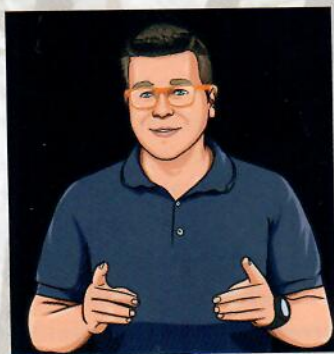


Spelen met NLP

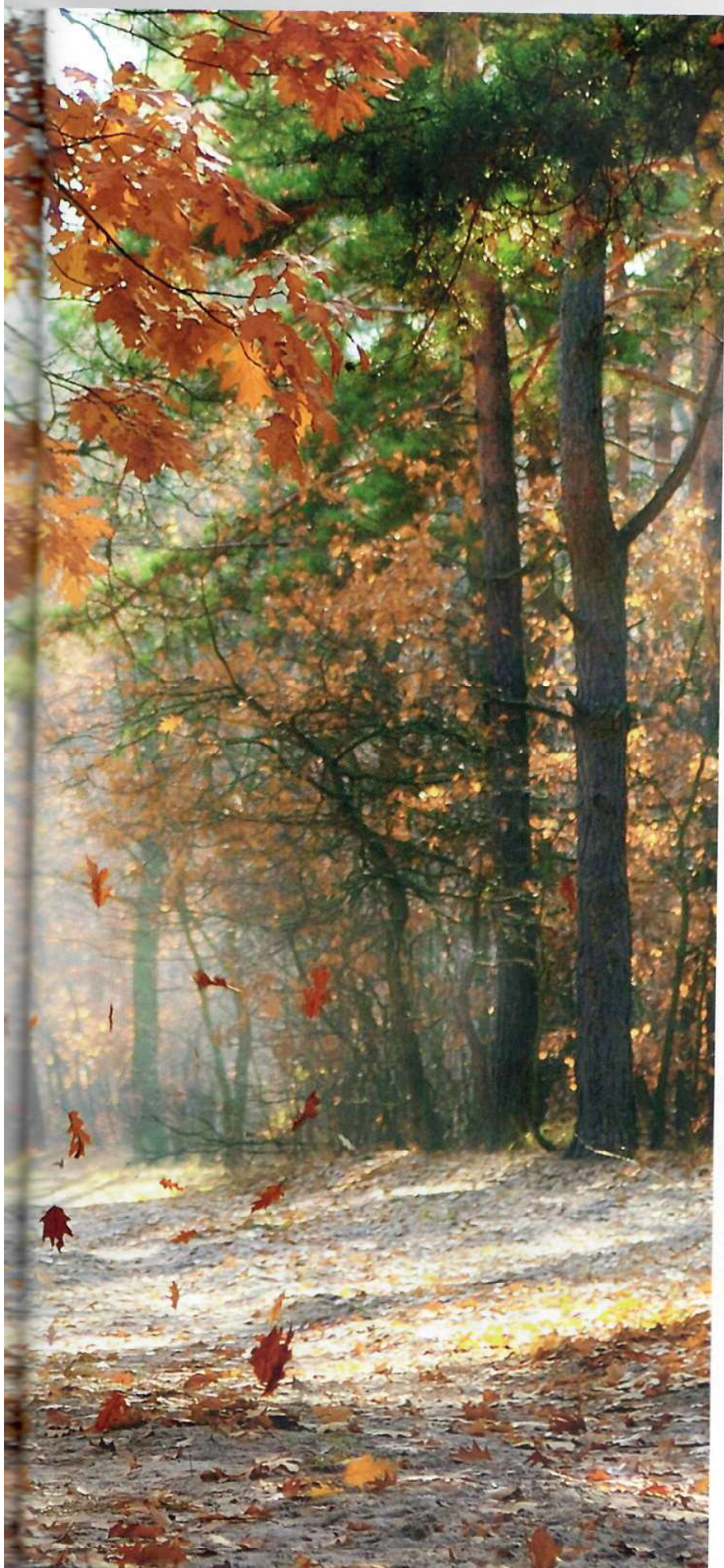
Het maximeren van flow

Door:
Martijn Nas



Als voormalig professioneel atleet en tegenwoordig agile coach, NLP-trainer en LEGO® SERIOUS PLAY® facilitator, zet Martijn Nas graag zijn PEP (Passie, Energie en Persistentie) overal in. Hij volgde naast NLP-trainingen ook opleidingen in motiverende gespreksvoering en oplossingsgericht en provocatief coachen. Zijn credo: door in zoveel mogelijk verschillende keukens te kijken, leer je subtiele smaakverschillen in coaching kennen. Hij werkt onder andere samen met mede LSP-facilitator Sergio Hernández Ledward.
www.martijnnas.com

Als het aan coach en NLP-trainer Martijn Nas ligt, zouden er vaker spelelementen aan coachsessies mogen worden toegevoegd. Spelen zorgt immers voor flow, wat de effectiviteit van de coaching vergroot, de ervaring voor coach en coachee verbetert én bijdraagt aan diepgaand leren en groei.



Het is een prachtige zaterdagmiddag en ik zit op een 'post' in een prachtig natuurgebied. Ik ben bij een scoutingevenement. Men heeft mij gevraagd ergens op een plek te wachten totdat de scouts me gevonden hebben. Na het uitvoeren van hun opdracht op mijn locatie, krijgen ze de volgende opdracht en zullen ze verder gaan met hun reis.

Het is een schilderachtig herfstbos, waar de bladeren als vurige confetti naar beneden dwarrelen. Terwijl ik daar tussen de knisperende bladeren rondjes loop, laat ik mijn gedachten afdwalen en hier, te midden van deze betoverende herfstpracht, ontdek ik de onverwachte synergie tussen spelen en NLP.

Als coach begeleid je cliënten bij het graven in de diepere lagen van hun (onder)bewustzijn, waar onontdekte schatten van zelfinzicht liggen begraven. Vaak doen we dat door coachsessies in gespreksvorm. Maar wat als je speelse activiteiten aan een sessie toevoegt? Is het dan nog NLP, of is coaching zo serieus dat het niet speels mag zijn?

Flow

Zoals we weten is een cruciale voorwaarde voor een effectieve coachsessie de relatie tussen coach en coachee. Wat wellicht minder bekend is, is het gegeven dat onderzoek en ervaring breeduit hebben aangetoond dat wanneer het rapport tussen beiden optimaal is, beiden aangeven de sessie te ervaren alsof ze in flow zijn: een mentale toestand waarin een persoon volledig opgaat in een activiteit en zich volledig geabsorbeerd voelt. Tijd vervaagt, en de persoon ervaart diepe betrokkenheid bij wat er gebeurt. Het wordt beschouwd als een staat van optimaal welzijn en prestatie.

Het creëren van flow in coaching is dus belangrijk omdat het de effectiviteit van de coaching vergroot, de ervaring voor zowel de coach als de cliënt verbetert en

bijdraagt aan diepgaand leren en groei. Het stelt coaches in staat om hun vaardigheden optimaal te benutten en een maximale impact te hebben op het leven van hun cliënten.

Spelen

Flow verwijst naar de theorie van psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, één van de grondleggers van de positieve psychologie. Volgens Csikszentmihalyi ontstaat flow wanneer er wordt voldaan aan de volgende criteria:

- Er moeten uitdagingen zijn in de vorm van een activiteit die in balans is met de vaardigheden van de persoon die de activiteit uitvoert.
- De activiteit moet intrinsiek belonend zijn.
- Er moeten heldere doelen zijn om directe feedback uit te lokken.

En wat is de meest praktische vorm waarin deze elementen op een natuurlijke en effectieve manier samenkomen én waar mensen op een veilige manier kunnen experimenteren?

Juist: als we spelen.

Praktijkvoorbeelden in NLP-coaching

Een boeiend aspect van NLP is het gebruik van creatieve taalpatronen en taalspellen, zoals metaforen, analogieën en symboliek. Deze technieken kunnen cliënten helpen om hun gedachten en gevoelens uit te drukken en te begrijpen op een dieper niveau. Een simpele metafoor kan soms meer zeggen dan duizend woorden.

In de wetenschap is er een groeiende interesse in het begrijpen van hoe metaforen onze perceptie vormgeven en ons denken beïnvloeden. NLP maakt gebruik van deze kracht van taal om cliënten te helpen nieuwe perspectieven te ontwikkelen. Het is als een taalkundig spel waarbij de coach fungeert als de gids die de juiste woorden en beelden vindt om de reis van de cliënt te verrijken.

Een coach waar ik ooit intervisie mee deed, gebruikte vaak een spelvorm met StoryCubes. Ze pakte de Cubes en deed een eerste

worp, en vertelde een metafoor met de stenen op tafel. Toen vroeg ze de cliënt het ook te doen. Als dit de cliënt makkelijk afging, vroeg ze of hij een grotere uitdaging wilde. Vervolgens deed ze de volgende worp en gaf de opdracht om aan de hand van de geworpen Cubes een metafoor van zijn uitdaging te vertellen. Vervolgens werd met die metafoor tijdens de hele sessie verder gespeeld.

Verbeeldingskracht

Maar ook kan je spelen met visualisatie en verbeelding: een spannende reis naar mogelijkheden. Cliënten worden aangemoedigd om hun verbeeldingskracht te gebruiken om gewenste uitkomsten te visualiseren. Vanuit neurowetenschappelijk onderzoek blijkt dat onze hersenen amper onderscheid maken tussen een levendige mentale voorstelling en een daadwerkelijke ervaring. Wanneer cliënten zich hun gewenste uitkomsten aldus voorstellen (op bijvoorbeeld een video-scherm of schilderij), dan creëren ze nieuwe neurale paden die hun gedrag en percepties beïnvloeden.

In 1995 al heeft Jaap Hollander in samenwerking met Graham Dawes, Jennifer DeGrandt en Anneke Meijer het spel *The Nano Tech Power Deck* geïntroduceerd. Een specifiek kaartspel dat is gemaakt voor jou als NLP-coach. Anneke Meijer geeft in een interview





met Angélique de Graaff van een paar jaar geleden aan dat je als NLP-coach met dit spel weer eens uitgedaagd wordt ook de technieken te gebruiken die je misschien anders onbewust laat liggen. Je kunt het interview bekijken via de QR-code hiernaast.

Spelen met LEGO

Zelf gebruik ik vaak LEGO® SERIOUS PLAY® voor het maken van visuele en ook ruimtelijke verbeeldingen waarbij het model steeds spelend aangepast kan worden door de cliënt. Wanneer een cliënt bezig is met de LEGO steentjes, merk ik vaak dat men spontaan en heel vanzelfsprekend in de hierboven omschreven flow komt.

We kunnen zelfs een NLP-gespreksruimte beschouwen als het creëren van een 'spelbord' met technieken en concepten die cliënten kunnen verkennen en toepassen tijdens coachsessies. Onze gespreksruimte of spelbord biedt een structuur en richting, maar laat tegelijkertijd ruimte voor creativiteit en vrijheid. Als coach ben je de gids die de regels van het spel uitlegt en de cliënt aanmoedigt om te verkennen en te ontdekken. Het is een reis van zelfontdekking en groei die wordt gefaciliteerd door de kracht van NLP.

Conclusie

De sleutel tot succes in coaching is het creëren van een omgeving waarin cliënten zich vrij voelen om te experimenteren en dus te leren. Vrijheid en experimenteren leiden tot de diepgaande inzichten en positieve veranderingen in hun leven.

Spelen in vrijheid is de meest directe en ingrijpende manier van experimenteren en daardoor, in combinatie met NLP, wellicht de meest effectieve vorm tot positieve verandering. Dus, laat de magie van spelen je coachsessies in de toekomst verrijken en verdiepen, terwijl je af en toe een knipoog van humor toevoegt om de reis licht en boeiend te houden. ■

(Story Cubes en LEGO SERIOUS PLAY is verkrijgbaar bij o.a. bol.com, The Nano Tech Power Deck bij hetiep.nl)

Wat is Scouting?

Scouting is een wereldwijde jeugdbeweging die ruim 57 miljoen jongeren de kans biedt om zich persoonlijk te ontwikkelen en diverse vaardigheden en waarden aan te leren. Kenmerkend voor Scouting is dat het leren bijna altijd spelenderwijs is. Volgens de Verenigde Naties is Scouting het grootste educatieve platform in de wereld.

Scouting is natuurlijk het meest zichtbaar met buitenactiviteiten zoals kamperen, wandelen, kanoën, en oriëntatie. Dit stelt jongeren in staat om een diepere band met de natuur te ontwikkelen en praktische outdoor-vaardigheden te verwerven. Maar de doorlopende leerlijn die we jongeren aanbieden, gaat ook over leiderschap en teamwerk en praktische vaardigheden zoals kaartlezen, EHBO en koken. Deze zijn niet alleen nuttig in de natuur, maar ook in het dagelijks leven.

Een ander belangrijk thema is burgerschap en sociale verantwoordelijkheid. Daarnaast werkt Scouting aan persoonlijke ontwikkeling door jongeren aan te moedigen om zelfstandig te denken, verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen acties en te groeien als individuen. Het informele leren wordt vormgegeven in spel en avontuur, wat bijdraagt aan een positieve en plezierige leeromgeving. Net als bij NLP werkt vertrouwd Scouting op ervaringsgericht leren: Scouts leren door te doen, fouten te maken en te reflecteren op hun ervaringen. Daarmee streeft Scouting naar levenslang leren. Veel van de vaardigheden en waarden die jongeren in Scouting verwerven, zijn relevant voor hun volwassen leven en blijven hen hun hele leven bij.

