ruik je? Wat proef je?

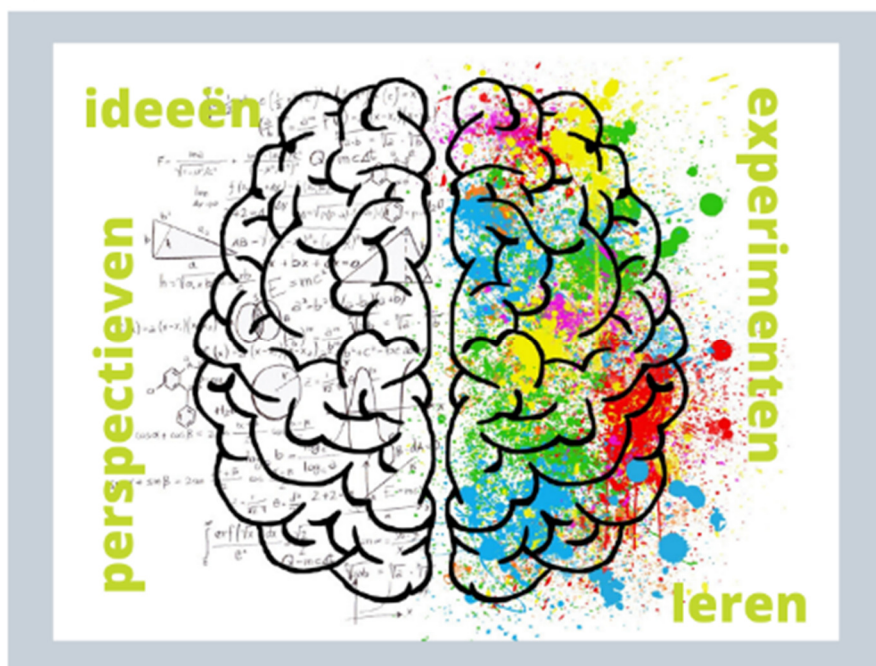
Zet je timer nog een keer drie minuten, blijf stil staan en neem bewust intern waar. Wat zie, voel en hoor je in je lichaam?

**Input states: awareness | openheid | nieuwsgierigheid**

## 👉 **Openheid:**

Oftewel openstaan voor experimenten, andere meningen en nieuwe informatie. Openheid omvat ook dat je open staat voor het maken van 'fouten'.

Deze grondhouding zorgt ervoor dat je veel informatie tot je laat komen, je staat open voor dat wat de ander je te vertellen heeft. Je neemt andere manieren van leven waar, zonder daar een waardeoordeel aan te hangen.



### **Oefening:**

Kies een overtuiging of mening van jezelf uit.

Bijvoorbeeld: te laat op een afspraak komen is onprofessioneel. Of, een studie niet afmaken is een teken van gebrek aan doorzettingsvermogen.

Draai dan nu 'goed' en 'fout' om. Zou dat wat jij denkt dat fout is ook goed kunnen zijn? Bijvoorbeeld: te laat op een afspraak komen is professioneel. Een studie niet afmaken is geen teken van gebrek aan doorzettingsvermogen.

Bedenk zoveel mogelijk argumenten vanuit dat nieuwe standpunt. En stel jezelf open voor deze nieuwe invalshoeken, je hoeft het er niet mee eens te zijn. Ze bewust binnen laten komen is voldoende.

[www.nlp-opleidingscentrum.nl](http://www.nlp-opleidingscentrum.nl)

erkende NLP business opleidingen en workshops

**Input states: awareness | openheid | nieuwsgierigheid**

## 👉 **Nieuwsgierigheid:**

Nieuwsgierigheid zorgt er voor dat je vragen stelt. Je gaat er vanuit dat je nog niet alles weet. Je bent je ervan bewust dat je gesprekspartner andere informatie heeft. Dit alles zorgt ervoor dat je op zoek gaat naar de ontbrekende informatie, dat mensen je verbazen, dat jij je verwondert. Je kijkt met de ogen van een kind.

Ook wanneer je denkt alles te weten, kun je bewust nieuwsgierigheid inzetten om nog meer te weten te komen. Er is zoveel informatie te verkrijgen. Je gesprekspartner kan je niet alleen inhoudelijk van alles vertellen, maar ook qua drijfveren, motivatie, waarden, levensverhalen is er informatie beschikbaar.

Alle informatie die je krijgt via je nieuwsgierige grondhouding is aanvullend op dat wat je al weet.



### **Oefening:**

Ga op zoek naar de reden waarom iemand iets (niet) doet. Kies vandaag een bepaald gedrag van iemand uit waar jij je aan (kan) storen. Kan jij achterhalen wat de positieve intentie is van die ander? Wees nieuwsgierig naar de redenen, de drijfveren, de argumenten.

Let wel op, je nieuwsgierigheid dient gericht te zijn op de positieve intentie van de ander.



# De output states Grondhoudingen

**output-states**



## Output state:

**flexibiliteit** | doelgerichtheid | pragmatisme | verantwoordelijkheid | creativiteit

### ↳ **Flexibiliteit:**

Flexibiliteit als grondhouding betekent flexibel denken en doen. Want verschillende manieren van denken, zorgen voor verschillende gedragspatronen.

Vanuit een flexibele houding ben je in staat om op verschillende manieren te reageren op wat zich voordoet in de wereld om je heen.

Je hebt enig lef nodig om iets anders te doen dan 'gewoon'. Flexibiliteit levert een wendbare manier van leven op. Aangezien de wereld om ons heen niet stil staat, steeds verandert, is het handig dat wij ook steeds mee kunnen veranderen. Het is een vorm van mentaal stretchen.

Flexibiliteit zorgt ervoor dat je keuze hebt, hoe wil je mee bewegen op een veranderende omgeving? De grondhouding flexibiliteit zorgt ervoor dat je niet per se hoeft mee te gaan in de verandering van de ander, maar dat jij zelf je eigen verandering op gang kan brengen.

## Mentaal stretchen



### **Oefening:**

Doe vandaag iets wat je nog nooit eerder hebt gedaan. Heb je geen idee wat? Hier een selectie van mogelijk nieuwe dingen:

Zelf je haar knippen, de kleding van je partner dragen, met links je tandenpoetsen, zwerfafval opruimen, huppelend vergaderen, thuiswerken, spontaan oppassen op de kinderen van je buurvrouw, een onbekende playlist op Spotify aanzetten, zelf loempia's maken, met de trein naar het werk gaan, een praatje van 10 minuten met de kassière maken, een Bob Ross schilderij maken, strijken in de tuin, deelnemen aan een cursus ver buiten je comfortzone.

[www.nlp-opleidingscentrum.nl](http://www.nlp-opleidingscentrum.nl)

erkende NLP business opleidingen en workshops

**Output state:**

**flexibiliteit | doelgerichtheid | pragmatisme | verantwoordelijkheid | creativiteit**

👉 **Doelgerichtheid:**

Doelgerichtheid wordt ontwikkeld door alles wat je tegen komt te benaderen als 'leren of feedback' en niet als 'moeilijk, falen of mislukking'.

Dit vereist een plan, een doel. Weten wat je wilt bereiken is essentieel. Je kan per gesprek een doel hebben, of voor de komende 5 jaar. Dat maakt niet uit. Zolang je maar wel weet wat je wilt bereiken.

Doelgerichtheid helpt je om door te zetten, ook al ontstaan er hobbels, teleurstellingen of 'mislukkingen' op je pad. Ook efficiënt werken gaat makkelijker als je doelgerichtheid als grondhouding hebt.



**Oefening:**

Stel je voor dat jij je doel al bereikt hebt. Het is de dag nadat jij je doel hebt behaald. Leef je even in, hoe is het met je nu jij je doel hebt behaald? Ervaar alle positieve prikkels. Wat zie, hoor en voel je nu jij je doel kan afvinken?

**Output state:**

flexibiliteit | doelgerichtheid | **pragmatisme** | verantwoordelijkheid | creativiteit

👉 **Pragmatisme:**

Doen wat je nu kan doen. Dat klinkt simpel en dat is het ook. Deze grondhouding zorgt ervoor dat jij jezelf nuttig maakt in iedere situatie.

Elke situatie is anders, dus je zult een scala aan 'nuttig' gedrag nodig hebben om pragmatisch te handelen. Pragmatisch gedrag is zichtbaar, waarneembaar gedrag. Bijvoorbeeld een dossier afhandelen, iemand bellen, boodschappen doen, die ene mail beantwoorden, de was opvouwen, etc. Het is niet als kip zonder kop accuut handelen. Het gedrag is zinvol, het draagt direct bij aan de situatie. Je gaat doen wat er gedaan moet worden. Je besteedt de tijd aan 'doen', in plaats van aan 'denken'.

**Oefening:**

Deze oefening is makkelijk! Wat kan jij NU het best doen?

Ga dat doen, en stop met tijd verspillen aan denken of praten erover. Kom in actie, doe het NU.

Zijn het de boodschappen? Doe dan nu de boodschappen. Ga je niet afvragen waarom jij weer boodschappen moet doen, waarom niemand anders dat gedaan heeft, of waarom je het gisteren niet gedaan hebt.

Sta op, pak je pinpas en tas en doe boodschappen.

[www.nlp-opleidingscentrum.nl](http://www.nlp-opleidingscentrum.nl)

erkende NLP business opleidingen en workshops

**Output state:**

flexibiliteit | doelgerichtheid | pragmatisme | verantwoordelijkheid | creativiteit

**👉 Verantwoordelijkheid:**

Verantwoordelijkheid is de grondhouding die je doet beseffen dat jij verantwoordelijkheid draagt voor jouw leven. Dus ook voor de ervaringen die je opdoet in je leven.

Het is jouw commitment om controle te nemen over de wijze waarop je omgaat met de wereld om je heen.

Dat wil niet zeggen dat je het overall mee eens moet zijn, dat alles wat je overkomt fijn of positief is. Nee. Een verantwoordelijke grondhouding betekent dat je de controle binnen jezelf houdt. Je bent niet het slachtoffer. Je bent verantwoordelijk voor de mate waarin deze situatie invloed uitoefent op je leven.

Jij zit achter het stuur van je eigen leven, of te wel 'drive your own bus' (Richard Bandler).



Drive your own bus

**Oefening:**

Zijn er dingen in je leven waarvan je van mening bent dat de verantwoordelijkheid buiten jezelf ligt? Dat kan bijvoorbeeld de hoge huizenprijs zijn, of gezondheidsklachten, etc. Kies er een uit en onderzoek de consequenties van je houding ten opzicht van deze situatie.

Bekijk de situatie nogmaals, maar dan nu vanuit de gedachte dat jij zelf verantwoordelijk bent voor de mate waarin deze situatie invloed uitoefent op je leven.

Onderzoek wat de meerwaarde is van de verantwoordelijkheid naar je toe trekken.

[www.nlp-opleidingscentrum.nl](http://www.nlp-opleidingscentrum.nl)

erkende NLP business opleidingen en workshops

## Output state:

flexibiliteit | doelgerichtheid | pragmatisme | verantwoordelijkheid | **creativiteit**

### 👉 **Creativiteit:**

Creativiteit gebruik je om dingen in je leven makkelijker te maken. Je gaat op een innovatieve manier om met de wereld om je heen. Je ontdekt nieuwe ideeën, kansen, gedragspatronen, oplossingen voor je problemen. Door creativiteit als grondhouding bewust in te zetten, geef jij je brein als het ware opdracht om oplossingen te vinden. Je geeft jezelf een uitdaging, een puzzel. Dat is heel wat anders dan over problemen nadenken.

Creativiteit is de combinatie van waarnemen, denken én doen en een soort van levenskunst.

**Creativity  
is  
intelligence  
having fun**



**Albert Einstein**

### **Oefening:**

Kies een 'probleem' wat je vandaag hebt ervaren. Bijvoorbeeld je krijgt te veel mails op een dag. Of je achterband van je fiets is lek. Of je wilt graag tijd voor jezelf maar voelt je verplicht iets voor een ander te doen.

Gebruik de vingers van je hand. Dat wil zeggen, bedenk per vinger een oplossing of idee ten opzichte van dit probleem. Dat betekent al snel dat je 5 (of wellicht 10) ideeën gaat bedenken om ermee om te gaan. Combineer nu minimaal 2 ideeën met elkaar en laat je verrassen door wat er allemaal nog meer mogelijk is dan die ene oplossing.

[www.nlp-opleidingscentrum.nl](http://www.nlp-opleidingscentrum.nl)

erkende NLP business opleidingen en workshops

## Wil jij jezelf nog meer trainen in je 'state of mind'?

Schrijf dan voor jezelf oefeningen op die jou echt helpen. Maak als het ware je eigen werkboek. Beschrijf oefeningen en voorbeelden uit jouw leven die goed bij jou passen. Wie anders dan jijzelf kan dit beter? Of neem deel aan de gratis online workshops.

## Online workshop grondhoudingen (gratis)

Wist je dat we gratis online workshops organiseren? Live, dus je gaat samen met onze ervaren NLP trainer aan de slag. Wellicht past deze leerstijl goed bij je.

### Wat komt in de online workshop aan bod?

- 3 input states die zorgen voor minder irritatie en meer informatie
- 5 output states die zorgen voor meer grip op gedrag en effectiviteit
- handvatten om deze grondhoudingen zelf op te roepen

Gedurende twee uur ga je op zoek naar je eigen manieren om je grondhoudingen te activeren. Inclusief praktische voorbeelden die goed te vertalen zijn naar je persoonlijke en zakelijk omgeving.

### Wat deelnemers zeggen over onze online workshops

Het heeft me meteen in de actie gezet.

Je brengt je energie zoals gebruikelijk gewoon over!  
Ik vond het een mooie ervaring deel te nemen.  
Dank je wel!

Dank je voor de sessie nog vorige week,  
was erg interessant!

Je deed het allemaal heel soepel en verliep echt goed,  
knap gedaan zo virtueel is toch altijd even anders.  
Dankjewel!

Wat een welkome tips heb ik gekregen om in deze 'Corona tijd' toch online te coachen! In eerste instantie over hoe ik me zelf in beeld breng voor de ander, dat mijn handgebaren een goede ondersteuning kunnen zijn in het gesprek en daarnaast welke gesprekstechnieken goed bruikbaar zijn als je op afstand toch 'dicht-bij' de kern wilt komen van de hulpvraag.

### Check onze website voor de workshop datums

Doorgaans hebben we 3 gratis workshops per maand. Zowel overdag als 's avonds. Voel je welkom om eens deel te nemen. De workshops zijn gratis en vrijblijvend.



## Ten slotte

### Gun jezelf nuttige gedachten

Deze 8 grondhoudingen bieden je de perfecte basis om doelen te bereiken. Met deze grondhoudingen is het makkelijk om dat te doen wat je zou willen doen. Daarbij is het geoorloofd om nuttige gedachten te hebben.

Een nuttige gedachte is bijvoorbeeld:

ik kan heel goed creatief nadenken en voor ieder probleem 10 oplossingen bedenken. Dit hoeft niet per se waar zijn. Dat je dit denkt kan je al voldoende vertrouwen en energie geven om het te doen. Dus gun jezelf nuttige gedachten.



Bedankt voor het downloaden en lezen van dit werkboek.

Wil je meer weten? Bel of mail ons gerust

0161450045

heidi@nlp-opleidingscentrum.nl



[www.nlp-opleidingscentrum.nl](http://www.nlp-opleidingscentrum.nl)

erkende NLP business opleidingen en workshops