

# NLP Submodaliteiten Doen!



- ▣ Neem even de tijd om je een recente, prettige ervaring te herinneren. Stap in feite in die herinnering.
  - ▣ Zie wat je toen zag: gebeurtenissen, kleuren, helderheid, groot of klein, bewegend of stilstaand
  - ▣ Hoor wat je toen hoorde: de stemmen, de geluiden, hard of zacht
  - ▣ Voel wat je toen voelde: emoties, temperatuur, beweging
- ▣ Ervaar hoe het is
- ▣ Stap nu uit je lichaam en voel dat je wegloopt uit de situatie naar een plaats van waaruit je jezelf in die situatie nog wel kunt zien. Stel het jezelf voor alsof je jezelf in een film aan het bekijken bent.
  - ▣ Wat voor verschil ervaar je.
  - ▣ Wat voor verschil ervaar je in je gevoelens.
  - ▣ In welke ervaring waren de gevoelens het meest intens? In het eerste of tweede geval? Het verschil tussen beide is het verschil in een geassocieerde en gedissocieerde ervaring.

Bevindingen:


- ▣ Denk aan een heel plezierige herinnering. Deze kan recent of van vroeger zijn. Sluit je ogen, ontspan je en denk er alleen aan.
  - ▣ Neem nu het beeld en maakt het helderder en helderder. Neem, terwijl je het beeld helderder wordt, waar dat je stemming verandert.
  - ▣ Breng dat mentale beeld nu dichterbij. Stop en maak het groter.
- ▣ Ervaar hoe het is
- ▣ Klopt het dat de intensiteit van je ervaring verandert? Maakt het dichterbij, groter en helderder maken de plezierige herinnering nog plezieriger en krachtiger?
  
- ▣ Breng dezelfde plezierige herinnering weer terug. Sluit je ogen, ontspan je en denk er alleen aan.
  - ▣ Laat nu het volume van de stemmen en/of andere geluiden toenemen. Geef ze meer ritme, meer bastonen, een verandering in timbre. Geef ze meer kleurtoon of intonatie.
- ▣ Ervaar hoe het is
  
- ▣ Breng dezelfde plezierige herinnering weer terug. Sluit je ogen, ontspan je en denk er alleen aan.
  - ▣ Maak de herinnering zachter, vloeiender, warmer.
- ▣ Wat gebeurde er met je gevoelens over de herinnering?

- ▣ Denk aan iets wat je overstuur maakte of pijn deed. Dit kan recent of van vroeger zijn. Sluit je ogen en denk er alleen aan.
  - ▣ Neem nu het beeld en maakt het helderder en helderder. Neem, terwijl je het beeld helderder wordt, waar dat je stemming verandert.
  - ▣ Breng dat mentale beeld nu dichterbij. Stop en maak het groter.
- ▣ Ervaar hoe het is
- ▣ Wat gebeurde er in je hersenen?
- ▣ Breng nu het beeld terug naar de oorspronkelijke plaats
  - ▣ Neem nu het beeld en maakt het kleiner en kleiner. Maak het vager en zet het verder weg. Misschien wordt het zelfs minder scherp.
- ▣ Neem het verschil in gevoelens waar. Verliezen de negatieve gevoelens aan kracht?
  
- ▣ Breng dezelfde herinnering weer terug. Sluit je ogen en denk er alleen aan.
  - ▣ Laat nu het het volume van de stemmen en/of andere geluiden toenemen, zelfs via een megafoon. Geef het een staccatisch ritme.
- ▣ Ervaar hoe het is.
- ▣ Breng nu het geluid terug naar de oorspronkelijke volume
- ▣ Maak het volume van stemmen en geluiden nu zachter
  
- ▣ Breng dezelfde herinnering weer terug. Sluit je ogen en denk er alleen aan.
  - ▣ Maak de herinnering hard en strak.
- ▣ Wat gebeurde er met je gevoelens over de herinnering?
- ▣ Ervaar hoe het is.
- ▣ Breng nu het gevoel terug naar de oorspronkelijke waarneming
  - ▣ Maak de herinnering nog zachter, slap, vloeibare substantie



1. Vraag de submodaliteiten van representatie A uit.
  - Denk eens aan iets dat je leuk, prettig of lekker vindt. Wat is het? Als je daaraan denkt, heb je een plaatje? (uitvragen submodaliteiten)
2. Break State (patroononderbreking).
3. Vraag de submodaliteiten van representatie B uit.
  - Denk eens aan iets wat t je helemaal niet leuk, prettig of lekker vindt. Wat is het? Als je daaraan denkt, heb je een plaatje? (uitvragen submodaliteiten)
4. Doe een patroononderbreking.
5. Doe een contrasterende vergelijking: merk alle submodaliteiten op die anders zijn tussen de twee representaties.
6. Map across: de client haalt representatie A weer voor de geest en verandert de submodaliteiten die anders zijn dan die van B (de structuur dus!) een voor een in de submodaliteiten van B, gebaseerd op de contrasterende vergelijking.
7. Test: Hoe is het nu dat wat je eerst niet leuk, prettig of lekker vindt? Wat is er nu anders? Hoeveel beter voelt het nu?

Let op: vraag de submodaliteiten lekker snel uit. Net wat sneller dan wat het bewuste brein bij kan houden.

Als je daaraan denkt, heb je een plaatje?

1 2 3 4

Visueel

Zwart/wit of kleur				
Dichtbij of ver weg				
Helder of dof				
Waar staat het in het beeld?				
Hoe groot is het?				
Geassocieerd/gedissocieerd				
Scherp of onscherp				
Beeld: veranderd of stilstaand				
Omlijst of panorama				
Film of stilstaand				
Film: snel/normaal/langzaam				
Hoeveelheid contrast				
3D of plat				
Hoek van waaruit je (be) kijkt				
Aantal plaatjes				

Zijn er geluiden die belangrijk zijn?

Auditief

Waar is het geluid?				
Uit welke richting?				
Intern of Extern				
Hard of zacht				
Snel of Langzaam				
Hoog of Laag				
Melodius of korte klanken				
Warme klank of scherp				
Pauzes				
Ritme				
Duur				

Zijn er gevoelens die belangrijk zijn?

Kinesstetisch

Is het een uniek geluid?				
Waar zit het gevoel?				
Hoe groot is het?				
Wat voor vorm?				
Intensiteit: sterk/zwak				
Stabiel of beweegt het?				
Hoe lang houdt het aan?				
Trilt het?				
Warm of koud				
Druk: zwaar of licht				

Als je daaraan denkt, heb je een plaatje?

1 2 3 4

Visueel

Zwart/wit of kleur				
Dichtbij of ver weg				
Helder of dof				
Waar staat het in het beeld?				
Hoe groot is het?				
Geassocieerd/gedissocieerd				
Scherp of onscherp				
Beeld: veranderd of stilstaand				
Omlijst of panorama				
Film of stilstaand				
Film: snel/normaal/langzaam				
Hoeveelheid contrast				
3D of plat				
Hoek van waaruit je (be) kijkt				
Aantal plaatjes				

Zijn er geluiden die belangrijk zijn?

Auditief

Waar is het geluid?				
Uit welke richting?				
Intern of Extern				
Hard of zacht				
Snel of Langzaam				
Hoog of Laag				
Melodius of korte klanken				
Warme klank of scherp				
Pauzes				
Ritme				
Duur				

Zijn er gevoelens die belangrijk zijn?

Kinesstetisch

Is het een uniek geluid?				
Waar zit het gevoel?				
Hoe groot is het?				
Wat voor vorm?				
Intensiteit: sterk/zwak				
Stabiel of beweegt het?				
Hoe lang houdt het aan?				
Trilt het?				
Warm of koud				
Druk: zwaar of licht				



Een van de meest krachtige en simpele submodaliteiten is afstand

Weet je wat de submodaliteit 'afstand' doet? Hetzelfde als wat er bij meditatie gebeurt. Je bekijkt een gedachte / situatie nog steeds, maar dan van een afstandje, wetende dat jij het niet bent, maar dat jij de getuige ervan bent.

1. Sluit je ogen en zie de stressvolle situatie / gedachte voor je.
2. Jouw energie is niet in de situatie, maar bekijk de situatie. Je kijkt dus van een afstandje naar de situatie. De NLP-term is: dissociatie, waar automatisch sprake van is als je ergens afstand van neemt.
3. Neem steeds meer afstand van de situatie, door zelf naar achteren te bewegen of de situatie verder weg te duwen.
4. Neem deze week gewoon soms eens lekker afstand van stressvolle dingen.

Hoor je deze week beperkende overtuigingen van jezelf of gesprekspartner? Herhaal die beperkende overtuiging in een gek stemmetje.

We kunnen we nog iets handigs doen met de submodaliteiten.

Door gewoon een gek stemmetje opzetten bij beperkende overtuigingen. Hoor jij deze week iemand dus iets negatiefs over zichzelf zeggen, herhaal dan samen diezelfde uitspraak op een gekke manier.

Bijvoorbeeld:

- ▣ Herhaal hem een aantal keer met twee vingers in je neus.
- ▣ Herhaal hem een aantal keer met de meest sexy – misschien zelfs Duitse – stem die jij hebt.
- ▣ Herhaal hem een aantal keer met een ander gek stemmetje.

Ervaar of de beperkende overtuiging een heel andere betekenis heeft gekregen.

1. Je wilt bijvoorbeeld van je chocoladeverslaving af en je vindt de soep van je moeder erg vies.
2. “Terwijl je denkt aan hoeveel je van chocoladekoekjes houdt, heb je daar dan een beeld bij?” Vraag alle submodaliteiten uit, en versterk ze. Voordat je naar het auditieve systeem gaat, vraag je: zijn er geluiden die belangrijk zijn? Voor je naar het kinesthetische systeem gaat, vraag je: zijn er gevoelens die belangrijk zijn?
3. Vervolgens wordt hetzelfde gedaan met de vieze soep. Je moet bijvoorbeeld kokhalzen als ze de soep van haar moeder voor zich ziet, waar ze dampende ‘blub blub’ uit ziet komen. Dit wordt erger als de begeleider de locatie (vaak een belangrijke submodaliteit) van het beeld van de vieze soep denkbeeldig dichterbij brengt en de submodaliteiten versterkt.
4. Vervolgens haal je de chocolade erbij en deze alle submodaliteiten van de soep te geven, inclusief de dampende ‘blub blub’. Dit is de ‘wisseltruc.’ Plaats het beeld bijvoorbeeld precies op dezelfde plek waar het beeld van de vieze soep stond. Zet hem daar vast.
5. Als dit geslaagd is, daarna testen: “Het is midden in de nacht, je hebt heel erg honger, je wordt wakker en je ziet chocolade in de lade. Wat doe je?”

Heb jij of je gesprekspartner negatieve gevoelens over een situatie, zoals een gebrek aan motivatie of te veel angst?

1. Vraag je gesprekspartner om een plaatje van die **onvermogen**de **situatie** te maken in de ruimte en de situatie voor zich te zien.
2. Vraag je partner om op een andere locatie in de ruimte een nieuw plaatje te maken, maar dan van een **vermogen**de **situatie**. Dus vraag je gesprekspartner welke situatie erop lijkt, dat hem/haar wel goed afgaat.
3. Check bij je gesprekspartner of jij nu nauwkeurig weet waar de twee plaatjes in de ruimte zijn. Pak met je hand het plaatje van de onvermogen
- de situatie en **verplaats** hem naar de locatie van de vermogen
- de situatie.
4. Deze oefening is bedoeld om even snel de **locaties** van twee plaatjes veranderen.
5. Deze kun je ook op jezelf toepassen.



