De NLP vloedgolf

Hoe dieper verbinden begint bij jezelf

Door: Steff Runderkamp

Steff Runderkamp is IANLP-trainer en specialist in persoonlijke transformatie. Hij combineert de kracht van de mind met de wijsheid van het lichaam en helpt mensen hun volledige potentieel te ontdekken en een duurzame weg naar verandering te vinden, met een sterke focus op integratie en belichaming. Met o.a. diepgaande trainingen, creëert hij een omgeving waarin groei niet alleen mogelijk is, maar onvermijdelijk.
www.steffrunderkamp.nl

Vanaf het moment dat IANLP-trainer Steff Runderkamp in aanraking kwam met NLP, maakte zijn leven een draai van 180 graden. Niet alleen voor wat betreft de manier waarop hij in het leven stond, maar ook qua relaties met vrienden en geliefden. Moeilijk? Soms wel. Maar vooral en belangrijker: erg waardevol voor de kwaliteit van zijn leven. Én zijn authenticiteit. Want zo ervaarde hij zelf, NLP zorgde ervoor dat hij thuiskwam bij zichzelf.

NLP heeft alles veranderd. Althans voor mij. Een ontmoeting met NLP is als een steen die in een vijver valt, nou ja, misschien eerder als een komeet die inslaat. De impact is immens. De vloedgolf die volgt, raast door mijn leven en heeft alles veranderd, ook de manier waarop ik liefde en relaties ervaar.

Alles waar ik ooit in geloofde, wie ik dacht te zijn, wat ik belangrijk vond en wat ik dacht te willen. Alles wordt weggeveegd. De stroming heeft mijn relaties veranderd. Het brengt verborgen lagen naar boven: oude wonden, beperkende overtuigingen en diepgewortelde behoeften. Wat er altijd al was, wordt nu gezien. Het onzichtbare wordt zichtbaar. Hoe meer ik overgeef aan deze stroom, hoe dieper ik in de ander kan duiken en mezelf in de ander kan ontmoeten. Altijd makkelijk? Nee. Maar waardevol? Absoluut.

Duik onder het oppervlak

Ik ervaar mijn leven als voor NLP en na NLP. In mijn ‘vorige leven’ richtte ik mijn aandacht op het uiterlijk van iemand en wat we gemeen hadden in hobby’s en interesses. Hou je van reizen? Hou je van feestjes? Mijn droompartner moest en zou ook houden van festivals en reizen. Dat voelde als een goede basis voor een connectie. Ik keek echter alleen naar het topje van de ijsberg – zonder te beseffen hoeveel er zich ‘onder water’ bevond (en dat dat überhaupt bestond). Maar nu, met NLP, is mijn filter verschoven naar de diepere lagen: de hogere neurologische niveaus. Waar iemand in gelooft, wat iemand belangrijk vindt en waar iemand voor gaat, dat is waar ik op aan ga. Dat is wat ik aantrekkelijk vind. Dit zijn de onzichtbare lagen die bepalen wie we werkelijk zijn, die voorbijgaan aan de oppervlakkige kenmerken die we vaak als eerste zien.

Chitchat is nog steeds leuk, maar het bepaalt niet meer voor wie ik *settle*. Begrijp me niet verkeerd. Ik geniet van spontane

gesprekken over muziek, reizen, eten of wat iemand dit weekend heeft gedaan. Maar het bepaalt niet meer of iemand écht bij me past. Smalltalk is een prima gespreksopener, maar ik zoek de echte verbinding onder het oppervlak waar je dromen, waarden en drijfveren verborgen liggen. Het is een verschuiving die niet alleen mijn relaties heeft veranderd, maar ook hoe ik mezelf en anderen zie.

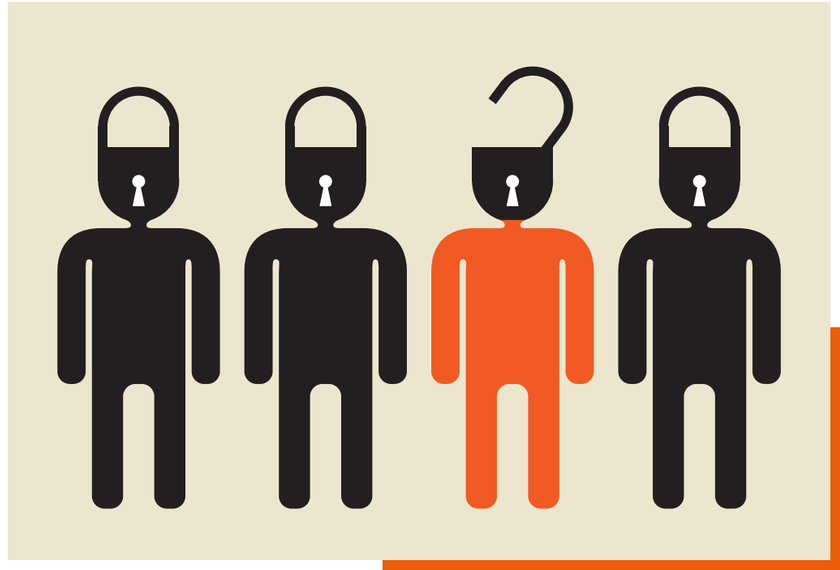
Omgaan met triggers

Iets wat je me vroeger niet had hoeven vertellen (want ik had het toch niet willen geloven), maar wat ik nu volledig omarm, is dat álle triggers die ik ervaar, meer over mij zeggen dan over de ander. Relaties zijn hierdoor mijn grootste leermeester geworden. In plaats van onmiddellijk naar de ander te wijzen en te denken: 'Jij doet iets verkeerd', ben ik nu gaan kijken naar de drie vingers die naar mezelf wijzen. En die vingers hebben nogal wat te zeggen.

Vroeger reageerde ik automatisch met verdediging of een oordeel, maar nu kan ik mijn triggers herkennen en ermee omgaan op een diepere manier. Vaak hebben ze te maken met mijn waarden, overtuigingen of onvervulde behoeften. In plaats van het probleem bij de ander neer te leggen, ben ik in staat om, met respect voor die ander, mezelf te uiten zonder in oppervlakkige reacties te vervallen. Wat is van mij? Wat is van jou?

Een beperkend wereldmodel

Niemand ervaart de wereld op dezelfde manier. Net zoals elke zandkorrel en elke sneeuwvlok uniek is, zo is ook ieder mens enig in zijn soort. Iedereen kijkt door een eigen lens, gevormd door opvoeding, cultuur en ervaringen, samen ons wereldmodel. Ik kom uit een dorpje, misschien ken je het wel: Volendam. Een gemeenschap met een sterk, vaak onbewust gedeeld wereldmodel. *"Zo doen we het hier."* Ook in liefde en relaties. De 'Hollandse droom' mannetje hoort bij vrouwtje, huisje (kopen), boompje, beestje, trouwen met een



dorpsgenoot en daar blijven. Die overtuigingen heb ik zonder nadenken overgenomen. Tot de (NLP)vloedgolf. *Woeshhh.*

Even een *Sleight of Mouth*-momentje bij mezelf. Is dit eigenlijk wel écht hoe ík naar de wereld en relaties kijk? Wie heeft eigenlijk bepaald wat 'normaal' is? Wat weegt zwaarder: voldoen aan een standaard of trouw blijven aan mezelf? Ik was een echte Volendamse specialist in het bestempelen van alles buiten mijn beperkende wereldmodel als 'raar' of 'niet kunnen'. Een topsporter in zwart-wit denken, zeg maar. Totdat ik me, dankzij het NLP-communicatiemodel, realiseerde dat iedereen zo'n eigen wereldmodel heeft. En dat niemand de wereld precies hetzelfde ziet. Toen begon ik mezelf vragen te stellen.

Waarom denk ik eigenlijk zo? Waarom voelt iets 'normaal' of juist 'vreemd'? Is het écht raar om meerdere partners te hebben? Is het vreemd om verliefd te worden op hetzelfde gender? Moet ik per se trouwen en kinderen krijgen? Is het raar om te voelen wat ik voel? Mag ik voor mezelf ontdekken wat ik wil? Mag. Ik. Dat?

"Mensen groeien uit elkaar. Niet omdat ze dat willen, maar omdat ze zichzelf steeds beter leren kennen"

De vragen die ik mezelf stelde en de inzichten die ik daardoor heb gekregen, hebben mijn blik op relaties en seksualiteit compleet verruimd. Mijn filters staan nu open. Ik zie dat er mensen zijn voor wie het hebben van meerdere partners werkt. Dat er mensen zijn die verliefd worden op hetzelfde gender. Dat er mensen zijn die niet trouwen en per se kinderen nemen. En wie ben ik om te bepalen wat voor hén juist is?

Ik geloof dat geen boek, persoon, teacher, goeroe of land kan voorschrijven wat 'het juiste' is als het gaat om liefde en relaties. Hoe zou dat überhaupt kunnen, als we allemaal de wereld anders ervaren en interpreteren? Wat kan ík voor een ander bepalen en andersom, wat kan een ander écht over mij zeggen? Ben ik niet de enige die kan voelen en ervaren wat voor míj klopt? Ik hoef het niet altijd eens te zijn met een ander, maar ik sta open voor verschillende perspectieven. En dat geeft mijn leven letterlijk meer kleur.

Thuiskomen bij jezelf

Nu is er een 'ik' die keuzes maakt vanuit een diepere laag. Een diepere stroom. En ineens merk ik dat de mensen die ooit het dichtst bij me stonden, me niet meer kunnen bereiken. Er is een disconnectie. Soms voelt dat ook heel eenzaam. Waar ik eerst vanzelfsprekend aansluiting vond, voelt het nu soms alsof ik een andere taal spreek. Maar ik heb geleerd dat deze eenzaamheid geen teken is dat ik de verkeerde weg bewandel, het is een teken dat ik trouw blijf aan mezelf.
Ik begrijp hen, ik kom daar namelijk vandaan. Van die manier van denken die ik vroeger ook had. Maar dat begrip is niet altijd wederzijds. En dat betekent ook dat ik anders moet communiceren. Het dwingt me om na te denken over hoe ik mijn ervaring naar woorden vertaal die landen, zonder anderen van me weg te duwen.

Ik merk dat ik veel Milton-taal gebruik. Vaag genoeg om niet meteen weerstand op te roepen, maar raak genoeg om iets in beweging te zetten. Want als ik té direct ben, haken mensen af. En als ik te abstract blijf, voelen ze me niet. Dit balanceren tussen diepgang en begrijpelijkheid, is iets waar ik dagelijks mee bezig ben. Ook bij het schrijven van dit artikel. Het is niet alleen schrijven, het is vertalen. *Translating the deep stuff*, zodat het niet alleen míj raakt, maar ook diegenen die er misschien nog nooit over hebben nagedacht.
Soms vraag ik me af of ze ooit echt mijn pad hadden kunnen begrijpen, of mijn groei altijd onzichtbaar voor hen was. En dat is oké. Want als er iets is wat ik nu weet, is dat ik mijn eigen waarheid moet volgen. Schreeuwen heeft geen zin. Je ziet het pas, als je het zelf doorhebt.

Ik zie het steeds vaker gebeuren bij vrienden en kennissen. De NLP vloedgolf waaronder ook verschillende persoonlijke ontwikkelingsvormen zoals systemisch-, adem- en ander lichaamswerk, zetten iets in gang. Iets dat niet altijd makkelijk of prettig is om onder ogen te komen. Wat als de partner met wie je je leven deelt eigenlijk helemaal niet bij je past? Wat als er, op de diepere lagen, een enorme disconnectie is? Mensen groeien uit elkaar. Niet omdat ze dat willen, maar omdat ze zichzelf steeds beter leren kennen. Maar het is de waarheid. En die waarheid kan pijnlijk zijn. Maar nog pijnlijker is het leven in een leugen. Ik gun het iedereen om te leven vanuit deze waarheid. Vanuit wat er overblijft na de vloedgolf. Want dát is wat echt is en dat wat echt is, zal je bevrijden.

Liefde voor je Klant

Klantcontact vanuit jouw authenticiteit

Mensen werken en doen zaken met mensen.
De manier waarop jij verbindt, luistert en communiceert, bepaalt de beleving van jouw klant. Ontdek hoe je met NLP-technieken jouw klantcontact versterkt!

En je helpen om je:

- Klantbehoeften écht te begrijpen en hierop in te spelen.
- Vertrouwen en verbinding op te bouwen door krachtige communicatie.
- Jouw authenticiteit in te zetten om klanten oprecht te helpen en te inspireren.
- Om te gaan met lastige gesprekken en klantverwachtingen.

Verdiep jouw klantcontact.
Versterk je relaties.
Maak een gastvrije indruk.

Contact Jeanet voor meer informatie.
www.Gastvrijbedrijf.nl

WORD LID VAN DE NVNLP!

Ga verder met NLP! Sluit je aan bij de NVNLP en zet je ontwikkelingsreis voort. Iedereen is welkom.

Voordelen als lid

- **NETWERK:** verbind je met andere NLP-beoefenaars in Nederland en België
- **PERSOONLIJKE GROEI:** continu leer- en groeimogelijkheden
- **CONGRESSEN:** GRATIS toegang tot ons voor- en najaars-congres met trainingen en workshops
- **VAKBLAD:** ontvang 3x per jaar ons vakblad INZICHT
- **PODCAST EN NIEUWSBRIEF:** blijf geïnspireerd met onze podcast en nieuwsbrief Tijddingen

Contact: telefoon 06-41122631
e-mail info@nvnlp.nl
website www.nvnlp.nl

SLUIT JE AAN EN ERVAAR DE VOORDELEN VAN EEN LEVENDIG EN ONDERSTEUNEND NETWERK!

NVNLP Nederlandse Vereniging voor NLP
–
Ontmoet gelijkgestemden
–
Houd je kennis up-to-date
–
Breid je NLP vaardigheden verder uit en groei als NLP-beoefenaar

Ruimte voor echtheid

Naast dat ik veel heb achtergelaten en op identiteitsniveau meerdere keren ben gestorven (zo voelt het), is wat ik heb gewonnen minstens zo belangrijk. Want waar oude structuren en overtuigingen wegvielen, ontstond er ruimte. Ruimte voor diepere verbindingen, echte ontmoetingen en relaties die écht kloppen. Liefde voelt nu vrijer, omdat ik bewust kies voor wat resoneert met mijn kern. Ik trek andere mensen aan, mensen die passen bij wie ik ben op de diepere lagen. Relaties voelen niet meer als iets waar ik 'in moet passen', maar als iets waarin ik mezelf kan zijn.

"Ik heb geleerd dat deze eenzaamheid geen teken is dat ik de verkeerde weg bewandel, het is een teken dat ik trouw blijf aan mezelf"

Ik ervaar nu verbinding zonder maskers. Ik durf kwetsbaarder te zijn, omdat ik mezelf beter ken. En bovenal: ik voel me vrij. Vrij om te kiezen, om te voelen, om te ontdekken. Want dát is wat de vloedgolf uiteindelijk brengt. Niet alleen de confrontatie met de waarheid, maar ook de kans om vanuit die waarheid een leven te creëren dat écht bij je past. En dat betekent leven door mijn eigen bril en niet de Volendamse bril die me ooit netjes is opgezet bij geboorte, compleet met ingebouwde filters voor 'hoe het hoort'.

Het betekent dat ik kies voor mijn eigen pad en dat ik leef in plaats van geleefd te worden. Mijn waarheid is niet die van anderen, maar de mijne. En dat maakt alles anders. Écht anders. ■