

NLP oefening: de drie waarnemingsposities

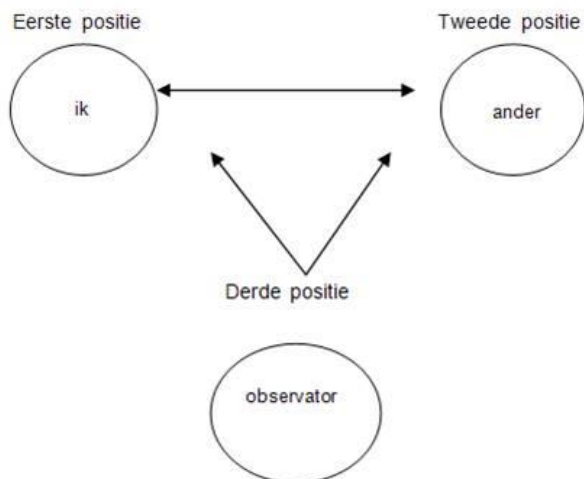
Wanneer je graag meer inzicht of informatie wilt over jezelf en de ander kun je heel goed gebruik maken van de waarnemingsposities. Deze methode geeft drie mogelijke perspectieven van waaruit iemand kan waarnemen in de interactie met zichzelf en anderen. Door vanuit de verschillende posities naar een situatie te kijken, te luisteren en te ervaren kun je dingen ontdekken die je je daarvoor niet bewust was.

Als leerlingbegeleider kun je leerlingen ondersteunen door met hen via de verschillende waarnemingsposities terug te kijken of vooruit te kijken naar bepaalde situaties. Ook kun je met collega's deze methodiek gebruiken, bijvoorbeeld als een vorm van intervisie.

De 'waarnemingsposities' kent als basis 3 posities:

- De eerste positie, ik
- De tweede positie, de ander
- De derde positie, de observator (meta).

De uitdaging is om steeds zo volledig als mogelijk te associëren met één van de waarnemingsposities. In de eerste positie denk, voel, doe en zie, je vanuit jezelf. In de tweede positie denk, voel, doe, zie, hoor, ruik en proef je alsof je volledig de ander bent, je wordt a.h.w. even de ander, je leeft je volledig in, in de ander. De derde positie is die van de onafhankelijke buitenstaander, de objectieve waarnemer/toeschouwer die op geen enkele manier persoonlijk bij die situatie betrokken is.



1. Neem bijvoorbeeld voor deze oefening een gesprek in gedachten met iemand waar je het niet goed mee kan vinden of een gesprek waar je heel veel moeite hebt ervaren met de ander.

2. Begin met de 1e positie en stel jezelf de volgende vragen of laat een begeleider je daarbij helpen
 - Wat zie ik om mij heen?
 - Hoe kijk ik naar de ander, wat zie ik de ander doen?
 - Wat doe ik zelf?
 - Wat zeg ik?
 - Wat zegt de ander?
 - Wat denk ik, wat zeg ik tegen mezelf, waar ben ik van overtuigd?
 - Hoe voel ik mij?
 - Hoe reageer ik op de ander?
 -
 -

3. Ga dan naar de 2e positie, verplaats je letterlijk in de ander, bekijk de hele situatie alsof je door de ogen van de ander kijkt en beschrijf de hele situatie vanuit het standpunt van de ander.

4. Ga dan naar de 3e positie en beschrijf het gesprek vanuit deze positie.

Stel jezelf de volgende vragen en/of laat je begeleider daarbij helpen

- Hoe bekijk ik deze 2 mensen vanuit de observator-rol?
- Wat valt me op als ik naar deze situatie kijk?
- Wat is de intentie van de een en wat is de intentie van de ander?
- Wat wil ik bereiken en wat wil de ander bereiken en hoe zouden ze samen tot een oplossing kunnen komen?

5. Als je dit hebt gedaan kun je voor jezelf nagaan: Welke positie neem je het gemakkelijkst in? Wat verandert er door in de verschillende posities te stappen in de beoordeling die je hebt/had ten aanzien van de interactie? Welke nieuwe informatie is er boven gekomen – iets waarvan je je van te voren niet bewust was? Welke nieuwe keuzemogelijkheden krijg je?