

## Werken met de signalen van het lichaam

### Een introductie die ik wel eens aan kinderen geef...

Je hebt een lichaam. En jij zit op de een of andere manier in dat lichaam vast. Dat is natuurlijk prima, want zo kun je jezelf naar allerlei plekken toebrengen. Al jouw lichaamsdelen en organen werken samen om het je zo goed mogelijk naar de zin te maken. En als die samenwerking goed is dan voel jij je oké.

Het kan ook zijn dat jij je op een bepaald moment vervelend voelt zonder dat je direct weet hoe dat komt. Je krijgt opeens buikpijn of hoofdpijn of je slaapt minder goed of je vindt het eten minder lekker...

Als dat gebeurt dan probeert jouw lichaam je iets duidelijk te maken. En als je daarnaar luistert verdwijnt dat vervelende gevoel meestal. Maar als je er geen aandacht aan geeft, kan het wel eens erger worden. Hoe goed luister jij naar je lichaam?

Werk jij goed samen met je eigen lichaam? Natuurlijk douch en was je jezelf zeer regelmatig en was je ook steeds je handen wanneer dat nodig is. Je zorgt dat je lichaam schoon en gezond blijft, maar als je lichaam jou iets duidelijk maakt – wat doe je dan?

### Een fijne oefening:

Ga in een stoel zitten of op je bed liggen en doe dan je ogen dicht. Ga in gedachten naar allerlei onderdelen van je lichaam en ga daar eens naar luisteren. Wat zeggen je voeten tegen je en wat vinden ze van jou? En je armen? En je neus? Je hart? Je rug? Misschien kun je die lichaamsdelen eens bedanken voor al het goede werk dat ze iedere dag voor je doen.

Heb je vaker pijn of een vervelend gevoel op steeds dezelfde plekjes op of in je lichaam? Verzin eens wat je lichaam jou probeert te vertellen.

## Submodaliteiten

De kracht van submodaliteiten; Hoe je van een slecht gevoel afkomt...

Submodaliteiten zijn goed in te zetten in het werken met angsten, nare herinneringen, wanneer een kind ergens tegenop ziet, bij klachten, bij lees- of leerproblemen of om een druk en vol hoofd rustiger te maken.

Submodaliteiten zijn belangrijke elementen van veel van de NLP-veranderingstechnieken. Ze zijn een krachtige tool om jezelf mee in een gewenste toestand te plaatsen. Het doel van submodaliteiten is om de beleving van de ervaring te veranderen.

## Wat zijn submodaliteiten?

Vanuit het communicatiemodel weten we dat onze ervaringen zijn opgebouwd vanuit onze vijf zintuigen, die we hoofd-modaliteiten noemen: zien - beeld, horen - geluid, voelen – gevoelens (intern & extern), geur en smaak. Deze hoofd-modaliteiten zijn vervolgens weer opgebouwd uit kleinere onderdelen, namelijk de submodaliteiten. Deze zijn de kleinste bouwstenen van onze ervaring.

Bij submodaliteiten onderscheiden we zowel visuele, auditieve als kinesthetische submodaliteiten.

### Visuele submodaliteiten

De visuele submodaliteiten worden het meest toegepast: er is ALTIJD een beeld. De andere submodaliteiten kunnen hierbij ondersteunend zijn.

- ✓ Zwart-wit of kleur
- ✓ Film of stilstaand (en indien film: snel, normaal of langzaam)
- ✓ Kader of panoramisch
- ✓ Indien kader: Grootte van het beeld
- ✓ Locatie (waar is het beeld)
- ✓ Kijk je door je eigen ogen of zie je jezelf

### Auditieve submodaliteiten

De auditieve submodaliteiten zijn een krachtige ondersteuning van de visuele eigenschappen van een situatie.

- ✓ Intern/extern
- ✓ Locatie (links, rechts, boven, onder)
- ✓ Richting (naar je toe of van je af)
- ✓ Volume op een schaal van 0-10
- ✓ Tempo snel of langzaam

### Kinesthetische submodaliteiten

Kinesthetische submodaliteiten zijn de gevoelsmatige eigenschappen die een situatie met zich meebrengt. Dit zijn de eigenschappen waarmee je kunt experimenteren om je beleving te intensiveren of juist het daarmee gepaarde gevoel minder intens te maken.

- ✓ Intern/Extern
- ✓ Locatie
- ✓ Vorm
- ✓ Grootte (aanwijzen)
- ✓ Beweging
- ✓ Intensiteit schaal 0 -10

## **Van belang om mee te nemen is: Associatie & Dissociatie**

Geassocieerd en gedissocieerd zijn twee totaal verschillende manieren van ZIJN en hoe je tegen de wereld aan kunt kijken.

**Associatie** betekent dat we waarnemen vanuit onze zintuigen. Je zit als het ware in de ervaring en kijkt bijvoorbeeld in een herinnering door je eigen ogen, je hoort wat je toen hoorde, je voelt wat je toen voelde.

**Dissociatie** betekent dat we waarnemen vanuit een positie buiten onszelf. Je ziet je zelf in de ervaring. Je ziet jezelf bijvoorbeeld in een herinnering de dingen doen die toen deed, je hoort jezelf denken.

## **Het effect van het werken met submodaliteiten:**

- Van inhoud naar proces en structuur
- Meer emotionele invloed/ controle
- Positieve mindset

## **Goed om nog te weten:**

Nog een ander onderscheid binnen de submodaliteiten zijn Analoge en Digitale submodaliteiten.

- **Digitale submodaliteiten** zijn als het ware aan/uit schakelaars, ze staan of aan of uit. De visuele submodaliteit bewegend of stilstaand beeld is hier een voorbeeld van.
- Bij **analoge submodaliteiten** kan de intensiteit variëren zoals bij de visuele submodaliteit helderheid of de auditieve submodaliteit volume. Je zou kunnen zeggen dat hier een schuifregelaar (dimmer) op zit.

## Oefening: Per submodaliteit veranderen

- Denk aan een onplezierige ervaring en vraag de submodaliteiten uit naar aanleiding van de checklist.
- BREAKSTATE
- Denk aan een fijne ervaring (waarin bijvoorbeeld het gewenste gevoel zit) en vraag de submodaliteiten uit naar aanleiding van de checklist.
- BREAKSTATE
- Kijk naar de verschillen en markeer deze (als begeleider).
- Laat het kind het beeld van de onplezierige ervaring voor zich nemen en laat hem/ haar de verschillen één voor één veranderen naar de 'instellingen' van het positieve beeld. Dit doe je alleen bij de verschillen.

Optioneel: verander één submodaliteit per keer en laat het kind dan zelf ervaren welke submodaliteit de ervaring prettiger maakt en welke het onprettiger maakt.

## Oefening: een negatieve ervaring letterlijk anders 'bekijken'

- Denk aan een vervelende ervaring.
- Bekijk de situatie in je hoofd van een afstand. Je ziet jezelf in dit beeld.
- Zet een lijstje om dit beeld heen.
- Maak het beeld stil, dus niet als een film.
- Schuif het plaatje weg van je.
- Maak het zwart-wit of maak er een tekenfilm van.
- Laat de andere persoon of personen praten als Donald Duck of Mickey Mouse.
- Hang het plaatje aan de muur.
- Door het gebruik van deze eenvoudige techniek ervaren de meeste mensen de situatie als grappig in plaats van licht vervelend.

Dit kan je ook doen met iemand waar je een (lichte) irritatie voor voelt.

## Oefening: motivatie & muziek

- Waarvoor zou je meer motivatie willen hebben om het ook echt te gaan doen of misschien met minder tegenzin?
- Welke soort muziek of welk liedje motiveert en inspireert jou?
- Sluit je ogen en stel je voor dat je door je eigen ogen naar een groot beeldscherm kijkt waarin je jezelf gemotiveerd aan de gang ziet met hetgeen waar je meer motivatie voor wilt hebben en zet daar de muziek bij....luid en duidelijk.

- Stap nu in de scène die je voor je ziet en stel je voor dat jij nu zelf degene bent die hetgeen doet waar je meer motivatie voor wilt hebben terwijl je de muziek luid en duidelijk blijft horen.
- Hoe voel je je nu?  
Je kunt eventueel spelen met de invloed van verschillende soorten muziek.

## Oefening voor kinderen: Empowerment

- Kies een situatie waarin je meer persoonlijke kracht wilt hebben
- BREAK STATE
- Maak in gedachten een beeld van je meest aantrekkelijke en krachtige jou. Het kan best een plaatje zijn van wie je zou willen zijn in de nabije toekomst terwijl je allerlei nieuwe vaardigheden hebt geleerd of dat je succesvol bent geworden in alles waarin je succesvol wilt zijn.
- Versterk de submodaliteiten.  
Maak de kleuren kleurrijker, het beeld scherper. Voeg geluiden toe die het beeld bekrachtigen. Zet het volume op de juiste sterkte. Maak het beeld dubbel zo groot.
- Vermenigvuldig het beeld nu 100x zodat alle beelden eruit komen te zien als een stapel kaarten, speelkaarten, ansichtkaarten....
- Grijp nu fysiek de stapel kaarten en gooi deze hoog in de lucht en kijk hoe ze willekeurig om je heen op de grond vallen.
- Stap nu in de situatie waar je meer persoonlijke kracht wilde hebben en ervaar hoe het anders is.
- BREAK STATE
- Denk nu eens aan de situatie waarin je meer persoonlijke kracht wilt hebben, merk op wat er anders is.

## Oefening: Af van de vervelende stem

- Luister eens naar de stem in je hoofd die je niet zo prettig vindt. (Dit zou zomaar je interne kritische stem kunnen zijn.)
- Waar is de stem ten opzichte van je lichaam, uit welke richting komt de stem.  
Hoe luid is de stem, hoe is de toon?
- Verplaats nu de stem naar je rechterwijsvinger
- En terwijl de luistert naar de stem op je wijsvinger geeft je de stem dezelfde stem als juf Ank uit de Luizenmoeder, Mickey Mouse of Donald Duck.
- Merk op hoe de stem minder invloed op je heeft

## Oefening: Verjaag je angst

- Voel de plaats in je lichaam waar jij de angst/ angsten voelt.
- Plaats deze gevoelens buiten je lichaam.  
Welke vorm heeft dit gevoel? Welk geluid past bij dit gevoel?
- Kijk naar de vorm van je gevoel en hoor het geluid dat je gevoel maakt.
- Op welke manier kan jij de vorm en/of het geluid veranderen, zodat het gevoel minder angstig wordt?
- Verander de vorm, de plaats, de kleur, het geluid, etc. totdat het angstige gevoel verdwenen is.
- Voeg de vorm en het geluid samen en breng deze terug in het lichaam.
- Laat dit nieuwe gevoel versmelten in het lichaam.
- BREAKSTATE: Denk aan iets anders, bijvoorbeeld wat heb je gegeten?
- Denk terug aan het gevoel van de angst waar je in stap 1 aan dacht.  
Merk het verschil op.

## Oefening: Reken af met je angst (2)

- Word je bewust van de negatieve gevoelens die de situatie waar je tegenop ziet oproept en waar jij deze negatieve gevoelens ervaart in je lichaam.
- Visualiseer deze negatieve gevoelens als een ronddraaiende, gekleurde bal binnen in je lichaam.
- Bepaal in welke richting de bal draait.  
Het draaien kan in elke richting plaatsvinden; stel maar gewoon vast in welke richting de bal roteert.
- Laat de bal steeds langzamer draaien.
- Voel je nu dat de negatieve gevoelens minder worden?
- Laat de bal nu stilstaan.
- Je gevoelens zijn nu neutraal.
- Om ervoor te zorgen dat jij je (veel) beter gaat voelen laat je nu de bal in de tegengestelde richting van zojuist draaien.
- Laat de bal nu 5 keer sneller draaien en nog 5 keer zo snel.
- Laat de bal nu 10 keer zo snel draaien en nog sneller en sneller...
- Als je straks HOESHHHH zegt, wordt de snel draaiende bal twee keer zo groot...
- Met nogmaals HOESHHHH wordt de bal nog eens twee keer zo groot...
- Maak de bal nu steeds groter, tot de bal zo groot is dat je er zelf inpast.

## Oefening: Laat negatieve gevoelens verdwijnen

(Lijkt op degene hiervoor beschreven.)

- Word bewust waar het negatieve gevoel zich in je lichaam bevindt. Bedenk waar dit negatieve gevoel begint en waar het eindigt. Volg in gedachten het gevoel totdat het je lichaam verlaat of weer het beginpunt bereikt.
- Verplaats het negatieve gevoel in gedachten buiten je lichaam. Stel je voor dat je dit negatieve gevoel en de richting waarin het stroomt kunt zien.
- Laat nu in gedachten het negatieve gevoel de tegenovergestelde kant op stromen.
- Verplaats het gevoel weer terug naar je lichaam terwijl het de tegengestelde kant op stroomt.
- Laat de gevoelens steeds sneller stromen. Ga hiermee door totdat het negatieve gevoel is verdwenen.

## Oefening: Ruim je negatieve gedachten op

- Ga na welke negatieve gedachte je wilt aanpakken.
- Maak een beeld van deze negatieve gedachte. (Als je alleen negatieve gevoelens of geluiden ervaart, stel je dan voor hoe die eruit zouden zien.)
- Maak in je gedachte een voorstelling van een prullenbak. Is deze dan groot of klein? Welke vorm heeft de prullenbak? Welke kleur heeft de prullenbak?
- Maak in je voorstelling de prullenbak open en gooi je negatieve gedachten in de prullenbak. Luister goed naar de "plof" die je hoort wanneer jouw negatieve gedachten de bodem van de prullenbak raken.
- Doe de deksel op de prullenbak wanneer je klaar bent.
- Gebruik de prullenbak keer op keer wanneer er een negatieve gedachte bovenkomt.

## Oefening: Verbeter je zelfbeeld

- Sluit je ogen en word je bewust hoe jij jezelf ziet. Merk op wat de plaats is waar jij dit beeld ziet. Is het recht voor je? Schuin boven of schuin beneden? Of ergens anders?
- Maak dan een nieuw beeld van iemand die je bewondert. Zie diegene voor je en merk de plaats op waar je dat beeld van die persoon ziet.
- Neem dan het beeld van jezelf weer (terwijl je je ogen gesloten houdt) en verplaats dit beeld dat je hebt van jezelf naar de plaats waar jij het beeld zag van degene die je bewondert.
- Verbeter het beeld van jezelf waardoor het er steeds mooier uit gaat zien. Pas de kleuren aan. Maak het beeld groter. Maak het lichter. Blijf dit beeld aanpassen totdat jij vindt dat het er geweldig uitziet.

### **Huiswerkopdracht:**

Doe zelf 3 oefeningen die hierboven uitgewerkt zijn. Ervaar hoe het voor je werkt.  
Ik zie je ervaringen graag tegemoet.

Doe daarna 2 of 3 oefeningen met een kind (of meer kinderen).

- Welke heb je gedaan?
- Wat is het effect?
- Hoe vond je het gaan?
- En wanneer zou je dit toe gaan passen?



## Bijlage: Submodaliteiten checklist

	1	2	3	5
<b>VISUEEL (beelden)</b>	<b>SUBMODALITEITEN CHECKLIST</b>			
<b>Visueel: Heb je er een beeld bij?</b>				
Zwart wit of kleur?				
Film of stilstaand?				
Indien film: snel / normaal / langzaam?				
Kader of panoramisch (helemaal om je heen)				
Indien kader: Grootte van het beeld (aanwijzen)				
Locatie (waar is het beeld)?				
Kijk je door je eigen ogen of zie je jezelf?				
<b>AUDITIEF (geluiden)</b>				
<b>Auditief: Hoor je er geluiden bij?</b> <i>Zo ja, ga verder. Zo nee...ga dan naar gevoel.</i>				
Intern of extern				
Locatie (links, rechts, boven, onder)				
Richting (naar je toe of van je af)				
Volume (schaal 0-10)				
Tempo: snel of langzaam				
<b>KINESTHETISCH (gevoelens)</b>				
<b>Kinesthetisch: Zijn er gevoelens bij die van belang zijn?</b>				
Intern of extern				
Locatie (waar in je lichaam)				
Vorm				
Grootte				
Beweegt het ja/nee?				
Intensiteit (schaal 1-10)				