**Hand-out: de logische (reflectie) niveaus van Dilts (NLP)**

Gedrag wordt in grote mate bepaald door de omgeving/context. Een van de makkelijkste manieren om te werken aan een gedragsverandering (door een patiënt of door onszelf) is de context te veranderen. Zo kennen velen van ons de ervaring, dat praten in een kleine groep, gemakkelijker is als in een zaal vol met collega’s. Bij context verandering kun je ook denken aan bv. verlengen van de ‘looptijd’ naar je spreekkamer, een kleiner bord nemen om minder te eten of de opstelling van je tafel en stoelen in je spreekkamer. Andere context roept ander gedrag en andere effecten op, en via contextmanipulaties kun je gedrag beïnvloeden.

Zo kun je ook je werkcontext proberen te beïnvloeden, zodat er leerruimte ontstaat en jij er kunt ontwikkelen. (meer voorbereidingstijd voor moeilijk consult, meer overleg met collega’s, leren door afkijken van ervaren professional etc.… zie leervoorkeuren Dr. Ruijter)

Dilts (NLP) heeft de factoren die ons gedrag bepalen geordend in een piramide



* Context veranderingen hebben invloed op je gedrag maar zorgen niet voor blijvende gedragsverandering. Verandering van capaciteiten, waarden of overtuigingen wel !
* Elk hoger niveau in de piramide heeft invloed op het gedrag. Verandering op een hoger niveau heeft altijd invloed op onderliggende niveaus.

(denk bv aan een oude dame die door haar geloofsovertuigingen niet ‘mocht’ stoppen met eten en drinken – en met hulp van de dominee op andere overtuigingen kwam en zichzelf dit wel toestond)

* Reflectie op bovenstaande niveaus kun je gebruiken om je gedrag te overdenken en je beroepsidentiteit te expliciteren. Zo kun je herkennen op welke niveau mogelijk fricties spelen…… Maar ook bedenken voor soort POH of HA je wil zijn?
* ‘Kloppen’ de verschillende niveaus met elkaar, dan zul je congruentie in je professioneel handelen ervaren…