

De drie waarnemingsposities (NLP)

Wat is het?

De techniek van de drie waarnemingsposities komt uit de NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en helpt om situaties vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Je leert wisselen tussen drie standpunten: jezelf (1e positie), de ander (2e positie) en de observator (3e positie).

De drie posities kort uitgelegd

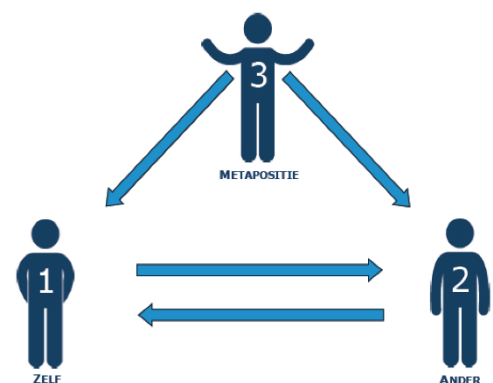
1. Eerste positie – Ik (geassocieerd)
Je ervaart de situatie van binnenuit, vanuit je eigen beleving. Je ziet, hoort en voelt wat jij ervaart.
2. Tweede positie – De ander (geassocieerd)
Je stap als het ware in de schoenen van de ander en beleeft de situatie vanuit diens perspectief.
3. Derde positie – De observator (gedissocieerd)
Je neemt afstand en kijkt van buitenaf naar jezelf en de ander. Dat geeft overzicht, rust en inzicht. (als een vlieg op de muur)

Wat is geassocieerd en gedissocieerd

- Geassocieerd betekent dat je in de ervaring zit en voelt wat er gebeurt.
- Gedissocieerd betekent dat je er van een afstand naar kijkt, zonder direct emotioneel betrokken te zijn.

Hoe doe je het?

- Gebruik drie vloerankers: drie plekken op de grond die elk één positie vertegenwoordigen. Zet er 1, 2 en 3 op. Laat de deelnemer fysiek van plek wisselen. Dit ondersteunt het schakelen tussen perspectieven.
- Tussen de posities gebruik je een **statebreak** – een korte onderbreking van de emotionele staat. Dat kan heel eenvoudig: stel een neutrale vraag zoals: ‘Welke dag is het vandaag?’ of ‘Wat zie je als je even om je heen kijkt?’ ‘Wat heb je gegeten?’ ‘Hoeveel is 6 plus 8?’ Dat is genoeg om het brein te resetten.
- Daarna doe je even een check, terug op de positie. Zit je weer in de situatie? Ja? Dan van het anker af, Breakstate en door naar volgende positie.
- 1^e ronde ankeren,
 - Anker 1 beschrijf de situatie: wat zie je, hoor je voel je, ruik je proef je.
 - Anker 2 beschrijf de situatie in de positie van de ander, wat zie, wat hoor, wat voel je
 - Anker 3 beschrijf de situatie die je observeert, wat zie je daar gebeuren, wat hoor je daar



- 2^e en (eventueel 3^e ronde): Je vraagt na, of het perspectief van 1 is gewijzigd door wat hij heeft gehoord en gezien van 2 en drie.
- Wanneer je de drie posities geankerd hebt, kun je de situatie in een ander perspectief zetten. 1 of 2 rondes is meestal genoeg.

Wat levert het op voor de deelnemer?

- Breder perspectief en meer inzicht.
- Empathie en begrip voor de ander.
- Emotionele afstand waar nodig.
- Reflectie en bewuste keuze in gedrag.
- Meer rust en zelfsturing.

Toevoeging voor de 7-stappen dans

Wij gebruiken in de 7-stappen dans gebruikt positieve, ontwikkelingsgerichte vragen. We stellen daar wel vragen als, wat zou een ander tegen jou zeggen? Of wie ken jij die hier heel goed in is?

De waarnemingsposities voegen hieraan toe dat de deelnemer leert vanuit meerdere perspectieven naar zichzelf te kijken en op eigen positie te reflecteren. Vanuit zelf, vanuit de situatie van de ander en vanuit een observerende positie. Deze vragen kun je heel goed inbouwen in de 7 stappen dans. Het versterkt reflectie, empathie en keuzevrijheid.

Wat voegt het toe voor jou als begeleider?

- Je blijft zelf bewust van je eigen perspectief.
- Je kunt makkelijker schakelen tussen inleven, observeren en sturen.
- Je begeleidt met meer rust, overzicht en effectiviteit.
- Je helpt deelnemers sneller tot inzicht komen, zonder te blijven hangen in emoties.

Wanneer pas je deze techniek toe?

Je kunt deze techniek toepassen in coaching, in 1 op 1 situaties.

- wanneer iemand bv nieuwe dingen wil die een belangen conflict opleveren met een ander
- wanneer een belemmerende overtuiging een (intern) conflict oplevert dan is de ander
- wanneer iemand twijfelt over een keuze
- wanneer het niet makkelijk is om begrip op te brengen voor een ander
- wanneer het niet makkelijk is om te bedenken wat belangrijk is voor jou
- overall waar een breder perspectief ruimte geeft.

Je kunt de techniek ook gebruiken door jezelf te oefenen in vragen waarmee je jouw deelnemers in de (cursus)groep nog beter ondersteunt in hun veranderproces.

Let op: Pas op dat je deze techniek niet gebruikt om in het probleem te duiken, daar gaat het juist niet om. Het is een situatie ervaren en observeren vanuit meerdere perspectieven. Om daarmee nieuwe inzichten te verwerven hoe deze situatie verandert kan worden.

Bronnen: Mind Academie, NLP College, UNLP, Tessa Trainingen, illustratie van Mindacademy.