

NLP-basert coaching:

Du er en superenhet - lær å bruke den!

De fleste av oss har mye mer potensial og ressurser i oss enn vi tror, men vi har ikke lært å utnytte det skikkelig. Hvis vi i hverdagen bruker oss selv på gal måte, blir vi gjerne stresset, slitne og til slutt syke. Hvordan fungerer du nå og hvordan kan du bruke deg selv på en enda bedre måte?

:: Tekst og foto: Elisabeth Hægeland, elisabeth@mediumforlag.no



NLP står for:

Nevro: Kommer fra det greske ordet neuron – nervesystemet. All vår adferd har sitt utspring i de nevrologiske prosessene fra våre fem sanser.

Lingvistisk: Er fra det latinske lingua eller language, og refererer til bruk av språk til å organisere tanker og adferd når vi kommuniserer.

Programmering: Stammer fra det greske ordet prographein, som betyr å kunngjøre skriftlig i forveien, eller prographo – å skrive på forhånd. Dette handler om hvordan de ulike komponentene i et system er organisert for å skape aktivitets- eller adferdsmønstre.

Du har sikkert sett de tre bokstavene NLP. Kanskje har du fått vite at det står for nevrolingvistisk programmering, og at det er en type verktøy som også brukes i coaching. Men hvordan ville du forklart hva NLP er? Det er naturlig å bli litt målløs, for NLP er et så stort et felt at det er vanskelig å beskrive med få ord. Selv om Trine Åldstedt har jobbet med faget siden slutten av 90-tallet, synes hun fortsatt det er krevende å fortelle kort hva det er.

– NLP handler om at mennesket har enorme ressurser – vi har en kapasitet i kroppen og hjernen som utklasser enhver annen maskin i universet. Ethvert menneske er født som en superenhet som vi ennå vet veldig lite om. Vi kjenner ikke dens potensial. Vi har en kapasitet som er helt rå, men vi har ikke lært å bruke den. NLP gir oss tilgang til denne kapasiteten, selv om dette faget heller ikke har alle svarene ennå. For meg er NLP kunnskap

og læring om hvordan vi kan ta i bruk enda mer av databanken vår, kapasiteten vår, språket og språkmønsteret vårt, sier Trine, som er NLP-trener ved MetaResource Mastery Works.

Helt «ren» NLP

Som en av få utvalgte NLP-trenere i verden har Trine lov til å assistere NLPs grunnlegger dr. Richard Bandler og hans medtrener John La Valle på deres treningsseminarer kloden rundt.

Dr. Richard Bandler står bak 98 prosent av NLP-en. Han er like aktiv i dag som han var på 70-tallet da han

var med på å skape NLP, og sørger for at verktøyene og teorien er i kontinuerlig videreutvikling. Selv om det har blitt forsket på NLP i mange år, vet man fremdeles lite om alt NLP kan gjøre for oss.

Eksempelvis er det noen NLP-metoder

som tok rundt 20 minutter å utføre på 70-tallet, mens de i dag bare tar rundt 20 sekunder. Nye teknikker tilføres hele tiden, og det har dukket opp massevis av forskjellige skoler og retninger innenfor NLP. Mange av de som studerer metoden, velger å kombinere NLP med andre fagretninger, og noen bruker en del av dette og lager sin egen form. Trine har valgt den «rene» NLP-metoden, og er spesielt opptatt av å videreføre den kunnskapen og erfaringen gründeren underviser i, uten å blande inn andre verktøy. Hun har åndet og jobbet for NLP siden hun begynte med det, og trener, studerer og fordypet seg i faget hver eneste dag.

– Jeg har foreløpig til gode å oppleve andre verktøy som kan måle seg med kraften i NLP. Den kraften har jeg sett daglig gjennom år med egne resultater og deltakere som studerer og bruker det. Jeg ser det i studiekretsen min, blant venner og familie, sier hun. Mange av hennes venner, familiemedlemmer og kollegaer har begynt med NLP etter å ha sett resultatene det gir Trine.

Dypere enn fra A til Å

Flere coacher er også utdannet innen NLP, men langt fra alle. Mens coaching er en struktur som går på hvordan man skal komme seg fra A til Å, går NLP dypere inn i menneskets psykologi, våre fem sanser, språk og kommunikasjonsmønster – det ubevisste sinnet.

– Coaching i seg selv er en struktur som tar utgangspunkt i hvor er du nå, hvor skal du og hvordan du kan komme deg dit. Det er basis i coachingtrekanten, forklarer Trine.

I coaching er utgangspunktet at alle mennesker er likeverdige, og at hver enkelt av oss har de ressursene vi trenger for å nå våre mål. Coachen stiller kvalifiserte spørsmål og bidrar med verktøy og teknikker for å få mennesket videre i prosessen.

Det som skiller NLP-basert coaching fra andre typer coaching, er den konkrete kunnskapen om hvordan hjernen og kroppen fungerer. Med NLP har coachen et verktøy som kan endre oppfattelsen av verden, språk- og sansebruk og programmering av informasjon i hjernen. Det betyr at endring skjer i det ubevisste, som er en forutsetning for varig endring.

Fjerner hindringer

En NLP-coach har spesialtilpassede verktøy egnet for hver enkelt person og deres utfordringer eller mål.

– La oss si at du setter deg et mål – at du er frilansjournalist og ønsker en fulltidsansettelse i NRKs faktaavdeling. Da er det et stykke å gå. Vi spør: Hvor er du? Hvor ▶



Hva er NLP?

NLP er en psykologisk metode som gir verktøy for å bedre kommunikasjonen og skape endringer i fastlåste tankemønstre og adferd. Det er endringsteknikker som kan brukes i selvcoaching og i coaching av andre, enten profesjonelt eller privat. Målet er å hente frem ressurser, fjerne hindringer og lede mot et mål. Gjennom bruk fører teknikkene og erfaringene til en ny og positiv grunnholdning.

NLP er utviklet gjennom studier av hvordan indre kommunikasjon skaper tanker, følelser og handling. Grunnleggerne har studert velfungerende mennesker som er ekstremt dyktige på ett eller flere felt. Ut fra dette har de laget verktøy som lærer oss å bruke språk, sanser og opplevelser slik at vi kan «omprogrammere» oss selv. Slik kan vi skape det livet vi ønsker, og oppnå målene vi setter oss.

Ønsker du å prøve NLP-basert coaching, ta kontakt med trine@metaresource.net eller på mobil 957 56 785 for pris og forslag til forløp. Les mer om NLP her: www.metaresource.net

Finn flere sertifiserte NLP-instruktører her: www.nlpinstitutes.com/search/instsearch.php

skal du? Hvordan skal du komme deg dit? Hva kan stoppe deg på veien, sier Trine.

Med NLP har coachen det som trengs for å møte hindringer som står mellom deg og målet. Hindringene kan være alt fra praktiske ting og manglende faglig kompetanse til begrensinger i deg selv. Kanskje tror du at du ikke er dyktig nok fordi du i barndommen hørte at alle i NRK er superdyktige, eller at du må kjenne noen der for å få en fot innenfor.

– Idet du har en fobi eller en opplevelse fra fortiden som hindrer deg i å tørre å gå veien, trenger du en coach med kunnskap og erfaring om hvordan man bryter ned en tro. NLP har førstehåndskunnskap om hvordan vi kan gå inn og endre begrensede overbevisninger, minner og erfaringer. Det kan også hjelpe deg med motivasjon for å ta et tilleggsstudium dersom det må til, sier Trine.

NLP er også egnet for dem som hindrer seg selv i å utvikle seg videre som menneske eller komme seg ut av en krevende

situasjon. Da trengs mer enn at andre sier: «Kom igjen, dette greier du!» Vi må gå dypere til verks for å skape varig endring.

Endrer med språk og sanser

For å endre på tanke- og følelsesmønstre som hindrer oss på veien, har NLP verktøy som handler om bruk av språk og sanser. Premisset er at vi bruker våre fem sanser for å skape vår oppfatning av verden – minnebanken, erfaringene og verdigrunnlaget vårt.

– Mennesket er en slags kjemikaliefabrikkk som styres av sansene. Hver gang vi utsettes for ord, trigger det knapper og opplevelser inni oss, sier Trine, og gir et eksempel.

Hun forteller om en NLP-øvelse hvor vi assosierer fritt rundt et ord som «ferie». Hva ser du for deg? Hva hører du og hvilke bilder får du? Mens én person sier strand, sjø, avslapning og masse tid, kan en annen si bryllup, flotte klipper og tempelruiner.

– Vi tillegger ord forskjellig mening, avhengig av minnebanken og den kulturen vi

er en del av. Dette gjelder alle ord. Språket trigger indre bilder, lyder, følelser, lukter og smaker, sier NLP-læreren.

Siden ber hun oss om å se nærmere på fargene i det indre bildet av ordet «ferie». En av oss ser turkisblått hav, hvit sand og vakre gylne fargenyanser, mens en annen ser klare stjerner og fullmåne. Så spør Trine: «Hvor nært ser du bildet, og hvor stort er det?»

Hvis bildet oppleves som stort og nært, vil det gjenspeiles i det ytre fysiske uttrykket.

– Det som er levende og sterkt for oss, er gjerne nært med klare, sterke farger og vakkert lys. Jo mindre det indre bildet er, jo mindre motiverende er det, sier NLP-coachen. Deretter ber hun oss om å forminske bildet, skyve det fra oss og plassere det noen meter unna oss. Da kan man merke en helt annen respons enn da bildet var stort. Kanskje føles det litt trist, siden drømmeferien virker mindre tilgjengelig.

Poenget er å bli oppmerksom på hvor viktig det er med språkbruken, både i tankene og i det vi sier. Øvelsen viser hvor mye

Snudde ADHD til en ressurs

Vanligvis blir NLP brukt for å endre fastlåste eller hemmende tankemønstre og følelser. Enkelte har også erfart at det kan hjelpe personer med ADHD til å takle hverdagen bedre.

:: Tekst: Elisabeth Hægeland

Hilde Mabo fikk diagnosen ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) i voksenalder.

ADHD viser seg som konsentrasjons- og oppmerksomhetssvikt, med eller uten hyperaktivitet. Det å få diagnosen var en lettelse, for det forklarte problemet og gjorde det lettere å finne løsninger.

– Det var i arbeidslivet problemene viste seg mest. Dårlig hukommelse og konsentrasjon gjorde det vanskelig og hindret meg i å få en god utdannelse. Hadde jeg fått hjelp tidligere, ville det ha vært annerledes, forteller Hilde.

Bedre strategier

Sønnen hennes fikk diagnosen før henne, og da satte hun seg ned for å lære alt om ADHD for å kunne hjelpe ham best mulig. Da skjønnte hun hvor viktig det var å tilegne seg kunnskap om kommunikasjon og menneskets psyke.

I NLP oppdaget hun denne kunnskapen.

Her fikk hun svarene hun søkte og logiske forklaringer. Etter at hun begynte å studere og bruke NLP har hun opplevd store forandringer med tanke på hvordan hun takler å leve med ADHD.

– Jeg har utviklet meg enormt. Det var som å bli kjent med seg selv på nytt. Jeg ble enda mer reflektert overfor meg selv og andre. Jeg forstår så uendelig mye mer nå. Det har gjort meg trygg på meg selv, sier Hilde.

Nå bruker hun NLP bevisst for å endre strategier som tidligere var et problem for henne. Før trodde hun at hun hadde dårlig hukommelse. Men etter at hun beskrev tankestrategien til andre personer med god hukommelse, forstod hun at hun bare hadde en dårlig strategi for å huske.

Ved bruk av NLP har Hilde lettere for å konsentrere seg ved å utestenge uviktige ting for å holde fokus på det som er viktig der og da. Lesing går lettere, og hun synes selv hun er mer effektiv.

– Jeg har lært meg å stole fullt og fast på min intuisjon gjennom transearbeid. Det å stole på intuisjonen gjør det lettere for meg å ta viktige avgjørelser, forteller hun fornøyd.

Beriket som menneske

– Jeg føler meg beriket som menneske. Jeg kjenner meg selv bedre og føler meg tryggere. Det får jeg stadig påminnelser om fra andre mennesker. De søker seg til meg. De stoler på meg.

Det er lettere å håndtere andre og hjelpe dem til å nyttiggjøre sin energi og sitt potensial, sier hun. Der hun før kunne bli dratt ned av andres negative humør, vil hun nå hjelpe den andre til både å få bedre humør og til å finne løsninger selv.

Nå ser Hildes venner og familie på henne som en enda mer ressurssterk person. De ser henne også som roligere, mer tålmodig og fattet. Selv føler hun seg gladere og sterkere.

– NLP har lært meg å takle stress og å bli en tålmodig person, og det har lært meg å holde fokus på viktige detaljer i en situasjon. Jeg har meget sterke sanser, som mange med ADHD har, og de har jeg lært å utvikle og stole fullt og fast på, sier hun.

Selvsikker og målrettet

Etter hvert utdannet Hilde seg til NLP Master Practitioner og Certified Coach hos

bruken av språk trigger i oss, og hvordan vi kan endre vår indre tilstand ved hjelp av helt enkle grep.

– Jo bedre jeg får deg til å føle deg, jo bedre blir du til å ta vare på deg selv. Jo dyktigere du blir til å styre de automatiske teknikkene og dynamikken inni deg, jo sterkere resultater får du. Kort fortalt – jo bedre du føler deg, jo bedre resultater får du, sier coachen.

Endring basert på erfaring

De som kommer for å få NLP-coaching ved MetaResource Mastery Work, kommer med et ønske om å endre på noe i seg selv eller i livet sitt. Mange har frykt og fobier som hindrer dem i å utvikle seg, mens andre er utbrent eller vil komme seg ut av en vanskelig situasjon.

– Jeg jobber kun med mennesker som er villige til å forandre seg. De som kommer for å snakke om sine problemer, kommer ikke til meg. Bare de som vil ha endring, nye resultater og et bedre liv kommer til meg, sier Trine.

Hver eneste time hos en NLP-coach er forskjellig, fordi den skreddersys til det

klienten trenger den dagen. I forkant av møtene forbereder klienten seg. Før den første coaching-timen får du noen spørsmål om hva som er tema i livet og hva du ønsker. Du skal ta stilling til spørsmålene og la dem synke inn. Dermed starter du en tankeprosess som er resultat- og løsningsorientert allerede før du møter coachen. Mellom hvert møte får man også oppgaver.

– Det vi gjør her og det du gjør mellom møtene, vil gi deg erfaringsgrunnlag til å vite at endring er mulig. Du ser og opplever at det fungerer, og du får andre erfaringer med andre resultater. Noe av det viktigste vi i denne bransjen kan gjøre, er å få deg til virkelig å tro på endring gjennom erfaring, sier Trine.

Hvor mange coaching-timer man trenger, varierer fra person til person og etter type av utfordring. Er du i en endringsprosess, trengs mer enn bare én time. Vanligvis avtaler man en prosess over fire til seks møter, og snittet er å ha et forløp over tre måneder. NLP-basert coaching er en erfaringsbasert prosess. Hver enkelt må ta den tiden de trenger for å få de erfaringene som fører til varig endring. ■



MetaResource Mastery Work. Hun har valgt ADHD som spesialfelt, og fortsetter å bruke NLP på seg selv og på andre, både på jobb og privat. Stadig vekk ser Hilde at andre som bruker NLP, opplever de samme fordelene som hun selv. Nå kan hun trygt anbefale NLP til alle med ADHD og andre som ønsker å utvikle seg og kjenne seg selv bedre.

– Det vil føles i deg, og det vil synes på deg. Det er ikke bare negativt å ha ADHD. Det har noen gode fordeler også. Disse vil bli kanalisert gjennom at man forstår seg selv og sine egenskaper. Ditt potensial vil tre tydelig frem. Det vil gjøre deg mer selsviker og målrettet, mener hun.

I dag bruker hun NLP for å hjelpe unge mennesker som strever med å finne sin plass i samfunnet. Da stiller hun dem NLP-spørsmål for å få dem til å innse at de kan gjøre noe med sin egen situasjon. Slik får de ny informasjon om seg selv, og de oppdager sine ressurser.

– Når de ser lysere på fremtiden, får de bedre selvtillit og mot til å gå videre. Det er så utrolig fantastisk å se hvor lite som skal til for de opplever medgang og utvikling, sier Hilde.

Noen av teknikkene handler om å gjøre opp og bli ferdig med negative opplevelser. Hovedfokuset er å motivere, sette mål og så hjelpe dem til å nå målene for å komme videre – med en enda mer styrket selvtillit.

Hva er ADHD?

Tilstanden ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ble første gang omtalt i medisinsk litteratur i 1899. Dagens forskere enes om at ADHD blir kjennetegnet av konsentrasjonssvikt, hyperaktivitet og impulsivitet.

Arvelighetsstudier mellom 1973 og 2003 viser en gjennomsnittlig arvelighet på 73 prosent. Forskning tyder på at årsaken er særlig relatert til gener som styrer omsetningen av signalstoffet dopamin i hjernen, slik at det blir en ubalanse. Hjernecellene i enkelte områder har da problemer med å «holde seg våkne», og hjernens normale signalbehandling blir dårligere. Det skaper tendenser til impulsivitet, oppmerksomhetssvikt og hyperaktivitet.

Symptomene opptrer forskjellig fra person til person og avhenger av kjønn. Det kan vises i store og hyp-pige humørsvingninger og vansker med å organisere, gjennomføre og avslutte oppgaver. Dårlig kort- og langtidshukommelse, impulsiv handling og en tendens til å avbryte

andre er tegn. Personen kan bli svært oppslukt av noe, slik at andre har vanskelig for å få kontakt med dem når de er i «flyt». Over halvparten av de med ADHD har tilleggsvansker som angst, dysleksi, dårlig selvtillit, sosiale tilpasningsproblemer, aggresjon eller depresjon.

Tidlig hjelp, forståelse fra folk man møter, og tilpassede omgivelser er viktig for alle som får diagnosen. Det eneste dokumenterte hjelpemiddelet er medisiner. Forekomsten blant barn og unge er på 3 til 5 prosent, og to tredjedeler av disse vil ha symptomer i mange år. Omtrent dobbelt så mange gutter som jenter får diagnosen ADHD.

Årsakene til kjønnsforskjellene er ikke kjent, men en hypotese er at ADHD arter seg annerledes hos jenter ved at de er mindre urolige og hyperaktive og har mer oppmerksomhetssvikt. Hos gutter vises det ofte med utagerende atferd som skaper problemer i undervisningen og dermed blir tidligere oppdaget.

(Kilde: ADHD Norge)