

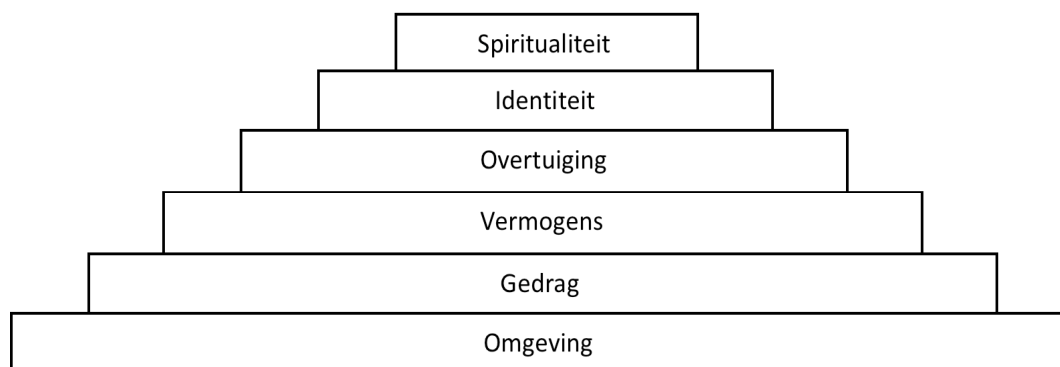
## De niveaus van leren en veranderen van Dilts

### Hoe kun je denken op een hoger niveau

Het model van Dilts gaat er van uit dat veranderen tot stand komt door middel van leren. In onderstaand figuur staan de niveaus van leren volgens Dilts. Hoe hoger het niveau van experimenteren en uitdagen, hoe meer je tot de kern komt en hoe sterker de ontwikkeling die je doormaakt.

Mensen hebben het vaak over het reageren op situaties op verschillende 'niveaus'. Aan de manier waarop mensen hun verhaal vertellen kun je herkennen op welk niveau iemand een situatie beleeft. Zo kan iemand zeggen dat een ervaring op het ene niveau negatief was, maar positief op een ander niveau.

Het effect van elk niveau is dat het de informatie van het onderliggende niveau organiseert en richting geeft. Het veranderen van dingen op een hoger niveau zal onvermijdelijk dingen veranderen op lagere niveaus. Het veranderen van iets op een lager niveau kan, maar hoeft niet per sé effect te hebben op de hogere niveaus. Onderstaand de niveaus van leren en veranderen; elk niveau abstracter dan het onderliggende niveau, maar met een hogere mate van invloed op het individu.



Als een persoon vast blijft zitten in een bepaald denkniveau kan een probleem volkomen onoplosbaar lijken. Een coach kan door middel van vragen het denkniveau van de ander verhogen, zodat er weer perspectief komt.

### **Omgeving:**

De nadruk ligt op vertellen van wat er gebeurde, met wie, wanneer, waar. De verteller legt de



oorzaken in het verhaal buiten zichzelf. Veel energie wordt gestoken in het verklaren hoe iets heeft kunnen ontstaan. Ook mopperen valt hieronder.

#### **Gedrag:**

De nadruk ligt op wat de verteller zelf heeft gedacht en gedaan en welke invloed de verteller zelf heeft uitgeoefend op de situatie. Ook de gedachten over de eigen mogelijke invloed en wat de verteller had kunnen doen om de situatie te beïnvloeden vallen onder gedrag.

#### **Vermogen:**

Vermogens geven leiding en richting aan de gedragsmatige handelingen door een mentale kaart, een plan of een strategie. Bij de analyse van de eigen invloed komt de verteller op acties die zij graag had willen uitvoeren, maar die vanwege bepaalde overwegingen niet uitgevoerd zijn. Deze overwegingen tezamen vormen dan het plan of de strategie die de persoon gehanteerd heeft in de situatie.

#### **Overtuiging:**

Overtuigingen zijn essentiële oordelen over onszelf, anderen en de wereld om ons heen. Overtuigingen bepalen hoe betekenis wordt gegeven aan gebeurtenissen, en ze zitten in de kern van iemands motivatie. Onze overtuigingen en waarden (identiteit) zorgen voor de bekrachtiging (motivatie en permissie) die bepaalde vermogens en gedragingen ondersteunen of afremmen. “Ik zal nooit succes hebben omdat ik nu eenmaal langzaam leer”, en “Achter elk gedrag zit een positieve intentie”, zijn beide weergaven van overtuigingen. Overtuigingen uiten zich in een herkenbaar patroon dat in verschillende situaties optreedt. Belemmerende overtuigingen kunnen verhinderen dat bestaande vermogens en vaardigheden worden ingezet.

Overtuigingen functioneren op een ander niveau dan gedrag en waarneming en ze beïnvloeden onze ervaring en interpretatie van de werkelijkheid door onze ervaringen te verbinden met onze waarden(systemen). De manier waarop een situatie, activiteit of idee past (of niet past) bij de overtuigingen en de waardensystemen van een individu zal bepalen hoe deze wordt ervaren en opgeslagen.

#### **Identiteit:**

Op identiteitsniveau worden waarden en drijfveren benoemd. Het gaat hier om de diepere persoonlijke dimensie van waaruit mensen werken en leven. De verbinding met de eigen kracht en kern staat daarbij centraal (zie literatuur: “Individuele ontwikkeling vanuit persoonlijke drijfveren”, door van Ginkel, van Noort en Schut)). Waarden en overtuigingen zijn sterk verbonden met elkaar.

Zo is de overtuiging: “mensen die stelen zijn slechte mensen” verbonden met de waarde eerlijkheid. De waarde is dan de meetlat, en de overtuiging de norm (het streepje) op de meetlat. Uit overtuigingen komen dan ook (ver)oordelingen van anderen voort.



Op identiteitsniveau exploreert iemand persoonlijke zingevingvragen. Waarom ben ik hier zo uitgeblust, wat is voor mij de moeite waard, waar bloei ik van op, wat daagt me uit en waar wil ik voor gaan?

**Spiritualiteit:**

Op spiritualiteitsniveau worden verbanden met het grotere geheel gelegd. Dit is het wijsheidsniveau. De zin van het bestaan, verantwoordelijkheid voor wereld en komende generaties, diepgevoelde religieuze of spirituele visies zijn hier aan de orde. Dit niveau vraagt vaak aandacht in het kader van een (levens)crisis.

*Teksten deels ontleend aan: "Skills of sponsorship", handout bij een driedaagse workshop door Robert Dilts, 2001.*