NLP Doelen stellen - resultaten behalen

"Je gaat het pas zien,
als je het door hebt."
- Johan Cruyff-

In hoeverre is het belangrijk voor je om te weten waar je naar toegaat? Heb je je wel eens iets ten doel gesteld? En wat gebeurde er toen?

Iedereen heeft zijn eigen doelen. De een heeft bijvoorbeeld als doel een groot bedrijf op te bouwen, een ander meer rust in het leven.

De basis van NLP is doelgericht. Het gaat om de vraag wat wil ik bereiken. Je richt je op wat wel kan in plaats van niet.

Er zijn verschillende stappen die je kunt zetten in je denkproces, zodat doelen haalbaar worden. Je vindt hier vooral vragen en richtlijnen die je in het proces kunnen ondersteunen.

SMART

NLP heeft heel veel mensen gemodelleerd die makkelijk hun doelen bereiken. Deze mensen blijven (vaak onbewust) aan bepaalde voorwaarden te voldoen om hun doel te bereiken.

Zij voldoen aan de SMART-methode.

S – zintuiglijk specifiek in alle representatiesystemen
M – concreet meetbaar, wanneer heb je je doel bereikt?
A – Alsof het nu is, geassocieerd in de tegenwoordige tijd
R – realistisch, jij moet het kunnen sturen
T – tijd, reeel tijdpad

Een doel kenmerkt zich doordat het specifiek is geformuleerd. Het doel ligt in de toekomst en is tijdgeboden. Er zijn stappen nodig om je doel te bereiken. En als je je doel hebt behaald, kun je terugkijken en zien wat de laatste stap is die je hebt gezet, voordat je je doel hebt behaald. Je kunt de stappen zien. En elke stap brengt je dichter bij je doel. Een doel is meetbaar en je kunt het alleen voor jezelf formuleren. Jij moet in staat zijn dit doel te bereiken, je hebt het heft in eigen hand.

Het PRISMA maken van het doel maakt ook het onderscheid tussen wensen en doelen.
Positief geformuleerd
Realistisch
Initiatief/eigen Invloed: Hoe neem en houd ik het initiatief?
Specifiek: Waar precies? Wanneer precies? Met wie precies?
Meetbaar: hoe precies weet ik dat ik bereikt heb wat ik wil? Hoe precies kan een ander dat zien? Wat doe ik, voel ik en denk ik het doel gehaald heb
Acceptabel: voor mij én mijn omgeving

De basisvragen zijn:

1. **Wat is het doel. Formuleer positief: wat wil ik precies?**
   Naast SMART doelen stellen, kun je ook het PRISMA model gebruiken (zie kader).

2. **Wat is de huidige situatie?**
   - Waar ben je nu (geassocieerd)

3. **Hoe weet je dat je bereikt hebt wat je wilt?**
   Omschrijf de uitkomst. Zorg voor een zintuiglijke beschrijving: wat zul je zien, horen, voelen, etc als je het hebt?

4. **Waar, wanneer en met wie wil je je doel bereiken?**
   Het vieren, jezelf een beloning geven kan enthousiasmerend werken en op deze wijze een hulpbron worden om je doel te bereiken. Daarnaast word je je duidelijk bewust wanneer jij je doel bereikt hebt en sta je even stil hierbij. Op deze wijze wordt het bereiken van het doel ook weer een hulpbron op zich.

5. **Wat is de meerwaarde van het doel ofwel wat levert het doel mij op? Is het volledig gewenst?**
   De meerwaarde heeft te maken met je bestemming, iets dat je vreugde, liefde, plezier, vrijheid of iets dergelijks oplevert. Een doel is slechts een middel om ergens te komen waar je meerwaarde aan hecht. Dit is een belangrijke sleutel in de NLP die afwijkt van de normale manier van doelen stellen. In de westerse samenleving gaat het meestal om doen en hebben of zelfs je wilt iets hebben en vervolgens ga je iets doen. Hier ga je uit van je bestemming en vandaar uit beslis je wat je wilt gaan doen en dan volgt het hebben vanzelf.

6. **Wordt het door jou zelf geinitieerd en onderhouden?**
   - Is het iets dat je werkelijk voor jezelf wilt of toch (vaak onbewust), voor een deel voor anderen.)

7. Wat houd mij (tot nu toe) tegen?

- Wat levert de huidige situatie mij op? Wat is het voordeel van de huidige situatie, ofwel wat is de positieve intentie van de huidige situatie?
- Wat belemmert mij of wat zijn belemmerende overtuigingen om mijn doel te bereiken?
- Ben je bereid daar wat aan te doen en zo ja wat precies? (nieuw, minder omvattend doel)

8. Wat en wie heb ik nodig?

- Welke bronnen en informatie heb ik nodig, wat heb ik al en wat heb ik nodig?
- Wie kan ik benaderen om mij te helpen mijn doel te bereiken? NLP is gebaseerd op modelleren. Veel doelen zijn al eens door andere mensen gehaald, wat kan je daarvan leren. Ook zijn er veel mensen die je kunnen helpen bij het bereiken van je doel en hoe vindt je deze mensen.
- Welke kwaliteiten heb ik al in huis om mijn doel te bereiken en welke kwaliteiten moet ik gaan ontwikkelen?

9. Een laatste ecologie-check

- Waarom wil je dit bereiken?
- Hoe houd ik mijzelf voldoende gemotiveerd?
- Wat zou er gebeuren als:

Wat gebeurt er als ik het heb?	Wat gebeurt er **niet** als ik het heb?
Wat gebeurt er als je het **niet** hebt?	Wat gebeurt er **niet** als je het **niet** hebt?

10. Welke stappen ga ik concreet zetten om mijn doel te bereiken?

1. **Ken je doel**
   Een doel geeft focus en zorgt ervoor dat je in beweging komt in de gewenste richting. Kijk in de richting waar je heen wilt.

2. **Onderneem actie**
   Als je blijft zitten, dan gebeurt er weinig, je zult er wel wat voor moeten doen.

3. **Wees alert met je zintuigen**
   Dit doen we natuurlijk al. Blijf wel alert. Let op wat werkt en niet werkt. Er zijn meerdere stappen nodig om je doel te bereiken. Verzamel informatie. Gebruik je oren en je ogen bij elke waarneming … dan komt de volgende stap.

4. **Wees flexibel**
   Het komt vaak voor dat zaken anders gaan dan je graag zou willen. Je ziet, hoort of voelt dat. De bedoeling is dat je er iets mee doet. Je hebt een doel, je waarneming geeft aan dat het ander verloopt. Als iets niet werkt, doe het dan anders. Uiteindelijk is niet het leven zelf, maar onze beslissingen die het leven bepalen.

5. **Onderneem actie vanuit een optimale fysiologische en mentale toestand**
   Doe het overtuiging en enthousiasme die uit al je cellen van he hele neurologische systeem komt.

1. Formuleer positief zintuiglijk specifiek
2. Stel vast wanneer je het doel hebt bereikt.
3. Associeer nu met het doel alsof je het nu al hebt bereikt - met al je zintuigen: wat zie je, hoor je, voel je?
4. Kijk vanuit het doel terug naar het nu
5. Bepaal vanuit de toekomst wat je te doen hebt - in stappen
6. Kom terug in het nu en bekijk het doel, controleer of je stappen kloppen.
7. Weet wat de eerste stap is die je hebt te nemen om je doel te bereiken.
8. Begin