

Dromen waarmaken

Van leven in vaste patronen naar de eerste stappen om je (onbewuste) droom waar te maken

Versie 2.2, Norman Trams, maart 2025



www.droomeiland-coaching.com

info@lanzarote-coach.com

Over mij



Ik ben Norman Trams. Een paar jaar geleden besloot ik samen met mijn vrouw om onze droom waar te maken en te verhuizen naar het mooie Lanzarote. Ik ben daar mijn coaching praktijk “Droomeiland coaching en training” (www.droomeiland-coaching.com) gestart vanuit mijn passie en droom om anderen in staat te stellen het beste uit zichzelf te halen.

Ik doe dat in mijn coaching met behulp van technieken die je bewust maken van je onbewuste. Ook ik werkte tot een aantal jaar geleden gewoon in loondienst als coach bij een Nederlands bedrijf. Dat was eigenlijk wel lekker, vaste patronen met 5 werkdagen en een weekend, en iedere maand een bedrag op mijn rekening. En tegelijkertijd miste er in alles wel iets. Iets waar ik echt warm van werd. Iets waar ik echt energie van krijg. In die tijd deed ik ook een training waar ik

veel van de technieken die ik nu toepas leerde. Dit gaf me op een gegeven moment een droom waarin mij duidelijk werd wat er miste. Het coachen van anderen was en is nog altijd een passie van me. En nu heb ik daar de vrijheid om mijn eigen ding op mijn manier te doen aan toegevoegd en heb ik kunnen kiezen voor een prachtige inspirerende omgeving. Ik leef nu echt mijn droom.

Als je deze NLP technieken leert en toepast krijg jij ook de mogelijkheden om jouw (onbewuste) dromen waar te maken. In dit e-book vind je een drietal van die technieken met oefeningen die je ook zonder coaching kunt maken. En met een week een-op-een coaching met een heerlijke vakantie op dit mooie eiland, ver van de waan van de dag kun je nog veel meer stappen zetten op weg naar jouw droomleven.

Wat anderen zeggen over mijn coaching:

- *Ik heb bij jouw altijd het gevoel dat je echt luistert. Je slaagt er steeds in de meest essentiële dingen die ik je vertel aan me terug te geven en er meteen ook op door te vragen. Ik voel me echt gehoord bij jou als coach.*
- *Je stelt altijd vragen die me echt aan het denken zetten. Het gebeurt me regelmatig dat ik uren later me pas de inzichten realiseer die ik door je vragen heb gekregen. Je helpt me daar echt mee.*

Door dit e-book te lezen en de oefeningen te doen zet je al de eerste stappen op weg naar jouw droom. Dit e-book is een voorproefje van wat we met een coaching hier in Lanzarote zullen gaan doen. Met mijn 1-op-1 coaching hier in een prachtige inspirerende omgeving op Lanzarote, ver weg van de dagelijkse beslommeringen, kun je nog veel meer stappen zetten. Zodat ook jij jouw droom waar maakt en daarmee het beste uit jezelf kunt halen. Heeft dit je interesse gewekt, neem dan een kijkje op mijn website www.droomeiland-coaching.com en boek een kennismakingsgesprek door een mail te sturen naar info@lanzarote-coach.com.

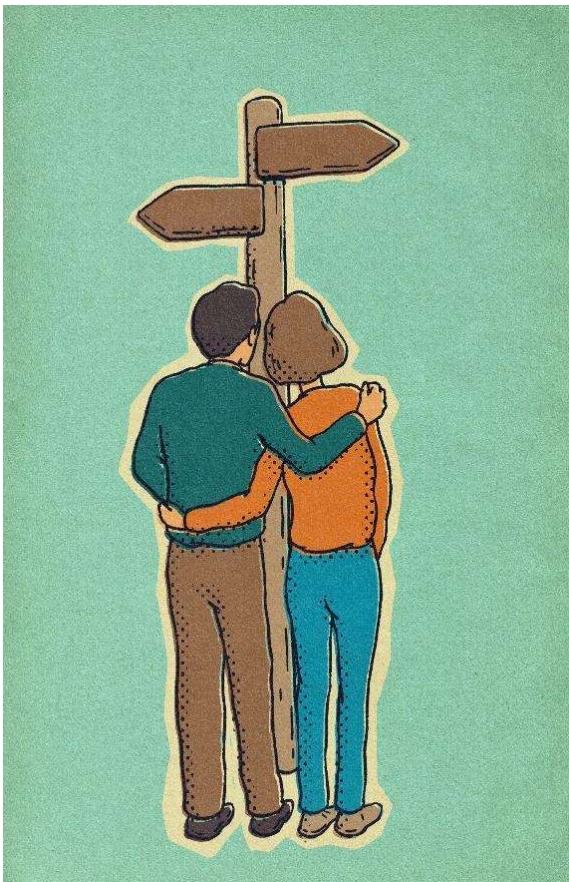
Voorwoord

Ik zit in de zon in onze tuin hier op Lanzarote terwijl ik dit schrijf. Ik heb dit e-book geschreven als een introductie op mijn coaching, maar dan zonder mij als coach en niet hier op dit droom eiland. Je kunt dit e-book natuurlijk alleen lezen, én je hebt er meer aan als je de tijd neemt om ook de oefeningen zelf te doen. Je krijgt van me namelijk een tweetal oefeningen die je zullen helpen eerste stappen te zetten om je droom waar te maken. En als leider krijg je ook een oefening van me om nog beter te communiceren als leider (ook als je geen leider bent!). Door dit te lezen en de oefeningen te doen zul je merken dat je ook nog zult groeien, hoe mooi is dat?

Dit zijn slechts drie oefeningen die ik ook in mijn coaching toe kan passen. En er is zoveel meer dat je met mij in mijn coaching weg van de waan van de dag op dit prachtige subtropische eiland kunt bereiken. Dit is slechts een heel kleine selectie van de mogelijkheden die er zijn. Wil je meer weten, neem dan contact met me op voor een gratis kennismaking gesprek (zie de contact gegevens op het voorblad).

Persoonlijk leiderschap.

Je dromen waarmaken, wie wil dat nu niet? Hoe kan het dan dat maar zo weinig mensen erin slagen om hun dromen te leven en waar te maken? Wat maakt dat dat sommigen wel lukt en anderen (de meesten van ons) eigenlijk niet? Wat doen diegenen die hun droom waarmaken?



Ook ik ben een van degenen die zijn droom waar aan het maken is. Samen met mijn vrouw heb ik een aantal jaar geleden de keuze gemaakt om te verhuizen naar het buitenland. Ik heb op dat moment een goede baan bij een groot Nederlands bedrijf. We hebben een mooi huis, en eigenlijk dus niets te klagen. En toch voelen we allebei op dat moment dat er iets niet goed zit. Ik voel dat mijn werk, hoewel deels heel fijn, me ook stress oplevert. En ik merk dat er voor mij ook in het werken voor een groot bedrijf, wat ik mijn hele leven gedaan heb, nadelen zitten. Die nadelen zitten vooral in een aantal dingen die ik echt belangrijk vind (mijn waarden) zoals vrijheid. Mijn droom is dan om een eigen coach praktijk te beginnen. Daarnaast willen mijn vrouw en ik na ons pensioen verhuizen naar Lanzarote op de Canarische Eilanden. En door deze dromen te combineren tot een gemeenschappelijke droom en stappen te zetten om de droom waar te maken hebben we ons leven op een positieve manier kunnen veranderen. Was die keuze makkelijk? Nee absoluut niet. Het is niet niets om alles achter te laten en in een ander land iets helemaal nieuws te beginnen. En spijt heb ik er ook zeker niet van.

En daar zit volgens mij de crux bij persoonlijk leiderschap. Waar, zoals ik later zal beschrijven, leiderschap om inspireren en motiveren van anderen gaat, gaat persoonlijk leiderschap naar mijn mening vooral om het durven maken van keuzes. We nemen allemaal beslissingen en maken keuzes gedurende ons hele leven. Je kiest een school of een studie, je neemt een beslissing om te solliciteren op een baan. Je maakt de keuze om te gaan trouwen of om wel of geen kinderen te nemen. Allemaal hebben we dus persoonlijk leiderschap al in ons. Voor mij gaat persoonlijk leiderschap, net als leiderschap ook over dromen en het waarmaken van jouw dromen. Mijn definitie van persoonlijk leiderschap is dan ook:

Persoonlijk leiderschap is het durven maken van soms lastige keuzes en nemen van besluiten om stappen te zetten die jouw dromen waarheid zullen maken.

Dromen

In mijn definitie van persoonlijk leiderschap heb ik het dus vooral over dromen en het waarmaken van dromen. Dromen, wie doet dat niet? Dromen van een andere baan, van een relaxter leven, van meer vrijheid. Allemaal hebben we wel iets waar we van dromen en dat we heel erg graag zouden willen waarmaken. En toch maken maar weinig mensen hun dromen waar. Zelf heb ik natuurlijk ook dromen. Die had ik jaren geleden ook, en onze verhuizing naar Lanzarote is daaruit voortgekomen. En ook nu heb ik nog dromen. Mijn dromen gaan nu vooral over mogelijkheden om meer klanten te krijgen, over trainingen die ik wil geven, en over mogelijkheden om het leven hier nog aangenamer te maken. Waar droom jij over?

Een droom op zich is natuurlijk mooi, maar zoals een bekend liedje zegt “de meeste dromen zijn bedrog”. Wat als dat nu eens niet zo is, en jouw dromen waarheid kunnen worden? Zou je dan nu stappen zetten om je dromen waar te maken? Het is natuurlijk nog niet zo makkelijk om direct stappen te gaan zetten om je dromen waar te maken. Daar is meestal wel wat lef voor nodig (bijvoorbeeld als je zoals ik, een vaste baan opzegt om naar het buitenland te verhuizen). Hoe zorg je dan toch dat je die stappen neemt en gemotiveerd blijft om de stappen te zetten?



Stemming

In ons dagelijks leven en ons werk hebben we vaak te maken met doelen en doelstellingen. Er moet iets opgeleverd worden of afgemaakt worden voor een bepaalde datum. We stellen dan vaak een doel (in tijd, geld, etc.) en gaan aan het werk om dat doel te halen. Gaandeweg zie je dan dat als het tegenzit, er ofwel aan het doel iets verandert wordt (minder ambitieus, later opgeleverd etc.), of dat de motivatie wegvalt en we helemaal afstappen van het halen van het doel (gebeurt bijvoorbeeld

veel met goede voornemens). NLP pakt het anders aan. Binnen NLP gaat het niet zozeer om het doel wat je wilt bereiken, maar om het gevoel, of de stemming die je hebt als je het doel bereikt hebt. Als jouw doel bereikt is, hoe voel je je dan? Welke stemming heb je als je je doel bereikt hebt (of als je droom werkelijkheid is)? Door te werken naar die doel stemming vergroot je je eigen flexibiliteit in de weg naar je doel. Eigenlijk blijft het doel zelf onduidelijk, en is alleen de stemming goed gedefinieerd. Dat geeft meer vrijheid en mogelijkheden om je doel ook echt te bereiken. Je blijft immers steeds geloven dat je doelstemming ook echt is wat je wilt bereiken en dat dat ook mogelijk is. Bij een normaal (SMART) doel zal tegenslag op de weg ernaartoe al snel leiden tot verlies aan motivatie.

Als ik me bijvoorbeeld voorneem om af te vallen, kan ik als doel stellen dat ik 10 kg wil afvallen. Initieel zal dat best motiveren. Als ik echter een paar keer uit eten ga en toch weer wat aankom, zal de motivatie al snel verminderen. Wat als je nu in plaats van 10 kg afvallen als doel stelt dat je je energieke, atletischer, of welk ander fijn gevoel je wilt, zult voelen (door af te vallen). Dan krijg je motivatie die ook blijft als de weg naar dat stemmingsdoel toe misschien een keer tegenzit. Je blijft steeds gemotiveerd om het fijne gevoel dat je uiteindelijk zult hebben te bereiken.

Als we dan terug gaan naar de droom die je hebt, hoe zou jij je voelen als die droom uitkomt? Welke stemming krijg je dan? Bij mij gaf mijn droom van een coaching praktijk op Lanzarote waar mensen kunnen genieten van een week coaching gecombineerd met een vakantie, me heel veel energie. Als ik me het beeld voor ogen haal van die droom, dan voel ik me vrij, ik voel me gelukkig en ervaar dat ik echt iets kan bijdragen. En die gevoelens geven een enorme motivatie om de droom waarheid te maken. Daar zit dus het geheim. Door niet naar een doelstelling toe te werken, maar altijd jouw doelstemming als je droom waarheid is in het oog te houden, raak je als vanzelf gemotiveerd om stappen te zetten.

Vraag jezelf dus altijd af als je een droom waar wilt maken (of een doel wilt bereiken): *Hoe voel ik me als de droom werkelijkheid is? Welke stemming heb ik dan? En gebruik die stemming als jouw doel.*

Veranderen met niveaus

OK, zo nu hebben we een doelstemming die we bereiken als onze droom waarheid is. Nu is de volgende vraag hoe kom ik tot de stappen die ik kan zetten om tot mijn droom te komen? Welke stappen kan ik nu zetten om mijn droom waar te laten worden?



Een van de belangrijke basis modellen die binnen NLP gebruikt worden is het model van Neurologische Niveaus. In de jaren 90 is dit model, de hiërarchie van de logische niveaus, bedacht door Robert Dilts op basis van het werk van Gregory Bateson (o.a. auteur van het boek *“Steps to an ecology of mind”*) als een model dat inzicht geeft in niveaus van communiceren, functioneren en veranderen. Het model bestaat uit een zestal niveaus zoals hieronder aangegeven in de tekening, en verder in de beschrijving. Dit model is zeer nuttig om te bepalen hoe je een blijvende verandering het beste in kunt zetten. Bateson beschrijft de werking van de niveaus als volgt:

- Ieder hoger niveau omvat de onderliggende niveaus.
- De hogere niveaus organiseren de informatie op onderliggende niveaus.
- Verandering op een lager niveau kan leiden tot verandering op een hoger niveau.
- Verandering op een hoger niveau zal onherroepelijk leiden tot verandering op een lager niveau.
- De oplossing van een probleem of een vraagstuk ligt bijna nooit op het niveau waar het probleem wordt geconstateerd, bijna altijd op een ander (hoger) niveau.

Met behulp van dit model kun je uitzoeken op welk niveau een probleem speelt, welke niveaus voor dit probleem niet van belang zijn, en op welk niveau de eerste veranderingen gewenst zijn. Zoals veel dingen in NLP kun je de logische niveaus ontdekken in de manier waarop iemand taal gebruikt.



We zien de volgende niveaus hierin terug (van beneden naar boven):

- **Omgeving:** Dit is de omgeving waarin een en ander plaatsvindt met alles wat daar bij hoort (dus de fysieke omgeving, de personen etc.). Het is alles in de omgeving wat je met je zintuigen kunt waarnemen. Dit is vaak het eerste wat we aanpassen of veranderen als we iets willen verbeteren of wijzigen.
- **Gedrag:** Dit gaat over het gedrag wat je vertoont in die omgeving (welke handelingen doe je, hoe reageer je?). Hoewel gedrag is aan te passen is dat voor bepaald gedrag makkelijker dan voor ander gedrag. We hebben allemaal wel gedrag dat we willen veranderen maar dat ons niet lukt (denk aan veel op de mobiel bezig zijn, veel snoepen etc.).

- Vaardigheden: Dit gaat over je capaciteiten, je kwaliteiten wat je kunt (niet zozeer om je kennis of wat je kent). Het gaat ook over de hulpbronnen die je al in je hebt. Vaardigheden zijn vaak te ontwikkelen met training.
- Waarden en overtuigingen: Dit gaat over wat echt belangrijk voor je is, en waar je echt in gelooft. Onze waarden en overtuigingen leiden ons in onze dagelijkse beslissingen en gedrag. Ze vormen ons interne kompas dat ons aangeeft wat goed en fout is. Ze zijn vaak al in onze (vroeg) jeugd door onze ouders, school en vrienden aan ons doorgegeven. Waarden en overtuigingen veranderen kan met training, coaching en kost tijd.
- Identiteit: Dit wie je bent, het gevoel van zelf dat je hebt. Vaak lastig precies te definiëren en te benoemen. Veranderen van je identiteit is weer lastiger dan aanpassen van waarden en overtuigingen. Vaak nemen we een andere identiteit aan, maar is het meer een toneelspel dan een echte verandering. Verander je jouw identiteit dan zul je zien dat ook je waarden en overtuigingen en alle lagere niveaus veranderen.
- Missie/droom: Dit is het meest abstracte (en hoogste) niveau. Het gaat om jouw zingeving. Missie is datgene wat voor ons zin aan het leven geeft. Het is daarom ook verbonden met de droom (of dromen) die we hebben en die we willen waarmaken. Wanneer je je missie aanpast of verandert zal er op alle andere niveaus ook iets veranderen.

Wanneer je vaardigheden en je gedrag (in de omgeving die je kiest) helemaal in lijn zijn met wat je op de hoogste niveaus nastreeft (jouw missie/droom, je identiteit en je waarden en overtuigingen), spreken we van alignment. Alle niveaus werken dan samen en ondersteunen elkaar. Je zult dan ervaren dat je energie krijgt, je gelukkiger voelt omdat alles in lijn is met wie je wilt zijn en met wat jij belangrijk vindt.

Tijd om dromen waar te gaan maken met deze neurologische niveaus!

Dromen waarmaken

Dit hoofdstuk is een oefening die je zelf kunt doen, of met iemand anders. Ik ga er hier vanuit dat je een droom of wens hebt. Dat mag zijn voor dit jaar, en ook voor een langere periode. Droom je van een andere baan? Of misschien van een verhuizing naar het buitenland? Het maakt niet uit wat jouw droom is, het mag zelfs zo zijn dat je nog niet weet hoe je je droom kunt realiseren. Met deze oefening kun je de eerste stappen gaan zetten om je droom waar te maken. Hoe mooi is dat?

Heb je een droom in gedachten? Dan gaan we nu net doen of de droom al waarheid is. Beeld je in dat je de droom al waar hebt gemaakt en dat je deze nu al leeft. Je hebt die droom baan, of je bent verhuisd naar dat mooie zonnige eiland van je dromen of We beginnen bij het hoogste van de neurologische niveaus.



Missie/droom

Je hebt een droom of missie die je waar wilt maken. Schrijf deze (kort) op een vel papier. We doen nu net of de droom al waarheid is geworden. Beeld je daarom in dat de droom waarheid is en dat je deze nu al leeft. Beantwoord vervolgens de onderstaande vragen (spreek de antwoorden hardop uit en schrijf ze op).

- Wat maakt deze droom zo belangrijk voor je?
- Wat betekent deze droom voor jou?
- Wat ervaar je nu de droom waarheid is geworden?
- Wat levert deze droom jou op?
- Wat wordt nog meer mogelijk voor jouzelf en anderen nu de droom waarheid is?
- Welke belangrijke waarde in je leven is vervuld nu de droom waarheid is geworden?
- Past de droom bij jouw innerlijke opdracht, voelt het helemaal goed nu de droom waarheid is, en voel dan vanuit je hart, maakt dit droomleven je blij, enthousiast, vreugdevol, vredig, energiek of iets anders?
- Vervult de droom je passie en wat is je passie?

Na het beantwoorden van deze vragen zul je denk ik een idee hebben hoe je je zult voelen als je droom waarheid is geworden. Dit is de doelstemming waar je naar toe gaat als je de stappen zet om je droom waar te maken.

Identiteit

Je droom is waarheid geworden. Je hebt je doelstemming bereikt. En wie ben je dan als je droom waarheid is? Beantwoord de onderstaande vragen (spreek de antwoorden hardop uit en schrijf ze op).

- Wie ben je nu je droom waarheid is geworden?
- Welke rol vervul je nu je droom waarheid is geworden?
- Wat is je zelfbeeld, hoe kijk je naar jezelf en wat voel je daarbij?

De antwoorden op deze vragen geven je een beeld hoe jij jezelf zult zien als de droom waarheid is geworden.

Waarden/overtuigingen

Je droom is waarheid geworden, en je hebt nu de stemming die past bij die droom. Ook ben je nu precies diegene die past bij die droom en die stemming. Wat is in deze situatie echt belangrijk voor je? Waar geloof je in? Beantwoord de onderstaande vragen (spreek de antwoorden hardop uit en schrijf ze op).

- Wat geloof je nu je je droom waarheid hebt gemaakt?
- Wat zijn je gedachten en overtuigingen?
- Wat betekent deze droom voor jou?
- Waarom is het voor jou belangrijk om deze droom waar te zien zijn, is dit echt wat je wilt?
- Stel dat het nog niet zo makkelijk is om de droom waarheid te maken, wat zou er gebeuren als het niet zou lukken?

De antwoorden op deze vragen geven je inzicht in wat jij echt belangrijk vindt (je waarden) en waar jij echt in gelooft (je overtuigingen). Deze geven je een belangrijke drijvende kracht achter het waarmaken van je dromen. En misschien heb je nu ook wel inzicht in welke overtuigingen en waarden misschien minder helpend zijn op dit moment om je dromen waar te maken.

Vaardigheden

Je droom is waarheid geworden, en je hebt nu de stemming die past bij die droom. Ook ben je nu precies diegene die past bij die droom en die stemming. Je waarden en overtuigingen zijn in overeenstemming met je droom en helpen om deze waarheid te maken. Welke vaardigheden heb je nu je je droom het waar gemaakt? Wat kun je nu? Beantwoord de onderstaande vragen (spreek de antwoorden hardop uit en schrijf ze op).

- Welke capaciteiten, kwaliteiten, talenten en vaardigheden heb je als je je droom waar hebt gemaakt?
- Wat kun je dan, welke vaardigheden zet je in?
- Hoe voel je je daarbij?

Misschien kom je in de antwoorden wel dingen tegen waarvan je denkt, he dat had ik niet gedacht. En misschien zijn er ook wel dingen waar je nu stappen in kunt zetten om deze vaardigheden te ontwikkelen. Wat houdt je nu dan nog tegen om deze eerste stappen te zetten?

Gedrag

Je droom is waarheid geworden, en je hebt nu de stemming die past bij die droom. Ook ben je nu precies diegene die past bij die droom en die stemming. Je waarden en overtuigingen zijn in overeenstemming met je droom en helpen om deze waarheid te maken. Ook je vaardigheden zijn ontwikkeld en in overeenstemming met je droom, je identiteit en je waarden en overtuigingen en helpen om de droom waarheid te maken. Nu je dit allemaal hebt, wat doe je dan? Welk gedrag vertoon je? Beantwoord de onderstaande vragen (spreek de antwoorden hardop uit en schrijf ze op).

- Wat doe je als jouw droom waarheid is geworden?
- Hoe zie je eruit als jouw droom waarheid is?
- Wat vind je van je gedrag, hoe voel je je daarbij?
- Welke dingen zeg je als jouw droom waarheid is?
- Hoe is het gedrag van anderen nu de droom waarheid is?
- Als je vanaf deze plek in deze ruimte gedrag waarneemt van jezelf en/of anderen wat valt je dan op?

De antwoorden op deze vragen geven je inzicht hoe jij en anderen in je gedrag verandert zijn nu de droom waarheid is geworden. En misschien zie je nu ook al dat er bepaald gedrag is dat je vandaag de dag laat zien dat je wilt veranderen om je droom waarheid te maken. Neem nu de eerste stap door dat gedrag te veranderen en meer gedrag te laten zien dat nodig is voor jouw droom.

Omgeving

Je droom is waarheid geworden, en je hebt nu de stemming die past bij die droom. Ook ben je nu precies diegene die past bij die droom en die stemming. Je waarden en overtuigingen zijn in overeenstemming met je droom en helpen om deze waarheid te maken. Ook je vaardigheden zijn

ontwikkeld en in overeenstemming met je droom, je identiteit en je waarden en overtuigingen en helpen om de droom waarheid te maken. Je vertoont gedrag en doet precies die dingen die nodig zijn voor jouw droom. Nu je dit allemaal hebt, waar ben je dan? In welke omgeving bevind je je? Beantwoord de onderstaande vragen (spreek de antwoorden hardop uit en schrijf ze op).

- Hoe ziet de ideale omgeving voor jouw droom eruit, waar ben je, beschrijf of vertel wat over de omgeving, wat gebeurt er?
- Ben je alleen of zijn er anderen of is er nog iets anders?
- Wat zie je nog meer?
- Wat zijn je gevoelens in deze omgeving?
- Hoe zie je jezelf in deze omgeving?
- Hoe kijk je naar (eventuele) anderen in deze omgeving?
- Wat is er nog meer?

De antwoorden op deze vragen geven je inzicht in de omgeving waar jij je bevindt wanneer de droom waarheid is geworden. En misschien kom je zo wel dingen te weten over veranderingen die je nu al in gang kunt zetten om deze droom omgeving ook werkelijkheid te maken.

Wat geloof je echt?

Hierboven heb ik het al gehad over waarden en overtuigingen. Ik gaf ook al aan dat er mogelijk nu nog dingen zijn die je tegenhouden om je dromen waar te maken. Vaak hebben de dingen die je tegenhouden te maken met je waarden en overtuigingen. Overtuigingen kunnen namelijk zowel versterkend als belemmerend werken. En je overtuigingen zijn afgeleid van de waarden die je hebt.

Mijn droom is al langer om voor mezelf te beginnen en een eigen coaching praktijk op te zetten. Een van mijn overtuigingen (die ik uit mijn jeugd heb meegenomen) is dat ik niet goed (genoeg) ben en dat dingen mij toch niet lukken. En die overtuiging komt elke keer naar voren als ik er maar aan denk om stappen te zetten om mijn droom waar te maken. Daarbij dan nog aangemoedigd door mensen om me heen die twijfelen of een coaching praktijk zoals ik voor ogen heb wel succesvol zal zijn en of er wel klanten voor zullen zijn. We zijn nu een stuk verder en ik ben die coaching praktijk gestart. En hoewel de overtuiging misschien nog niet helemaal weg is, is deze door verschillende NLP technieken wel heel erg afgezwakt en ook vervangen door versterkende overtuigingen.

Waarden en overtuigingen zijn vaak afkomstig van onze ouders (en van de ouders van onze ouders), en worden ons meegegeven of geleerd in onze jeugd. Ook school en onze vrienden zorgen voor waarden en overtuigingen die ons worden aangeleerd. Overtuigingen (waar geloof je echt in) kunnen zowel belemmerend zijn ("ik ben niet goed genoeg") als versterkend ("als ik iets niet kan, kan ik het leren").



Overtuigingen hebben meestal hun oorsprong in een waarde. Ze zorgen er eigenlijk voor dat datgene wat je kan (je vaardigheden), wat je doet (je gedrag) en hoe jij je omgeving waarneemt overeenkomen met die waarde.

Ik heb bijvoorbeeld zekerheid als een van mijn belangrijke waarden. Maar die waarde zekerheid zorgt er ook voor dat ik ervan overtuigd ben dat ik in loondienst bij een bedrijf moet blijven omdat ik alleen dan een vast inkomen heb. NLP heeft mij de mogelijkheid gegeven om een andere waarde belangrijker te maken zodat ik wel de stappen heb gezet om mijn droom waar te maken. De uit de waarde zekerheid afgeleide overtuiging is sterk afgezwakt (en nog niet helemaal weg).

Overtuigingen hebben eigenlijk drie elementen:

- De ervaringen die eraan ten grondslag liggen: concrete gebeurtenissen en feiten
- Hoe we zelf deze gebeurtenissen hebben gegeneraliseerd in beweringen, uitspraken, meningen en conclusies
- Welke achterliggende belangen er zijn voor een overtuiging: welke goede bedoeling, welke waarden en welke criteria zitten er achter de overtuiging?

Bekrachtigende overtuigingen

Met de volgende oefening kun je bepalen welke waarden en overtuigingen jou gaan helpen om je droom waar te maken. Neem dus weer je droom in gedachten.

1. Bedenk bij jezelf welke versterkende overtuiging jij nodig hebt om deze droom waar te maken. Wat zou jij echt willen geloven om te helpen je droom waar te maken? Schrijf er een stuk of vier op:

2. Neem nu een van de overtuigingen die je hier boven hebt opgeschreven en bepaal wat het belang is van deze overtuiging. Je kunt jezelf hierbij de volgende vragen stellen:
 - a. Waarom is dit van belang voor je?
 - b. Waar gaat het daarbij om voor jou?
 - c. Wat maakt dat nu uit?
 - d. En dus?

Herhaal de vragen een paar keer en schrijf de antwoorden hieronder kort op:

4. Tenslotte gaan we nu bepalen welke overtuiging je eigenlijk vanuit je waarden en je ervaringen nu al hebt die je kunt gebruiken om je droom waar te maken. Neem hiervoor de antwoorden van stap 2 en 3 en stel je bij ieder van die antwoorden de volgende vragen:

- a. Wat betekent dat?
- b. Wat kun je daaruit concluderen?
- c. Wat zegt dat?
- d. Wat denk je in die situatie?
- e. Waar ga jij vanuit?

Je kunt ieder van deze vragen een aantal keren vragen door de vraag te stellen “en wat nog meer?”. Schrijf je antwoorden weer kort hieronder op:

En als je de antwoorden op stap 4 nu zo doorleest, wat denk je dan? Klopt dat inderdaad? Je hebt nu een eerste aanzet gemaakt om versterkende overtuigingen te krijgen die je gaan helpen om je droom waar te maken!

Leiderschap

Ten slotte nog een hoofdstuk over leiderschap. Hierboven ging het steeds over persoonlijk leiderschap en het waarmaken van jouw persoonlijke droom. Maar wat als je droom (of doel) zo groot is dat je ook de hulp van anderen kunt gebruiken om deze waar te maken? Wat als jij de wereld wilt veranderen, of als je als bedrijf het beste in jouw veld wilt worden? Hoe krijg je anderen zover dat zij je gaan helpen om jouw droom waar te maken, of zelfs dat ze jouw droom ook als hun eigen droom gaan zien? Daarvoor is leiderschap een belangrijke vaardigheid.

Leiderschap is een “hot topic”. Steeds meer boeken, trainingen en coaches houden zich bezig met leiderschap. Maar wat is dat eigenlijk, leiderschap? Wat zijn de kenmerken van een leider? En is leiderschap iets voor leidinggevenden of voor iedereen?

Er zijn in de geschiedenis personen waar iedereen over eens is dat het leiders waren. Denk aan mensen als Nelson Mandela of Martin Luther King. Maar wat deden deze mensen waardoor iedereen ze herkent als leiders? Misschien wel het bekendste van Martin Luther King is zijn “I have a dream” speech. Een speech waarmee hij heel veel mensen inspireerde en motiveerde om met vreedzame protesten een blijvende



HYDERI INK

verandering in de Amerikaanse (en ook andere) maatschappijen teweeg te brengen. En als je de speech leest (bijvoorbeeld hier: [Transcript of Martin Luther King's 'I Have a Dream' speech : NPR](#)) dan realiseer je je dat deze gebaseerd is op een aantal dingen die iedereen in de VS eigenlijk kent, namelijk de American Dream en de grondwet zoals door de “founding fathers” opgesteld. Daarnaast heeft Martin Luther King het nooit over een doel, maar over een droom, over hoop, en over geloof in een andere toekomst. En hij schetst een beeld van die toekomst waar eigenlijk niemand het mee oneens kan zijn. En in die dingen zit mijns inziens het kenmerk van een leider.

Wat betekent dit voor leiderschap? Simon Sinek ([Simon Sinek - YouTube](#)) heeft een flink aantal videos online gezet met zijn visie op leiderschap. Dat gaat dan vooral over inspireren en motiveren van anderen. Ook zegt Simon dat een leider niet bezig is met zijn eigen groei, maar met de groei van anderen die daarmee hun eigen droom waar maken. Als ik kijk naar leiderschap en naar welke dingen leiders in het verleden hebben gezegd en laten zien, dan kom ik tot de volgende definitie van leiderschap:

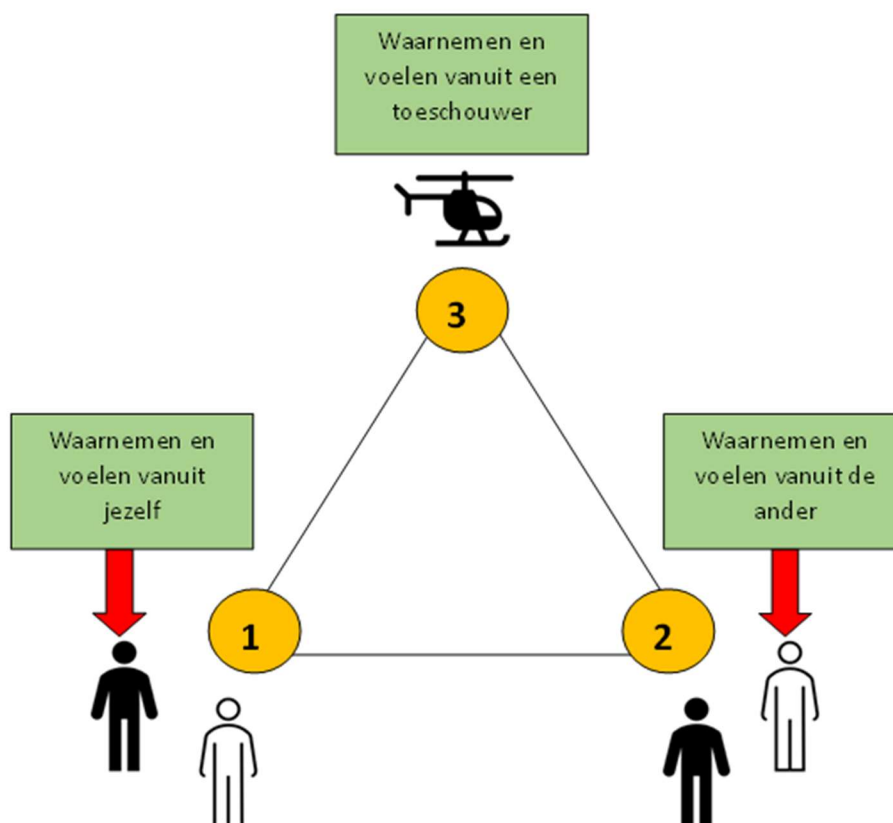
Leiderschap is het inspireren en motiveren van anderen (volgers) met je houding, gedrag en communicatie om zonder enige vorm van dwang die dingen te doen of die stappen te zetten die nodig zijn om de volger te laten groeien naar zijn eigen droom en tegelijkertijd de droom of het doel van de leider waarheid te maken.

Een eerste stap om anderen te inspireren en motiveren is om de taal van de ander te leren spreken. Door dat te doen kom je meer en beter in contact met de ander en kun je je inleven in zijn wereld. We hebben allemaal onze eigen kijk op de wereld (ons wereldbeeld) dat o.a. gevormd wordt door alle ervaringen, herinneringen, onze opvoeding etc. die wij dan weer gebruiken om onze observatie van de wereld te filteren, te vervormen en te generaliseren. Het wereldbeeld van iedereen is dus ook verschillend. Iedereen kijkt net anders naar een situatie en zal dus ook anders reageren. Maar wat als we een mogelijkheid zouden hebben om de wereld eens vanuit het beeld van een ander te bekijken?

Kijk door de bril van een ander

Binnen NLP wordt gebruik gemaakt van het model van de waarneemposities. Wat de grondleggers van NLP ontdekten bij het modelleren van een aantal succesvolle therapeuten, was dat de manier waarop zij werkten bij conflicten en problemen was dat zij die lieten beschouwen vanuit drie verschillende oogpunten. Die drie posities zijn: 1^e persoon (beeld vanuit jezelf), 2^e persoon (beeld vanuit de ander), 3^e persoon (beeld vanuit een onafhankelijke observator). En eigenlijk doen we dit allemaal al wel. We kijken vanuit onszelf, of we nemen even het standpunt van de ander aan, of we aanschouwen alles van een afstandje. En iedereen heeft ook een voorkeurs positie. Hoe makkelijker jij kunt switchen, hoe flexibeler je wordt in je communicatie en samenwerking met anderen.

Het model van de waarneemposities ziet er schematisch uit zoals op de hieronder getekend:



De volgende oefening helpt je om als leider (of nog-niet-leider) je nog meer te verplaatsen in het wereldbeeld van de ander en zo nog meer zijn taal te kunnen spreken.

Voor deze oefening heb je drie losse vellen papier nodig en een schrijfblok om eventueel aantekeningen te maken. Op een vel papier schrijf je groot 1^e positie, op een ander vel 2^e positie en op het laatste vel 3^e positie. Leg de drie vellen papier in een driehoek vorm op de grond.

1. Stap op het vel gemarkeerd met 1^e positie. Je bekijkt de wereld nu vanuit jezelf. Leef je helemaal in in deze positie. Wat zie je, wat hoor je, wat denk je en wat voel je? Laat het even op je inwerken.
2. Stap van het blaadje af en schud jezelf even los.
3. Stap op het blaadje gemarkeerd 2^e positie. Je kijkt nu naar de wereld alsof je in zijn schoenen van de ander staat. Leef je helemaal in in deze positie. Wat zie je, wat hoor je, wat denk je en wat voel je? Laat het weer even op je inwerken.
4. Stap van het blaadje af en schud jezelf weer even los.
5. Stap op het blaadje gemarkeerd 3^e positie. Je bekijkt de wereld nu van een afstandje alsof je er in een helikopter boven hangt. Leef je helemaal in in deze positie. Wat zie je, wat hoor je, wat denk je en wat voel je? Laat het weer even op je inwerken.
6. Stap van het blaadje af en schud jezelf weer even los.
7. Stap nu weer op de 1^e positie. Denk je in dat jij als leider je droom wilt communiceren met de ander. Wat denk je? Welke dingen zijn op dit moment voor jou belangrijk? Welke aspecten van je droom wil je echt meegeven? Wat maakt deze droom voor jou echt belangrijk? Wat gaat deze droom jou opleveren? Schrijf eventueel de antwoorden op je schrijfblok.
8. Stap nu op de 2^e positie. Je staat nu dus in de schoenen van de ander. Denk je in dat jij toehoorder bent bij de communicatie over je eigen droom. Wat denkt je bij het horen van jouw droom? Welke dingen zijn voor deze positie op dit moment belangrijk? Welke aspecten van de droom blijven bij jouw vooral hangen? Wat doet dat met je? Hoe voel je je bij deze droom? Wat levert deze droom jou op als toehoorder? Schrijf eventueel de antwoorden op je schrijfblok.
9. Stap nu op de 3^e positie. Je kijkt nu van een afstandje naar de situatie. Wat valt je op aan de leider die over zijn droom communiceert? En wat valt je op aan de toehoorder? Op welke punten kunnen de twee elkaar goed vinden? En op welke punten lijkt er een afstand te zijn tussen de twee? Wat zou de leider anders kunnen doen om de afstand te verkleinen? Schrijf de antwoorden eventueel weer op je schrijfblok.
10. Stap weer op de 1^e positie. Je communiceert weer over je droom, en je neemt de suggesties uit de vorige stap over in je communicatie. Wat gebeurt er nu met je communicatie over de droom? Hoe voelt het voor je om deze verandering te maken? Is de droom ook nu nog steeds belangrijk voor je? Schrijf eventueel de antwoorden op je schrijfblok.
11. Stap weer op de 2^e positie. Je bent nu toehoorder bij de aangepaste communicatie over de droom. Hoe komt deze aangepaste communicatie op je over? Wat doet de droom nu met je? Wat levert de droom jou nu op als toehoorder? Schrijf eventueel de antwoorden op je schrijfblok.
12. Stap nu weer op de 3^e positie. Wat valt je nu op aan de leider die over zijn droom communiceert? En wat valt je op aan de toehoorder? Hoe is de afstand tussen de twee nu? Wat zou de leider nog anders kunnen doen om de afstand te verkleinen? Schrijf de antwoorden eventueel weer op je schrijfblok.

13. Eventueel herhaal je stappen 10 tot en met 12 nog een paar keer tot er geen verbetering meer mogelijk is. Je bent nu klaar om over je droom te communiceren naar anderen en ze daar ook enthousiast over te maken!

Hoe nu verder?

Je hebt nu een aantal oefeningen gedaan om de eerste stappen te zetten op weg naar jouw droom en om nog beter te kunnen communiceren. En hiermee is het nog niet klaar. Met dit e-book en de oefeningen erin heb je een goed beeld gekregen van de mogelijkheden die mijn coaching je biedt. En ik weet dat je benieuwd bent wat er allemaal nog meer is. Er zijn nog veel meer oefeningen en technieken die we in de één-op-één coaching kunnen doen zodat je nog meer en grotere stappen zult zetten naar het waarmaken van je droom en om een nog betere leider te worden.

Mogelijk vindt je het leuk om een online training te volgen over je onbewuste dromen. Ik geef een aantal keer per jaar een online training waarin je je bewust wordt van je onbewuste droom, en je de eerste stappen zult gaan zetten om deze droom waar te maken.

Of misschien ben je met het lezen van dit e-book wel geïnteresseerd geraakt in mijn coaching en wil jij je door dit mooie eiland, de rust, het weer, de natuur en natuurlijk mijn coaching laten inspireren en uitdagen om stappen te zetten om jouw dromen waar te maken. Het volledige coaching pakket bestaat uit een week 1-op-1 coaching hier op Lanzarote, met verblijf in onze gasten studio, en daarnaast 4 online coaching sessies. Je krijgt daarbij echt mijn volle aandacht en samen gaan we ontdekken welke concrete stappen jij nu kunt zetten om jouw droom waar te maken.

Ben je geïnteresseerd, neem dan contact met me op voor een gratis vrijblijvend kennismakingsgesprek via info@lanzarote-coach.com.

