

Ben jij een thermometer of een thermostaat?

En wat heeft dit met Marcus Aurelius en NLP te maken?

Rare vraag misschien.

Toch is het een eenvoudige beeldspraak met vergaande consequenties hoe het je vergaat in dit leven of hoe jij je leven actief richting geeft.

Een thermometer meet temperaturen. Niks meer en niks minder.

Als je je leven als een thermometer leeft, bepaalt de buitenwereld wat het effect is op wat je ervaart. Dat kan gunstig zijn als de zon schijnt (en je van de zon houdt). Het kan ongunstig zijn als het regent (en je niet van de regen houdt).

En natuurlijk zijn er veel omstandigheden in je leven die vergelijkbaar zijn met het schijnen van de zon, of die vergelijkbaar zijn met regen. Je stemming wordt door de buitenwereld bepaald. En je moet maar afwachten wanneer het weer omslaat en je thermometer weer op gunstig staat.

Heel anders wordt het als je je leven leidt als een thermostaat.

Bij een thermostaat stel je als eerste het gewenste in.

De thermostaat meet net als de thermometer de buitenwereld. Het grote verschil is dat de thermostaat een vergelijking maakt met wat het in de buitenwereld meet en dit vergelijkt met het gewenste, wat al eerder ingesteld is. En vervolgens actie onderneemt om tot het 'gewenste' te komen.

De thermostaat heeft een zelfregulerend vermogen en dat heeft de thermometer niet.

De thermometer meet: oorzaak (buitenwereld) >>> gevolg

De thermostaat stelt in "gewenst" >>> meet >>> vergelijkt >>> stelt bij. Net zolang tot het "gewenst" bereikt is.

Dit houdt in dat de thermostaat een corrigerend vermogen heeft. Dat het in staat is om op basis van wat het meet van de buitenwereld kan het zichzelf reguleren richting het gewenste. En zodra datgene wat gemeten wordt van de buitenwereld niet matcht met het gewenste, dan kun je spreken van een probleem.

En is er voor de thermostaat werk aan de winkel.

Nu weer even terug naar de praktijk van alledag.

Er gebeurt natuurlijk veel in de buitenwereld en zeker niet alleen heel mooie dingen.

Het probleem is echter niet buiten jou, maar is vooral een innerlijke representatie van een gebeurtenis. Of deze innerlijke representatie van de gebeurtenis een probleem is of niet, hangt af van wat jij belangrijk vindt: je waarden en overtuigingen. Als die waarden geweld aangedaan worden zul je het eerder als een probleem ervaren dan in het tegenovergestelde geval.

En heel belangrijk: Op het moment dat je je realiseert dat het probleem in jou leeft, kun je net als de thermostaat, daar ook de oplossing vinden.

De buitenwereld verander je door in jezelf dingen te veranderen en vandaar uit invloed uit te oefenen.

Marcus Aurelius zei hierover: The quality of your life depends on the quality of your thoughts.

Marcus Aurelius regeerde als (laatste goede) keizer in 161 in Rome. Hij had een liefde voor filosofie. Liet zich met name inspireren door de stoïcijn Epicetus, een vrijgemaakte slaaf. Voor de stoïcijnen bestaat een goed leven niet uit het vergaren van rijkdom, maar uit het vormgeven van karakter. Alles wat een mens rechtvaardig, gematigd, dapper en vrij maakt is goed. Alles wat het tegenovergestelde tot gevolg heeft is slecht.



Belangrijk in het stoïcisme is het accepteren van gebeurtenissen waar je geen invloed op hebt. De echte tragedie schuilt niet in wat je overkomt, maar in je eigen visie daarop, meent Marcus Aurelius. De kwaliteit van ons leven is wat onze gedachten ervan maken.¹

Als mens heb je de keuze: Wil je een thermometer zijn of een thermostaat?

Wat helpt je hierbij?

Vaststellen wat jouw gewenste temperatuur is. Oftewel wat is jouw gewenste state?

Wat wil je graag kunnen in een uitdagende situatie? Welk gedrag, gedachten en gevoelens passen bij dit graag kunnen? Welke waarden staan hierbij centraal? En ook heel belangrijk: waar ben je van overtuigd; je krachtgevende overtuigingen die dit kunnen ondersteunen.

Dit zijn de vragen waarmee je voor jezelf een antwoord leeft op uitdagingen in de buitenwereld.

Is het daarmee geregeld?

Nee er is nog meer werk aan de winkel. Nu jij je gewenste state hebt vastgesteld, is de volgende stap vast te stellen hoe ver of dichtbij je bent bij deze gewenste state: Dit is je huidige state. De vervolgstap is dan het aan het werk zetten van je zelfregulerend vermogen..

En daarbij is je attitude heel belangrijk.

Een attitude die, binnen het veld van NLP (Neuro-Linguistic Programming), al lang gedachtengoed is in de vorm van de NLP-vooronderstellingen. Deze danken we aan het modelleren van succesvolle communicatie-experts².

Deze vooronderstellingen kunnen fungeren als krachtgevende overtuigingen.

Hoe breng je dit in praktijk?

Een goede start is het hanteren van deze NLP-vooronderstellingen.

1. Stel je een specifieke situatie voor waarmee je een probleem hebt.
2. Wat is je innerlijke representatie/beleving daarvan: Wat denk, voel, doe je, geloof je en vindt je belangrijk?
3. Ga na welke van de onderstaande NLP-vooronderstellingen je denken positief beïnvloeden:
 - a. De kaart is niet het gebied.
 - i. Ieder heeft zijn/haar eigen beeld van de werkelijkheid
 - b. Lichaam en geest zijn een eenheid, beïnvloeden elkaar wederzijds.
 - c. De betekenis van je communicatie, is de reactie die je oproept.
 - d. In communicatie bestaat er geen mislukking, alleen feedback.
 - e. Ieder gedrag heeft een positieve intentie; was ooit de beste keuze.
 - f. Mensen hebben hulpbronnen beschikbaar voor gewenste verandering.
 - g. Als de één het kan, kan de ander het leren.
 - h. Het onbewuste is minstens even belangrijk als het bewuste denken.
 - i. Problemen doen zich pas voor als je de hulpbronnen hebt voor verandering.

Mijn ervaring is dat de vooronderstelling die je het minst genegen bent te geloven, vaak de meeste kracht in zich herbergt. In ieder geval in die specifieke situatie.

¹ https://www.nationalgeographic.nl/geschiedenis-archeologie/a60089206/keizer-marcus-aurelius?gad_source=1&gad_campaignid=2284451602&gbraid=OAAAABAYb_UkqY8j-Am7tuBmNbFMUSfohM&gclid=CjwKCAjw8uTQBhAdEiwAVvtJyiN2X5MIInkkptPChy-itFk5zfLwEAU30CrPOAY6yz5neEi3yhwEXrBoCcZkQAvD_BwE

² Succesvolle communicatie-experts die gemodelleerd zijn in de vroege jaren van 1970 zoals onder andere Virginia Satir (gezinstherapeut), Milton Erickson (hypnotherapeut), Fritz Perls (gestalttherapeut), Gregory Bateson (antropoloog), Alfred H. Korzybski (Linguist en filosoof) en ook William James (pragmatisme).



4. Ga na wat er gebeurt in je denken, voelen en gedrag als je deze vooronderstelling in de betreffende situatie actief inzet en hoe je daardoor beter kunt dealen met de situatie.
5. Check wat er nog mis mee is.
6. Ga na of een van de andere NLP-vooronderstellingen je hierbij van dienst kan zijn.

En besef dat een mens nog oneindig veel meer is en kan vergeleken met een thermostaat.
Succes.

Meer weten over mijn NLP-opleidingen?
Zie mijn website of stuur me een email.

Anneke Durlinger

Anneke Durlinger werkt als NLP Master-trainer en geeft allerlei NLP-opleidingen op een mooie locatie: Het Molenaarshuys te Batenburg.

Dit doet ze al meer dan 30 jaren met voortdurend enthousiasme waarbij bevologenheid en ambachtelijkheid hand in hand gaan.

Zij is erkend als Fellow Member Trainer door de IA-NLP. Haar opleidingen zijn aldus internationaal geaccrediteerd volgens de hoge kwaliteitsnormen van de IA-NLP.

Zij ziet NLP als 'inner human resource management' en als optimaal middel om tot zelfverwezenlijking te komen. Hierbij heeft zij een vanzelfsprekend vertrouwen in de kwaliteiten en het potentieel van mensen. Zij schreef samen met Guus Hustinx het boek 'Voorbij je eigen wijze' over metaprogramma's. In 2011 verscheen van haar: Handboek voor trainers, stappen ter verrijking.

Op dit moment schrijft zij aan haar derde boek: Groupmindfulness as foundation for excellence. How to orchestrate a team into a symphony?

Meer weten zie www.annekedurlinger.com



Laat je licht schijnen

website: www.annekedurlinger.com
e-mail: info@annekedurlinger.com