

# Boekrecensie NLP Coach als inspirator

*Loubna Zarrou*

Titel: De NLP-coach als inspirator

Auteurs: Peter Dalmeijer en Paul Lenferink

ISBN: 978-90-811821-1-9

## **Recensie:**

In dit boek geven beide auteurs (Peter Dalmeijer en Paul Lenferink) in een tiental hoofdstukken hun visie weer op (NLP) coaching vanuit de door hun ontwikkelde concept LIVEcoaching. Dit concept is gevisualiseerd in de Coachbloem.

Het LIVEcoaching concept wordt na een introductie op de begrippen NLP en coaching verder toegelicht in de resterende hoofdstukken van het boek. Hierbij komen verschillende modellen en NLP technieken aan bod. Daarnaast spreken de auteurs over de 7 deugden van een NLP coach:

1. coachbewustzijn
2. communicatiemodel
- 3 de vooronderstellingen van NLP
4. fair witness
5. veiligheid
6. vertrouwen & verantwoordelijkheid
7. rapport en zintuiglijke scherpzinnigheid.

Bij veiligheid, vertrouwen en verantwoordelijkheid spreken zij van de 3 V's die tot de 3 E's leiden waarbij de E's staan voor Effectief en Efficiënter gedrag met behoud van een positieve Emotionele staat. In een boek over NLP en coaching kan het Coachmodel niet ontbreken.

Vervolgens wordt op een inspirerende wijze achtereenvolgend ingegaan op het formuleren van doelen en de kunst van het stellen van (de juiste) vragen. Bij dit laatste onderdeel wordt ingegaan op het coachmodel, het communicatiemodel en het vier-vragenmodel van Byron Katie als mogelijkheden voor bronnen van vragen. Ook wordt ingegaan op het belang van chunken als hulpmiddel.

In de laatste vier hoofdstukken komen de onderwerpen kaderen, feedback, het doorbreken van gedragspatronen en ankeren en herkaderen aan bod.

Bij het onderwerp kaderen wordt een andere weergave van het communicatiemodel aangegeven, namelijk 'de structuur van de subjectieve ervaring'. Deze structuur bestaat uit extern gedrag, interne processen en interne toestand. Het externe gedrag is waarneembaar deel. De basis van het waarneembare ligt in de interne processen en interne toestand. Dit wordt door de auteurs als voorbeeld gegeven als hulpmiddel voor het duidelijk krijgen van kaders en het aangeven van de grenzen van jezelf als NLP coach. Een ander model is het model van Bateson, namelijk de

(neuro) logische niveaus. Een essentieel coachinstrument is feedback. Feedback maakt ons immers bewust. Feedback geven kan op verschillende manieren. De auteurs geven er drie aan: het geven van complimenten (Iets dat naar hun mening te weinig gebeurt), sandwichfeedback en interactiefeedback.

Als (NLP) coach wordt je vaak ingezet bij een probleem van een client. Een client wil af van bepaald gedrag. Gedrag en gedragspatronen zijn waarneembaar en gebeuren dus meestal onder je neus. Een goede coach merkt ze op en durft ze ook aan te pakken. De auteurs introduceren in hoofdstuk 9 drie manieren waarop een coach dit kan doen: het GEDRAG-model, de metaspiegel en ultieme motivatie. Het GEDRAG-model ondersteunt de coach bij het op een correcte wijze opmerken van de gedragspatronen. De metaspiegel helpt de coach congruent te zijn in zowel de externe als interne communicatie. De auteurs betogen namelijk dat wanneer een coach extern een boodschap communiceert dat niet congruent is met intern (denken en voelen) de veiligheid en vertrouwen benodigd in een coachrelatie wordt geschaad. Ultieme motivatie gaat uit van de twee principes: associeer enorme pijn met het niet nu veranderen & associeer enorm plezier met het onmiddellijk veranderen.

In het laatste hoofdstuk wordt ingegaan op ankeren en herkaderen. Ankeren van hetgeen behouden dient te blijven. Bij herkaderen kan of de context dan wel de betekenis worden herkaderd.

**Mijn mening:**

In de titel van het boek staat het woord 'inspirator' genoemd. Ik heb het boek met inspiratie gelezen en het heeft mij ook geïnspireerd. Een groot deel van de stof uit de NLP practioner heb ik door het lezen van het boek op een andere wijze kunnen herhalen waardoor het mij persoonlijk heeft verrijkt.

Ik heb de vele voorbeelden uit de ervaringen van beide auteurs enorm gewaardeerd. Vooral omdat het een mooie mix was van voorbeelden uit hun coachpraktijk als de bedrijfstrainingen die zij hebben gegeven.

De oefeningen in de verschillende hoofdstukken zorgden voor de DOEN factor. De auteurs geven immers aan dat (NLP)coaching vooral doen is! Een aanrader voor elke NLP-coach.