



# Med NLP i dybden

Trykt i NLP-Posten, januar 2008.

Forfatter: Patrick Zenius Agergaard

## Hvem er Patrick Zenius Agergaard?

Patrick Zenius er internationalt certificeret træner i NLP, hypnose og coaching. Han leder Zenius Academy, som tilbyder uddannelser i NLP, hypnose og coaching. Han arbejder sideløbende med egne klienter i terapi og coaching.

Patrick er i 2007 blevet udnævnt som præsident for The International NLP Coaching Association (INLPCA), som arbejder for at skabe internationale standarder for NLP-coaching.

Læs mere på [www.zenius.dk](http://www.zenius.dk).

*Advarsel: Hvis du er NLP-fanatiker, skal du bruge en god NLP-teknik til at styrke dig på, før du læser min artikel. Jeg er vild med NLP og anbefaler det som verdens bedste metode i selvhjælp, terapi og coaching, og jeg vil fortælle om, hvad du kan udrette af fantastiske ting med NLP - men jeg giver også et indblik i den bagside af medaljen, som NLP'ere ikke taler ret meget om.*

## Jeg møder NLP

Tilbage i 1989 var jeg et helt ungt menneske, der søgte lige så mange former for selvudvikling, jeg overhovedet kunne komme i nærheden af. Jeg rejste på en spændende ekspedition ind blandt alle bibliotekets reoler med bøger om psykologi, psykoterapi, hypnose, psykiatri, coaching, personlig udvikling og hvad jeg ellers kunne få fat på. Jeg mødte nye ord, nye teorier, nye måder at tænke på. Og jeg mødte ikke mindst mit eget spejlbillede på utallige forskellige måder - nemlig for hver eneste nye metode, jeg fandt i bøgerne. Hver eneste forfatter gav sit bud på, hvordan mennesker kunne analyseres, udvikle sig og forbedre egne præstationer.

Én bog fangede i særlig grad min interesse. Den fortalte, at mange af de teorier, som var blevet

benyttet af terapeuter gennem mere end hundrede år, ikke var særlig effektive. Forfatteren beskrev nogle metoder, der på mange måder var anderledes, end mange af de øvrige metoder, jeg havde studeret. Jeg slugte bogen fra ende til anden på én dag, og jeg var overbevist om, at forfatterens teknikker var alle øvrige overlegne. Jeg læste bogen igen og igen, og jeg begyndte at skabe positive forandringer i mit eget liv - og snart også for mine venner, som var fascinerede over metodens effektivitet. Gennem en periode bildte jeg mig ind, at jeg mestrede denne metode, og jeg forklarede med stor iver alle, der vovede at lægge øre til, hvor fantastiske og effektive disse nye teknikker var.

Metoden hed NLP. Andre bøger om NLP blev mit næste mål, og jeg formåede - selv dengang før Internettets æra (jeg husker end ikke i dag,

hvordan jeg bar mig ad) - at bestille nye bøger fra USA, hvor NLP's berømte mestre arbejdede med klienter og udviklede metoden. Den naturlige følgesvend blev hypnose, som passer fantastisk med NLP-teknikkerne. Jeg læste med stor fascination og fyldte mit hoved med disse ideer og teknikker. Jeg brugte teknikkerne og ville hele tiden lære mere, for hver ny teknik, hver ny tanke var en åbenbaring for mig. Metoden fungerede nemt og hurtigt og krævede ikke lange, dybdepsykologiske overvejelser.

NLP er enkelt og ligetil, tænkte jeg - og jeg forstod intuitivt, at dette var den rette måde at arbejde med sig selv og andre på. Det hele er så let og logisk - hvordan har hele verden kunnet undgå at komme på dette for længe siden? Og alligevel genkendte jeg adskillige aspekter fra NLP i min egen måde at tænke og løse problemer på. Selv om NLP var nyt for mig, var mange af principperne ikke rigtigt nye alligevel.

## NLP og migræne

For eksempel led jeg som barn af voldsomme migræneanfald. De var frygtelige! Jeg lå under dynen og kunne ikke tåle lys eller lyd overhovedet. Følelsen af dynen mod min krop gjorde ondt. Stilheden på mit værelse gjorde ondt i mine ører. Selv det totale mørke omkring mig efterlod mig med en dundrende, bankende smerte i mine øjne og hele mit ømme kranium. Jeg var desperat og måtte i lange perioder vride mig af smerte i min seng! Jeg husker, at jeg på et tidspunkt blev besat af tanken om at venerne i mit hoved havde trukket sig sammen, så med min barnelogik gik jeg i bad for at varme kroppen igennem - for jeg vidste, at varme fik ting til at udvide sig. Det eneste, der udvidede sig i mørket under det dampende vand, var min i forvejen altomsluttende migræne, og jeg måtte grædende af smerte gå i seng igen.

Jeg var komplet desperat, og ingen medicin kunne hjælpe. Af ren og skær desperation lå jeg under dynen og gjorde det modsatte af, hvad jeg havde gjort tidligere. I stedet for at ignorere smerten og rette opmærksomheden væk fra den, gik jeg nu ind i den. Jeg rettede alt mit mentale fokus mod smerten på det sted i nakken, hvor den i det øjeblik var allerværst. Jeg mærkede den hede varme. Jeg mærkede smerten dunke i takt til min puls. Jeg mærkede mine muskler, som af refleks arbejdede imod bevægelsen. Og helt spontant begyndte jeg at få et billede af, hvordan smerten så ud. Jeg så det for mit indre øje. Jeg så dens form i min nakke. Jeg så dens farve - ildrød med en splintrende gul gnist i midten, der eksploderede for hvert hjerteslag, der sendte smerter gennem hele mit system. Jeg så nuancerne i den røde farve på en sort baggrund. Og når jeg rigtigt så på disse farver og former, hørte jeg også lyden af en aggressiv motorsav. En motorsav, der skærer i det koldeste jern på en

regnvåd nat i havnen. En skarp og høj lyd, som pulserede rytmisk i takt til mit hjerte.

Selv om dette ikke var behagelige symboler, repræsenterede de min smerte, som jeg oplevede den i det øjeblik. Jeg så det hele i min indre biograf på samme måde, som hvis jeg havde tænkt på et gammelt minde eller en forestilling om min næste sommerferie. Smertens farver, form og lyd stod tydeligt for mig. Og jeg bemærkede, at hovedvægten af smerten sad lidt til venstre for midten i nakken på mig. Jeg var så øm af smerten, at jeg ønskede blot at kunne flytte den over i højre side for et øjeblik. Det ville give mig en lille lettelse. Og rent spontant begyndte jeg at flytte den røde farve og lyden af motorsaven en lille smule for mit indre blik. Milimeter for milimeter rykkede jeg den mod højre. Det var, som om jeg med hele min opmærksomhed tog fat om smerten og rent mentalt kunne flytte den. Og med en sælsom blanding af selvfølgelighed og forbløffelse konstaterede jeg det utrolige: *Smerten flyttede med!*

Jeg var på én gang lettet, overrasket og taknemmelig. Jeg var nok 12 år gammel, og det forekom mig helt naturligt, at denne teknik fungerede. Omvendt kunne jeg slet ikke forstå, at det skulle fungere sådan. Men intuitivt følte jeg, at jeg havde fat i noget, der kunne forandre mit smertefulde liv.

Derfor begyndte jeg at flytte billedet tilbage til midten af nakken. Forsigtigt flyttede jeg billedet og lyden en smule, og i løbet af få øjeblikke havde jeg flyttet min migræne til midten af nakken. Jeg turde næsten ikke tro, at det var sandt. Jeg er typen, der skal se noget fungere mange gange, før jeg accepterer at det virker. Så jeg begyndte at flytte billedet og lyden rundt i hovedet på mig selv. Jeg flyttede den længere op, længere ind midt i hovedet og tilbage til nakken. Smerten fulgte med. Det tog kun få øjeblikke for hver bevægelse.

Så fik jeg en idé. Hvis jeg kan flytte smerten, kan jeg så ikke også *mindeske* den? Måske kunne det også lade sig gøre. Jeg så den røde figur for mit indre blik og forestillede mig, at en ætsende syre opløste den i overfladen. Jeg så, hvordan det yderste lag langsomt blev blødere. Og da det var blevet blødt nok, forestillede jeg mig at jeg fjernede dette yderste lag. Jeg fortsatte med det næste lag. Og det næste. Og det næste. Og efter en række af disse lag var der kun kernen tilbage. Den kunne jeg opløse på samme måde. Dette gav mig mere ro i hovedet. Jeg forestillede mig også, at jeg ændrede på lyden af motorsaven. Jeg forandrede det hårde metal til træ, som var blødere at skære i. Samtidig skruede jeg ganske langsomt ned for lyden af motorsaven. Jeg fortsatte tålmodigt, indtil lyden tonede ud som en voldsom heavy metal-sang, der langsomt forvandles til solsortens morgensang og fader ud

til en afslappende stilhed i haven på en sommeraften. Og du har allerede gættet resultatet:

*Min migræne var forsvundet!*

Jeg havde været så opslugt af farverne og lydene, at jeg havde glemt at lægge mærke til smerten. Men nu bemærkede jeg den - for den var der ikke længere! Fra et uudholdeligt inferno af smerte havde jeg forandret min tilstand til en afslappende, befriende ro. Jeg husker, at jeg forsigtigt fjernede dynen og kiggede op i loftet. Jeg var bange for at det hele var en illusion, og at en bølge af migræne ville vælte tilbage i hovedet på mig. Men det skete ikke. Jeg satte mig op i sengen og så mig omkring. Alt lignede sig selv. Det var bare mit værelse. Jeg havde det, som om jeg havde været vildfaren og endelig havde fundet hjem. Jeg tror, at jeg grinede eller smilede af lettelse. Det var helt utroligt.

Alt det skete omkring 1980, hvis jeg husker rigtigt. Først mange år senere opdagede jeg, at NLP havde en teknik, som minder meget om det, jeg intuitivt havde opfundet. Det er meget naturligt, at NLP er let at lære, og at alle kan bruge det. NLP er nemlig baseret på teknikker, der har vist sig at fungere i praksis. Jeg har åbenbart ikke været den første i verden til at fjerne migræne og hovedpine på den måde, jeg opdagede som 12-årig. Når mentale teknikker virker i praksis, bruger vi dem i NLP. Jeg gjorde tingene på en lidt mere besværlig måde, end jeg havde behovet, men teknikken fungerede. Og den fungerede også efterfølgende, når jeg igen fik migræne eller hovedpine. Jeg havde udviklet min egen første teknik til NLP og selvhypnose.

I dag er jeg NLP-træner og underviser i NLP's mange fantastiske teknikker. I sommer på et NLP Practitioner-hold kom en af mine studerende op til mig og spurgte, om jeg ikke ville hjælpe hende. Hun havde lidt af voldsom hovedpine i fire dage, og hun anede ikke sine levende råd, for pillerne virkede ikke. Jeg arbejdede med hende i omkring 10 minutter, hvorefter hendes hovedpine var næsten helt forsvundet. Jeg ville hjælpe hende med det sidste, men hun var allerede meget lettet og ville gerne bruge teknikken selv. Jeg har forenklet teknikken i dag, og hun kunne let arbejde videre med den på egen hånd. I de følgende dage kom hendes hovedpine ikke tilbage, og hvis den på et tidspunkt kommer tilbage, har hun nu teknikken til at arbejde med den.

### Hvor anvendes NLP?

Udover at uddanne NLP'ere arbejder jeg også med klienter i terapi og coaching. Jeg har ellers i mange år arbejdet med IT og andre ting, men i de senere år har arbejdet med mennesker tiltrukket mig mere og mere, og dette er nu min beskæftigelse på fuld tid.

Sådan var det ikke i begyndelsen. Da jeg tog mine første NLP-uddannelser i 1989 og 1990, ønskede jeg at forbedre mit eget liv. Jeg ville arbejde med mit eget følelsesliv, blive bedre til at nå mine egne mål og skabe andre positive forandringer i min måde at leve på. Ret hurtigt begyndte jeg at hjælpe andre til også at skabe positive forandringer på kort tid, men jeg havde egentlig ingen intentioner om at arbejde med mennesker. Jeg ville arbejde med IT, forretningsdrift og ledelse på højt niveau. Men når jeg ser tilbage, endte jeg ofte med at være den altid nærværende coach/terapi, både professionelt og privat.

NLP er en meget stærk uddannelse i ledelse, kommunikation, markedsføring og selvledelse m.v. Mange af mine kursister bruger NLP i alle mulige sammenhænge på jobbet, mens andre kommer for at lære en effektiv metode til selv-coaching - ligesom jeg selv gjorde i begyndelsen. Der er også mange af dem, der undervejs i uddannelsen får lyst til at arbejde med terapi og coaching, og de bliver hurtigt dygtige til det. NLP tager ikke udgangspunkt i en mængde dybe teorier, men tager fat i udgangspunktet nu og her. En af grundteserne er, at vi alle har ressourcerne til at skabe en hvilken som helst forandring i os selv - vi behøver ikke en "ekspert" til at fortælle os, hvad løsningerne er.

Og hvad bedre er: Det sker lynhurtigt, når vi kender de rigtige redskaber. Vi kan i bogstaveligste forstand forandre et menneske i løbet af én session, og vi kan skabe tilsvarende forandringer i vores eget sind. Igen og igen bliver jeg fascineret over NLP's effektivitet, og jeg nyder at se kursister og klienter opleve det samme.

Fordi NLP er så populært i netop terapi og coaching, vil jeg komme nærmere ind på disse områder. Specielt i decideret terapi vil jeg gøre mig nogle tanker omkring NLP med alle dens fordelagtige egenskaber - og et par af de mindre fordelagtige, for de findes også.

### NLP i coaching

Lad os begynde ganske kort med coaching.

NLP er på grund af sin "her og nu"-orientering særdeles velegnet til coaching. Jeg coacher selv ledere og forretningsfolk til at præstere deres yderste, og min coaching-metode er en videreudvikling af klassisk NLP. Blandt de coaches, jeg selv har studeret eller er blevet undervist af, har NLP som regel været det dominerende værktøj. Jeg er helt overbevist om, at NLP er tidens bedst egnede metode til coaching.

Med en NLP Practitioner-uddannelse får du en masse værktøjer, der er essentielle i basal coaching. Dette gælder selvfølgelig spørge- og samtaleteknikkerne, men det gælder også mange af udviklingsteknikkerne. Der er teknikker til kreativ tænkning, målsætning, planlægning osv.

Der er også masser af teknikker til kommunikation med andre, og det har en coach god brug for. Både til eget brug, men også til at hjælpe sin klient til at opnå bedre kommunikation med andre.

Nogle af mine klienter opsøger mig, fordi de skal præsentere projekter for chefer eller finansieringskilder. Også her er NLP er stor hjælp, fordi vi i NLP lærer en række principper, der forbedrer kvaliteten af kommunikation på mange områder. Med enkle midler lærer klienterne, hvordan de skaber en mere levende præsentation og opnår større succes hos deres tilhørere.

Men dette rækker naturligvis ud over "ren" coaching. NLP er pr. definition indholdsfri, og dette harmonerer fuldstændigt med det indholdsfrifre princip i coaching. Selv når coaching-uddannelser ikke er baseret på NLP, genfinder vi de samme principper, som vi også bruger i NLP. Hunden har måske et andet navn, men det er ligegyldigt for klienten.

Vi skal dog passe på, at vi ikke føler os som fantastiske coaches, fordi vi har en NLP-uddannelse. Der mangler nogle ting i klassisk NLP, som er essentielle i effektiv coaching. Jeg udvikler p.t. NLP-coaching aktivt sammen med International NLP Coach Association, hvor jeg nyder æren af at være udnævnt til præsident pga. min indsats for at udvikle NLP-coaching. Mit hjerte banker for at gøre kvalitetssikre coaching-begrebet med NLP, og vi arbejder p.t. på at lancere nye standarder for NLP-coaching hos INLPCA.

Jeg har netop lanceret en CD, "Ti trin til at nå dine mål", hvor jeg guider lytteren igennem en proces til at sætte og nå sine mål ud fra NLP's principper. NLP's enkle SMARTØF-model indgår naturligvis som et af trinene, men NLP-coaching er langt mere end blot at sætte "smarte mål".

## NLP i terapi

Lad os gå lidt ind i NLP som terapeutisk metode.

Jeg går ud fra, at du kender lidt til NLP's historie. Ellers kan du læse den mange steder. NLP bruges i dag i kommunikation, ledelse, personlig udvikling, coaching og meget andet. Men NLP blev oprindeligt baseret på terapi og opstod under studier af hvilke metoder og teknikker, der fungerede bedst.

NLP gør en fantastisk forskel i mine klienters personlige udvikling. Jeg har også uddannet psykoterapeuter, der ønskede NLP's effektive metoder som supplement til deres uddannelse. Efter at have lært NLP har de fået nye redskaber i værktøjskassen og kan hjælpe deres klienter endnu bedre. NLP forandrer ikke dig eller det, du gør i forvejen - NLP er bare en meget effektiv tilføjelse, som hjælper dig til bedre resultater. Derfor kan fx en psykoterapeut fint anvende NLP

uden at skulle "gå på kompromis" med sin eksisterende uddannelse.

Hvad er det så, der gør NLP så effektivt, når mennesker har problemer at løse eller mål at nå?

Først og fremmest er der det praktiske aspekt. Vi bruger mindst mulig teori i NLP. Vi fokuserer på metoder, der kan anvendes i praksis og udrette hurtige resultater. Jeg får jævnligt NLP-studerende, som stiller mange teoretiske spørgsmål og ønsker at vide en masse om teorierne. Der skal være plads til alle, og jeg har gennem årtier oparbejdet en stor viden, som jeg selvfølgelig gerne deler ud af. Men mit grundlæggende synspunkt er, at teorien skal begrænses mest muligt. Vi fokuserer på det *praktiske*. Det, der kan bruges *nu og her*. Det er det, der har gjort NLP populært over hele verden. Teoretikerne kan sidde derhjemme og studere, mens vi andre udretter resultater i den virkelige verden. Ellers går vi i den samme fælde, som teoretikere har ladet sig besnære af i århundreder, og det ville føre NLP i den forkerte retning.

Dernæst er der det naturlige aspekt. NLP-teknikker er enkle og baseret på hjernens naturlige måde at arbejde på. Tænk på, at jeg selv udviklede en migræne-teknik. Som 12-årig var jeg ikke begyndt at studere personlig udvikling, men jeg kom ganske naturligt på en mental teknik, der fungerede for mig. Da min tidligere nævnte NLP-studerende i sommer lærte teknikken, kunne hun øjeblikkeligt tage den med hjem og anvende den. NLP's teknikker er ikke "udviklet i laboratoriet" blandt nogle distraerede videnskabsfolk, der er optaget af akademiske tanker. NLP er derimod opstået "i marken". Når vi opdager en teknik, der virker i praksis, bruger vi den i NLP. Det kan være teknikker til at fjerne hovedpine, udvikle kreative ideer, fjerne fobier, sætte inspirerende mål, lægge velfungerende handlingsplaner eller bearbejde dybere ting som stress, traumer, manglende selvværd osv. osv. Det betyder, at metoderne er udviklet *in action*, hvilket betyder at de passer til hjernens naturlige måde at arbejde på. Det gør, at de er meget lette at lære og anvende. Allerede få dage inde i uddannelsen opdager enhver NLP-studerende ved selvsyn dette.

Jeg oplever det ene bevis på NLP's effektivitet efter det andet, mens jeg i løbet af én eller få sessions hjælper klienter til et bedre liv. Én udvikler sig fra at have været livstræt i en årrække til at finde sit autentiske livsformål og sprudle af livsglæde. En anden holder op med at ryge. En tredje begynder at passe sin løbetur hver morgen og nyder hvert øjeblik. En fjerde finder energi og lyst til at videreudanne sig eller gå efter en forfremmelse. En femte lærer at tackle vanskelige kommunikationssituationer som konflikter og personlige angreb på en positiv og konstruktiv måde. Det samme sker for mine NLP-

kursister, der oplever en sand kickstart af deres liv, mens de lærer disse effektive metoder til at skabe et bedre liv for sig selv.

Det er fantastisk at opleve - både for mig, for klienterne og for kursisterne. Nogle gange virker det utroligt. Men med tanke på min migræneoplevelse som 12-årig ved jeg, at man nogle gange kan opnå en stor forandring med en lille indsats. Du skal bare vide, hvor du skal sætte ind.

Klienter spørger sjældent til teorierne. De er bare interesserede i resultater. De kommer med problemer eller målsætninger, som de har behov for hjælp til. Og NLP er meget ofte et godt svar på en række problemer, for selv om problemer kan være komplekse og opbygget over en årrække, er løsningen meget ofte simpel og kan påbegyndes nu og her; enten hvis du selv har lært NLP eller hvis du kender en NLP'er, der kan guide dig.

Men hvad med de dybere problemer, som mange mennesker i vores stressede og overfladiske verden lever med?

### NLP i dybden

Vi som arbejder med klienter finder ofte en niche, som vi arbejder bedst i. Personligt har jeg gennem årene skabt mig et speciale inden for dybere emner som traumer, sorg, angst, følelsesmæssige kriser, lavt selvværd, jalousi og negativ selvopfattelse.

NLP er blevet berømt på at være korttidsterapi, og i mange "lettere" tilfælde kan jeg hjælpe en klient videre med blot en enkelt session og nogle redskaber, som klienten kan arbejde videre med uden min hjælp.

Når det er sagt, er der også emner, der kræver mere end blot én eller nogle få sessioner. Mange klienter opsøger først en terapeut, når problemet har vokset sig stort og uoverskueligt. Mange har endda problemet med sig fra den helt tidlige barndom. Måske har de mange forskellige problemer af følelsesmæssig karakter, der har viklet sig ind i hinanden gennem årene. Til disse tilfælde kræves der mere end blot en smart teknik på overfladen. Det kan være meget overbevisende at skabe en "hurtig forandring" på 45 minutter, og klienten kan føle sig mirakuløst helbredt. Men efter min erfaring er disse løsninger sjældent holdbare i længden. Tværtimod kan klienten opleve en hurtig nedtur efter sessionen og endda føle, at han selv er skyldig i tilbagefaldet. NLP-terapeuten kan påstå, at "der er skabt nye neurologiske forbindelser i klientens hjerne", og at der er klientens eget ansvar at følge dem. Men det nytter jo ikke noget, hvis klienten er så medtaget, at det ikke virker overkommeligt at følge de nye handlinger, tanker og følelser.

Det er dér, NLP efter min mening mangler substans. Kursisterne lærer ofte hos deres NLP-trænere, at NLP er det endegyldige svar på alting, og at alt kan løses på én session. Måske er dette

et levn fra den amerikanske sensations-kultur, hvor NLP blev solgt i begyndelsen, men dette gavner ikke nogen i længden. Jeg har set alt for mange klienter opleve et kortvarigt rus hos en NLP-terapeut, hvorefter de får en svimlende nedtur, når de oplever, at terapien ikke virker på længere sigt. Mange af disse klienter internaliserer effekten - de tror simpelthen, at det er "deres egen skyld". Og NLP-terapeuten kan i værste fald bidrage til denne opfattelse. I bedste fald vil NLP-terapeuten *selv* internalisere "fiaskoen" og tænke, at det er enten *NLP* eller *terapeuten selv*, der ikke er dygtig nok. Jeg siger "i bedste fald", fordi *klientens* interesser ligger tættest på mit hjerte.

Men det er som om alle parter taber i denne dynamik. Og jeg tror på, at NLP trænger til en ansigtsløftning. NLP er fantastisk. Jeg har hjulpet masser af mennesker til glæde, selvværd, succes, indre ro, selvforståelse, godt humør, sundere kroppe og sundere sind. Og mit primære værktøj er NLP eller ting, som ligger "mellem linierne" i NLP.

Jeg har mødt klienter, der har været hos en "NLP-terapeut", hvis uddannelse består i NLP på Practitioner- og Master-niveau, men som ikke har megen anden baggrund end dette. Dette er også glimrende til personlig udvikling - det er mere end glimrende, det er enestående! Men fra at bruge NLP i personlig udvikling og til at arbejde med mennesker i følelsesmæssige kriser er der i min verden en stor forskel. Jeg startede selv i de tidlige 1990'ere med at coache mine venner til at nå deres mål. Det var helt uformelt i venners lag, og jeg tog ikke penge for det eller havde "sessioner" - det var bare en hyggelig snak over en kop the eller et glas rødvin. Senere begyndte de samme mennesker at betro mig dybere ting, som jeg også arbejdede med. Langsomt begyndte reelt jeg at fungere som terapeut, selv om mit fuldtidsjob bestod i helt andre ting. Og NLP begyndte at få helt nye dimensioner for mig. Dette skete over en årrække - ikke i løbet af et 4-dages NLP-modul.

Omkring år 2000 var mine NLP-uddannelser 10 år gamle, og jeg besluttede at opdatere mig selv, før jeg selv ville begynde at undervise i NLP og hypnose. Desuden havde jeg nogle personlige ting, jeg ønskede at arbejde med. Jeg tog Practitioner- og Master-uddannelser igen, jeg assisterede forskellige steder, og jeg valgte at gå stille med dørene med, at jeg allerede havde været NLP Master Practitioner i over 10 år. Jeg ønskede et rent indtryk af moderne NLP fra et varieret udbud af institutter.

Den ene NLP-træner efter den anden fortalte flot de gamle heltehistorier om Richard Bandler, Robert Dilts, Tad James, Anthony Robbins osv. osv., som havde udrettet det ene mirakuløse resultat efter det andet med NLP. Og eleverne slugte historierne med stor fascination. Det er altsammen glimrende, og jeg bruger også selv - i

nogen grad - den slags historier over for mine kursister i dag. Problemet er, at det implicitte budskab hurtigt kan blive: NLP kan udrette mirakler - hvis *du* ikke kan det, er fejlen *din!*

Og det er synd! Mange lærer NLP's fantastiske værktøjer, men tror også, at de skal have blændende succes med det samme - ellers gør de noget forkert. Dette sker endda, selv om vi i de grundlæggende forudsætninger for at anvende NLP er enige om, at der ikke findes fiasko, men kun feedback om, hvad der ikke har fungeret endnu. Det lyder også flot på papiret, men det kræver en indsats at integrere denne lærdom dybt i sit ubevidste sind og rent faktisk leve efter det. Det sker sjældent i løbet af 10 eller 15 undervisningsdage.

### At lære NLP og at leve NLP

Der er forskel på at *lære* NLP's principper og teknikker, og så rent faktisk at *leve* NLP. Selv efter mine 18 år med NLP må jeg igen og igen finjustere mig selv, når jeg kommer ud af kurs. Og jeg tør at indrømme det, i modsætning til de "fantaster", der stiller sig op og erklærer sig som supermennesker.

Jeg plejer at fortælle mine kursister efter certificeringen, at de har fået et kørekort, som de nu skal ud og lære at bruge. Hvis jeg skulle med taxa fra A til B, ville jeg vælge en rutineret taxachauffør og ikke en 18-årig studerende, der lige havde fået sit midlertidige kørekort af den motorsagkyndige. Man skal starte et sted, og det skal chauffører og terapeuter også. Men en bilist skal ud og køre rigtig mange kilometer under forskellige vejrforhold, før han er rutineret nok til at køre mig fra A til B. Dette er endnu vigtigere, når vi taler om coaches og terapeuter. Her kan A og B sjældent defineres præcist, og vi kan ikke altid se på GPS'en, at vi er ude af kurs, og at det er på tide at skifte chauffør.

En af mine kursister på NLP Practitioner (grunduddannelsen) for et år siden var en fyr på 19 år, der kom til min introduktionsaften. Jeg fortalte, at vi skulle et meget stort pensum igennem, men at vi altid starter stille og roligt, og at jeg personligt holder mig ansvarlig for at alle kursister - uanset baggrund - er med hele vejen. Det fortæller jeg alle kursister, og det er jeg stolt af at leve op til. Han reagerede med et lidt overbærende blik og sagde: "Jaja, jeg ved allerede meget om NLP". Han havde nemlig læst nogle bøger af Richard Bandler og John Grinder (NLP's skabere), og det lå mellem linierne, at han allerede følte en betragtelig kompetence, hvilket han tydeligt viste på de første kursusdage. Han var tydeligvis en intelligent fyr med hjertet på rette sted. Hans entusiasme og begejstring var NLP var tillige stor, og det blev den heldigvis ved med at være under hele uddannelsen. Men jeg kunne høre på hans spørgsmål, at han havde

ladet sig forføre af den lidt "fantastiske" atmosfære, der kan være omkring NLP. Jeg vil ikke gå i tekniske detaljer, da alle skal kunne læse artiklen. Men nogle af de teknikker, som klassisk bliver betragtet som "her og nu"-teknikker havde han fået et urealistisk billede af. Efter en af øvelserne med en NLP-teknik (som han havde lært samme dag og kun arbejdet med én gang) sagde han ligeud, at det skulle virke perfekt - ellers følte han, at han havde fejlet. Jeg trak ham til side i pausen, og vi fik en hyggelig og uformel snak om, at også NLP har en indlæringskurve, og at man ikke bliver ekspert af at gennemgå uddannelsen - og slet ikke af at læse bøger om NLP. Han forstod det, og han udviklede sig til at få et fint kørekort, som jeg ved, at han aktivt arbejder på at rutinere sammen med sine daværende kursister fra holdet.

Han fortsatte senere på min uddannelse i grundlæggende hypnose, og også her kom perfektionisten frem i ham. Han ønskede at frembringe et bestemt hypnotisk fænomen, da han "så ville føle at han kunne alt". Igen fik vi en varm samtale om indlæring osv., og dette tog han til sig.

Når jeg lige drager ham frem, er det for at illustrere en typisk holdning til NLP, som jeg er lidt bekymret over. Det er denne "det hele virker altid med det samme"-holdning. Lad mig illustrere det på følgende måde.

For mange år tilbage tog jeg en uddannelse i projektledelse. Det var en rigtig god uddannelse, og læreren var virkelig dygtig. Jeg lærte en masse begreber og teknikker, og jeg fik en masse træning i at lede store projekter. Men imod slutningen af uddannelsen sagde læreren, at vi nu havde alle redskaberne til at styre et hvilket som helst projekt - selv Storebæltsbroen (den var under opførelse dengang). Men han tilføjede en vigtig ting: "I hvert fald i teorien," sagde han med et glimt i øjet og varmt smil. Og jeg forstod øjeblikkeligt, hvad han mente. Jeg havde lært så mange ting og øvet så mange ting, og jeg nok - lidt overmodigt - følte, at jeg ville være i stand til at overtage projektet med opførelse af Storebæltsbroen. Men da han gjorde den lille tilføjelse, blev jeg i mig selv klar over, at jeg naturligvis kun lige havde fået mit kørekort, og at jeg først skulle lære at køre bil i virkeligheden. Tankevækkende nok ringede de heller ikke fra A/S Storebælt og tilbød mig jobbet ...

Flere af mine kursister er direkte efter NLP-uddannelsen begyndt at arbejde med klienter. Heldigvis har flere af dem valgt at starte med områder, hvor de allerede har ekspertise, eller de har haft anden baggrund inden for terapi og coaching. Flere af mine kursister har som nævnt været psykoterapeuter med en aktiv praksis, og de har naturligvis en solid teoretisk og praktisk baggrund i forvejen. Andre har haft øvrige kompetencer, og det er helt fint.

Problemet er, at vi NLP-trænere i vores begejstring for NLP kan komme til at give indtryk af, at en hvilken som helst NLP'er kan kurere en hvilken som helst klient for hvadsomhelst - på en time. Det er bare ikke realistisk.

Jeg fortæller mine klienter, at jeg arbejder med korttidsterapi, at jeg ikke bruger en masse kostbar tid på at tegne en "psykologisk profil" af dem, og at jeg ikke arbejder med "færdige teorier" for, hvordan de bør leve deres liv. Men jeg fortæller også - især til dem, der har opsøgt en NLP-terapeut, fordi de har læst en NLP-bog og mener at NLP kan løse hvadsomhelst på en time - at følelsesmæssige problemer tager tid, og at det kræver en aktiv indsats fra dem selv at udvikle sig. Ofte bliver de alligevel positivt overraskede, og det er kun dejligt. Men det er vigtigt at forstå, at NLP ikke altid bare er et mirakelmiddel fra himlen.

En af mine studerende på NLP Master Practitioner (overbygningen) havde fulgt mig på Practitioner- og Master-niveau. Under et af modulerne var jeg ramt af begyndende influenza, og jeg havde en voldsom hovedpine. Selv om jeg - som tidligere nævnt - kender teknikker fra NLP m.v. til at dulme hovedpine, ønskede jeg at bruge min energi på at undervise og give eleverne hvad de fortjente. I stedet for at sætte mig hen og udføre mentale øvelser, valgte jeg derfor at tage hovedpinepiller, så jeg kunne fokusere på eleverne og undervisningen. Hen imod slutningen af uddannelsen gav denne studerende udtryk for, at jeg var inkongruent med det, jeg underviser i - at jeg ikke praktiserede, hvad jeg prædiker. Jeg spurgte, hvad hun mente, og hun refererede til denne dag, hvor jeg havde taget hovedpinepiller. I min model af verden havde jeg truffet det bedste valg under hensyn til situationen, men i hendes model betød dette noget andet. Jeg tænkte i mit stille sind, at også hun var blevet påvirket af de smarte sælgere i NLP, der fremstiller sig selv som fantaster.

Et andet problem var, at hun ikke anvendte NLP i sit eget liv. Jeg spurgte hende direkte, og hun svarede at hun ikke havde haft tid. Hun var også hårdt spændt for i den periode af sit liv - efter eget valg. Desværre symboliserer hun for mig de NLP'ere, der lærer teknikkerne som intellektuel viden, men som ikke integrerer NLP i deres eget liv. Det er lidt ironisk, når jeg tænker på hendes bemærkning om inkongruens. Men jeg håber inderligt, at der blot var tale om en periode af hendes liv, og at hun senere får NLP ind under huden og lever NLP - uden at føle at hun skal leve op til et urealistisk billede af, hvad en NLP'er er. På mine uddannelser underskriver kursisterne en etisk erklæring, hvor de bl.a. forpligter sig til kun at arbejde med klienter, hvis de selv er i personlig balance og har kompetencerne - ikke kun på papiret, men også i praksis - til at arbejde med klienterne. Hvis de ikke lever op til dette, kan de ikke beholde deres certifikat.

Jeg kan ikke tilstrækkeligt betone vigtigheden af at *du integrerer NLP i dit eget liv*, før du begynder at arbejde med klienter, hvis du ønsker dette. Det er vigtigt - også i NLP.

Hvis du har lært NLP eller ønsker at berige dit liv med denne enestående metode på et tidspunkt i dit liv, så sæt dig som et mål at integrere NLP dybt i dit hjerte og din sjæl. Arbejd målrettet på at integrere de grundlæggende forudsætninger og principper. Dette er vigtigere end antallet af NLP-teknikker, du kan lære udenad på uddannelsen eller opsøge på Google - *langt* vigtigere! Teknikker gør ikke forskellen i NLP. De er lette at blive fascinerede af - og med rette, - men det vigtigste er faktisk det grundlæggende: Holdningen til livet, måden at opfatte verden og andre mennesker på, måden at tackle problemer og forfølge mål på. Teknikkerne giver turbo - men der skal være et grundlæggende køretøj, før du får glæde af turbo. Uden det kommer du ingen vegne.

### Den farlige symptombehandling

Endnu et aspekt af fantastisk-billedet af NLP er, at vi kan komme til at behandle symptomer for at opnå hurtige "resultater". Det gælder både med klienter og med os selv.

Hvis vi af vores NLP-træner har fået det indtryk, at vi skal kunne løse alt på én session, kan vi være blinde over for det egentlige problem. Vi kan skabe et mentalt filter, der ser efter "klassiske" tegn på fobier, sorg, afsky, tøven osv., og vi kan hurtigt stille en "diagnose" og begynde at behandle problemet ved at coache med en smart NLP-teknik. Klienten kan oven i købet gå glad og tilfreds ud ad døren og føle, at det har været en fantastisk session. Men hvis problemet var et symptom på noget dybere, er én ting sikker: Problemet vil komme tilbage. Enten i samme form eller i form af et nyt problem - men det vil komme tilbage. Nogle gange sker det hurtigt - andre gange går der nogen tid. Men ubehandlede problemer vokser sig større med tiden, og symptombehandling giver klienten en "forbeholden" holdning til NLP eller behandleren.

I begyndelsen var jeg ivrig for at få succes, og jeg ønskede at tro på NLP-forfatterens nogle gange fantastiske billede af NLP. Jeg læste alle de NLP-bøger, jeg kunne få fat på, og jeg glædede mig til at skabe nye neurologiske hjernebaner, bryde gamle mønstre, skabe nye positive valgmuligheder i min underbevidsthed, bryde vanetænkning, skabe ny adfærd og nye tankemønstre, nye følelser - *altsammen!* Og når jeg begejstret fortalte andre om disse ting, forpligtede jeg mig samtidig til at levere varen. Så når jeg arbejdede med terapi eller coaching, ønskede jeg at "bevise" mine kompetencer ved at skabe hurtige resultater. Problemet er, at hurtige resultater ikke altid er permanente.

For mange år siden havde jeg en af disse

oplevelser. En af mine venner led af en fysisk træthed, som lægerne ikke kunne finde nogen medicinsk forklaring på. Hun var sund og rask, og hun bevægede og ernærede sig fornuftigt uden at være fanatisk. Hun bad mig om behandling med hypnose og NLP, for hun havde hørt om mine resultater med andre. Jeg arbejdede kortvarigt med hende og lærte hende nogle teknikker, som hun kunne benytte til at skabe energi i sig selv. Hun var meget begejstret og takkede mig mange gange, for det havde skabt stor glæde og frihed i hendes liv - og jeg følte mig behørigt stolt over denne fantastiske succeshistorie.

Hun havde pludselig langt mere energi, end hun havde haft i lang tid. Til gengæld begyndte hun kort efter behandlingen at lide af stærk hovedpine. Dette var heldigvis ikke noget problem, for jeg kender jo - som før nævnt - teknikker til at klare dette problem. Beredvilligt lærte jeg hende en mental teknik, så hun selv kunne behandle sin hovedpine. Dette gik fint i en periode, og jeg var igen behørigt stolt af mine fantastiske evner.

Hvis hun ikke havde været en af mine venner, havde jeg måske aldrig hørt, hvordan det videre gik hende - hun kunne have opsøgt anden behandling uden at give mig feedback på, hvad der videre skete.

Hendes energi var stadig oppe, og hovedpinen var væk, men hun begyndte nu at lide af svimmelhed. Hun kom igen til mig, og denne gang kunne jeg have begået den samme fejl én gang til. Men jeg opfattede, at jeg var godt i gang med at behandle *symptomer* på et *dybere* problem. Problemet *ville* høres, og det blev det. Hver gang vi ignorerede eller nedtonede ét signal, kom der bare et nyt. Kroppen og underbevidstheden skal nok få sit budskab igennem på den ene eller den anden måde.

Lægerne undersøgte hende igen, og blodprøverne viste denne gang ubalancer i hendes system. Måske havde lægerne overset det første gang, eller måske var det først blevet synligt denne gang. Men hendes krop havde et problem, og den gjorde hende opmærksom på det. Jeg kunne have behandlet flere og flere symptomer, indtil problemet havde bredt sig og var blevet så stort, at det kunne have fået varige konsekvenser for hendes helbred.

Heldigvis var hendes tilstand let at behandle via ernæring, og hun blev snart sig selv igen. Og teknikkerne hjalp hende til et endnu bedre liv, så alle parter vandt heldigvis ved hændelsen. Men oplevelsen glemmer jeg aldrig: Jeg kunne have behandlet hende med "korttidsterapi" igen og igen, og det kunne være gået galt. Dette indgød mig den dybeste respekt for kroppens og underbevidsthedens signaler, for de betyder noget, og det kan være meget vigtigt at lytte til dem frem for at overfladebehandle dem med smarte teknikker!

Mit udgangspunkt er, at vi skal gå den korteste vej. Jeg kan i en given session have en formodning om, at et symptom (fysisk eller følelsesmæssigt) kan skyldes et dybere problem, men jeg kan alligevel bruge en "her og nu"-teknik for at løse problemet. Min intuition er en uvurderlig hjælp, men også den kan tage fejl, og jeg er hverken lægeligt eller psykologisk uddannet. Jeg kender mine begrænsninger, og jeg har den dybeste respekt for de liv, folk lægger i mine hænder. Andre gange vælger jeg at gå direkte til det dybere arbejde. Men uanset om vi starter med de "lette" eller de "dybe" teknikker, er det vigtigt at forstå denne vigtige lektion: Vi kan - i en naiv begejstring over NLP's effektive teknikker - komme til at forværre et problem i stedet for at lindre det. Her skal vi være varsomme, og vi skal erkende vores begrænsninger. Jeg afviser eksempelvis klienter, som jeg vurderer til at have svære psykiatriske diagnoser. Det ligger udenfor mit kompetenceområde.

Og hvis du ikke selv ønsker at arbejde med klienter, men har glæde af NLP i dit eget liv, så husk blot: Du kan - i den bedste mening - komme til at begå de samme fejl med dig selv.

## Du - en computer?

Tillad mig at blive lidt mere teknisk hen imod slutningen. En af NLP's gennemgående metaforer er, at hjernen fungerer ligesom en computer. P'et i NLP står for programmering, og tesen er, at vi kan "programmere" os til ny adfærd, nye tankemønstre og nye følelser. Jeg vil gerne give dig en lidt dybere indsigt i denne metafor.

Tanken om at programmere os selv er besnærende, og jeg indrømmer åbent, at netop computer-metaforen taltalte mig, da jeg begyndte at lære NLP i 1989. Senere blev jeg datalogisk uddannet, og jeg har siden dengang arbejdet i en årrække som softwareudvikler. Som programmør kender jeg alle de vidunderlige teknikker, jeg kan bruge til at styre en computers måde at opføre sig på. Jeg bestemmer suverænt, hvordan computeren skal arbejde, når jeg afvikler mine programmer på den. Hvis jeg ønsker forbedringer i programmet, kan jeg med kirurgisk nøjagtighed finde præcis den programlinje, der skal forbedres, hvorefter jeg kan tilføje eller ændre kommandoer, indtil programmet gør nøjagtigt, hvad jeg ønsker.

Selv mindre computerprogrammer kan være særdeles komplekse og bestå af mange tusind programlinjers kommandoer. Programmerne skrives i et sprog, der minder en lille smule om et (meget simpelt) skriftsprog. Man kalder det højniveausprog, fordi vi er på et højt abstraktionsniveau i forhold til computerens simple hjerne. Men computerens processor (hjerne) forstår ikke højniveausprog. Programmet skal oversættes til computersprog, for at

processoren kan forstå kommandoerne og udføre dem. Når man oversætter et program til computersprog, bliver det til nuller og ettaller, som giver mening for processoren. Forklaringen er stærkt forsimplet, men den er brugbar til formålet.

Det er fascinerende nok at drage paralleller mellem computeren og hjernen. Vi mennesker har også et højniveausprog, som giver mening på intellektuelt niveau. Men underbevidstheden tænker på et langt simplere niveau. Faktisk mener nogle forskere, at vi dybest set kun har vores kognitive tankegang, fordi vi kan gøre en lang række ja/nej-overvejelser på lavt niveau i hjernen. Det sker langt uden for bevidstheden, så vi tænker ikke bevidst over dem. Disse ja/nej-overvejelser vil - når der er tilstrækkeligt mange af dem - give mening for vores bevidste sind, som kan omsætte tankerne i ord. Igen er forklaringen stærkt forsimplet.

Det er nærliggende at tænke, at vi kan programmere ja/nej-tanker i hjernen på samme måde som vi kan programmere nuller og ettaller i en computer. Men som "hjerne-programmør" er tilværelsen ikke helt så enkel som for computer-programmøren.

Hjernen er et resultat af millioner af års evolution. "Den tredelte hjerne" er en meget simpel model af, hvordan hjernen har udviklet sig i "lag" gennem tiderne, ligesom stammen i et træ får flere og flere ringe gennem årene.

Vi moderne mennesker, der kan tænke abstrakte, matematiske og filosofiske tanker, går stadig rundt med resterne af vores oprindelige krybdyrshjerne (hjernestammen), som skulle hjælpe vores forfædre igennem en meget simpel tilværelse på nogenlunde lige fod med firben. Vores primitive "kæmp eller flygt"-mekaniske ligger i denne krybdyrshjerne, og selv moderne mennesker vil under tilstrækkelig påvirkning af chok eller stress reagere med denne mekanisme, som stort set kun kan levere følelsen af smerte eller velbehag. Langt senere udvikledes vores limbiske system, som giver os vores mere komplekse følelser som kærlighed, jalousi, hengivenhed og ærgerrighed. Endnu senere udvikledes hjernebarken, som gav mennesket en unik evne til at tænke i abstrakte begreber, sætte sig i andres sted, forestille sig fremtiden og analysere fortiden - og via bevidst tænkning at udvikle et sprog, så vi kunne kommunikere indbyrdes.

Undervejs i menneskets udvikling har evolutionen frasorteret alt, hvad der ikke fungerede. Hvis det enkelte menneske kunne overleve længe nok, bestod det prøven og fik lov til at starte en ny generation. Hver gang noget ikke har fungeret, har naturen lappet på det eksisterende materiale for at opveje ubalancen. Jeg beklager at måtte sige det lidt bastant, men vi er bare et produkt af millioner af års knopskydning på godt og ondt.

Computere er ikke evoleret på samme måde. Computere er bevidst designet med effektivitet for øje. Når man har forsøgt at lave lappeløsninger på eksisterende teknologier, har dette hurtigt vist sig at være et handicap i nyere generationer af computere. Med jævne mellemrum har man derfor ryddet tegnebrættet og startet forfra, belært af historiens erfaringer. Hvis en computer ikke har været præcis eller hurtigt nok, er den blevet redesignet fra bunden.

Mennesker er ikke blevet redesignet. Naturen har blot bygget ovenpå krybdyrshjernen i millioner af år.

Det siger sig selv, at man ikke kan "programmere" en hjerne på samme måde som en computer. Hjernen bruger disse lag samtidigt, mens computeren kun bruger ét af lagene.

Der er et helt andet aspekt af hjernen, som har at gøre med vores kreativitet. Selv indgroet vanetænkning kan afbrydes af kreative afvigere, og det kan ske helt uforudsigeligt. En computer følger sit program fra den første til den sidste kommando, og forløbet kan forudsiges på forhånd. I et større perspektiv kan mutation betegnes som "artens kreativitet", som vi heller ikke kan beregne på forhånd.

En computer er et teknologisk stykke elektronik, og hjernen er nu engang et komplekst biologisk organ, der er del af vores krop og vores sind og ånd. Forkert ernæring kan medføre kemiske ubalancer i hjernen, hvorved dens måde at fungere på kan forandres. Og det er endda kun starten. Vi bevæger os i en verden, der er fuld af strålende mobiltelefoner og trådløse netværk, tilsætningsstoffer i fødevarer og konstante bombardementer af direkte og skjult budskaber fra et TV, der kværner i 6 timer om dagen i mange danske hjem. Vi påvirkes af millioner af sanseindtryk hvert eneste sekund, hvoraf de fleste bearbejdes ubevidst. Og det er endda kun de sanseindtryk, vi med vores nuværende teknologi kan måle. Hvem ved, hvad vi om 200 år kan måle, som vi ikke kender eksistensen af i dag? Mennesket er bygget til at eksistere i naturen, men mange af os tilbringer store dele af vores liv foran en computer- eller TV-skærm.

Så selv om det er besnærende at bruge metaforen om hjernen som en computer, er det lige så håbløst som at sammenligne mennesket med en bil. Hvor ofte gør voksne mennesker ikke dette over for børn? For at kunne køre, skal bilen have benzin - og for at kunne leve, skal du have næring. Det er let for barnet at forstå. Men der er langt flere forskelle, end der er ligheder. Mennesker er ikke biler, og hjerner er ikke computere.

Personligt vælger jeg derfor at kalde NLP for Neuro-Lingvistisk *Psykologi* for at undgå forestillingen om, at jeg kan "programmere" mig selv eller andre ligesom jeg kan programmere

computere.

### **NLP er bedst!**

Når alt dette er sagt, kan jeg allerede høre mine ærede kolleger i branchen tolke dette som en "kritisk" artikel om NLP. Og ja, det er den. Enhver, der arbejder med eller underviser i NLP og *ikke* forholder sig kritisk til NLP, er en klyngebombe for sig selv og sine omgivelser. En potentiel fare for de kursister eller klienter, som de smitter med urealistiske overbevisninger. Som ansvarlige NLP-trænere, coaches og terapeuter er det vores ansvar at filtrere den smarte amerikanske salgssnak fra og fortælle hvad NLP er og ikke er. Det tjener alligevel os alle sammen bedst i længden.

NLP er nemlig bedst! Det er jeg helt overbevist om. Jeg er - efter 18 år med NLP - stadig begejstret for NLP og alt hvad jeg kan udrette med det. Jeg kan coache mig selv og andre til succes. Jeg kan hjælpe klienter, der har gået forgæves hos en psykolog eller psykiater og stået i stilstand eller bare fået det værre, hvorefter jeg på kort tid kan skabe store positive forandringer i deres liv. Jeg coacher fremtrædende ledere til succes i erhvervslivet - og en succes på privatfronten, som de end ikke havde haft i tankerne, da de opsøgte mig, men som de er dybt taknemmelige for at opleve. Jeg hjælper mennesker op fra depressioner, skilsmisser, dødsfald i nær familie, traumatiske oplevelser og andet af samme skuffe. Jeg er taknemmelig for den gave, som NLP er. Jeg er taknemmelig for de klienter og kursister, jeg møder, der får gavn af NLP. Og jeg er mest af alt taknemmelig for den personlige udvikling, jeg får med NLP. Jeg har haft

en rigtig hård tur gennem livet på mange områder, og jeg har i NLP fundet en metode, der helt sikkert virker til rigtig mange ting.

Jo, jeg mener at NLP er den bedste enkeltstående metode, vi har i dag.

Jeg er bare ikke fanatisk. Jeg mener ikke, at NLP er svaret på det hele. Jeg tror, at vi kan gøre NLP-coaches og NLP-terapeuter mere effektive med nogle redskaber, der rækker ud over NLP's definition. Men hvis jeg skulle vælge én metode i min meget varierede baggrund, er mit valg klart: NLP er bedst!

### **Læs videre**

Jeg startede med at nævne den bog, der begyndte min rejse ind i NLP's verden. Bogen hedder "Brug din hjerne til en forandring" og er skrevet af Richard Bandler. Hvis du er ny i NLP, kan jeg anbefale bogen som appetitvækker - omend jeg personligt ikke bryder mig om Banders salgssnak og ringe anerkendelse af traditionelle metoder, som også kommer til udtryk i bogen. Som nævnt mener jeg, at NLP er fantastisk, men at mange andre metoder også har deres fulde berettigelse.

Du kan også læse "At vokse som voksen" af Ole Vadum Dahl eller "Det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom" af Kirsten Fauken, som begge er lette at læse og giver dig en række nogle praktiske øvelser, du kan arbejde med på egen hånd.

Endelig er du velkommen til at klikke dig ind på [www.zenius.dk](http://www.zenius.dk) og indtaste din mailadresse - så vil du hver måned modtage de seneste nyheder samt en gratis MP3-fil med tips til din personlige udvikling.