

Ik wil dat je NU komt!

NLP-lessen van een trouwe viervoeter

Honden zijn fantastische leermeesters als het aankomt op hoe we zijn, hoe we denken en hoe we ons voelen. Dat ervaart NLP-trainer en coach Chantal Bieshaar ook met haar harige huisgenoten. Zo leerden haar honden haar wat innerlijk leiderschap is, hoe belangrijk het is om congruent te zijn en ervaarde ze hoe wezenlijk innerlijke rust écht is.

Door: Chantal Bieshaar



Chantal Bieshaar is eigenaar en NLP-trainer van Heart Systems Nederland. “De ander ondersteunen in het proces van ontwikkeling, het nemen van de regie en het durven volgen van de eigen passie. Bewust worden dat je dit zelf kunt beïnvloeden, en dit aan anderen overbrengen. Dat is mijn passie”.
www.heartsystems.nl

Toen ik hoorde dat het thema ‘NLP bij je thuis’ was, begon ik meteen intern te grinniken. Ik moest denken aan onze lieve hond Yentl, die er helaas niet meer is, maar waar ik een boek over kan schrijven als het gaat over NLP. Ze heeft ook een tijdje meegewerkt in mijn coaching van kinderen en ik gebruik haar voorbeelden nog steeds veelvuldig in mijn trainingen.

Het begon al bij de eerste maanden dat we haar in huis hadden. Ze was onze eerste ‘eigen’ hond en ik ging natuurlijk meteen met haar naar een hondencursus. Klikkers, snoepjes op zak en daar ging ik... Drie maanden later en drie trainers verder, kreeg ik telkens te horen: “Geen idee wat je met die hond moet”. Ze was de ‘onbegrepen’ hond. En dat klopte, ze reageerde ook anders dan de gemiddelde hond. Ze had helemaal niks met klikkers of snoepjes en was zeker geen hond uit het boekje. Ondanks dat ze een jachthond was, kon je een konijn op haar hoofd zetten, want ze had er geen interesse in en ze lag het liefst met haar buik in de zon. Ze heeft me zelfs een keer drie kwartier in de regen laten staan nadat ik het commando ‘zit’ had gegeven en we de strijd met elkaar aangingen wie zou gaan winnen (ik heb gewonnen trouwens).

Hoe dan ook: erg handig als trainers het ook niet meer weten. Ik moest er iets mee en zoals we dat binnen NLP zeggen: ‘degene met de meeste flexibiliteit heeft het meeste effect op het resultaat’. Terugkijkend op die periode, kan ik nu zeggen dat Yentl mij de allerbelangrijkste lessen in mijn leven heeft geleerd. Ze heeft me geleerd wat innerlijk leiderschap is, hoe je op een hele rustige manier in je kracht kunt blijven staan en dat ‘eigenwijs’ gewoon betekent dat je je eigen pad volgt. Want mij volgen deed ze alleen als ik volledig congruent was in mijn boodschap.

Non-verbale signalen

Vooraf het congruent zijn in je non-verbale signalen richting dieren, is iets dat we als

mensen vaak onderschatten. Door Yentl en later ook onze andere honden Yara en Ziva, ben ik me vooral ontzettend bewust geworden van hoe vaak we iets zeggen of doen, dat niet overeenkomt met wat we voelen. Honden zijn daardoor een letterlijke spiegel op jouw innerlijk leiderschap. Om je mee te nemen in wat ik bedoel, geef ik gewoon een aantal voorbeelden.

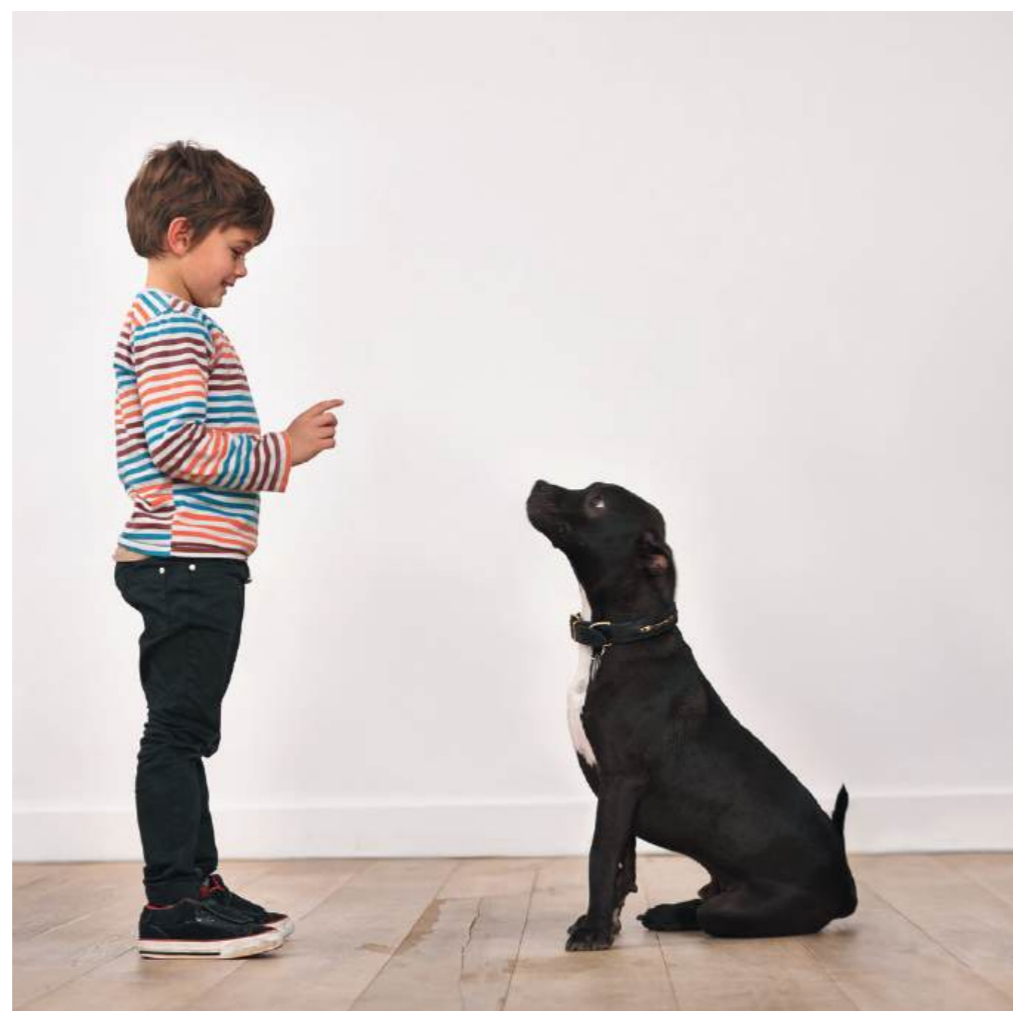
Yentl kon altijd prima aanvoelen of ik wel of niet in een 'mindful' staat van zijn was. Op de momenten dat ik zogenaamd voor mijn ontspanning met de honden ging wandelen, maar helemaal opging in allerlei gedachten over werk en andere zaken, luisterde ze gewoon NIET. Dan ging ze in een wei achter de draad staan, zodat ik tot mijn grote frustratie niet bij haar kon komen. Mijn vader zei ook wel vaker: "Als ze een middelvinger had, dan zou ze die met regelmaat omhoogsteken". Als ik dit gedrag bij haar zag, was er maar één oplossing en dat was bij mezelf naar binnen keren en zorgen dat ik in een volledige rusttoestand kwam. Pas zodra ik volledig mindful was, kwam ze.

Een ander interessant voorbeeld was Yentls rol in de coaching met een kind dat moeite had met het communiceren met andere kinderen. We namen Yentl als oefenhond en ik gaf het kind de instructie om haar te laten zitten. Ze zei 'zit' met een harde toon. Yentl reageerde niet en keek zelfs de andere kant op. Ik zei: "Dit werkt niet, we moeten iets anders proberen". Ze zei nog een keer 'zit', maar nu met een ietwat zeurderige, zachte toon. Geen reactie. Samen met het kind heb ik geoefend in het aannemen van de juiste uptime houding, zodat ze mooi rechtop en helemaal in haar kracht stond. We oefenden de toon een beetje en toen zei ze op een heel rustige, maar wel krachtige manier 'zit' waarop Yentl meteen ging zitten. Voor het kind een mooi voorbeeld van intentie, gedrag en resultaat. Als iets op een bepaalde manier niet lukt, zul je iets anders moeten doen. Maar natuurlijk ook een prachtige

ervaring om te voelen dat het non-verbale stuk heel belangrijk is in je communicatie met een ander.

Eigen innerlijke rust

Het lopen met drie honden en het passeren van andere honden is ook een tijd een uitdaging geweest. Voordat we Ziva hadden, was dit geen issue, maar Ziva was een herplaatser en had in de eerste zes maanden van haar leven geen kennis mogen maken met de buitenwereld. De eerste keer dat ik haar meenam, was het voor het hele dorp meteen duidelijk dat we er een nieuwe hond bij hadden. Het heeft veel geduld gekost om haar alsnog te socialiseren. Zo ben ik hele middagen in een industrieterrein op een betonnen blok gaan zitten om haar te laten wennen aan voorbijrijdend verkeer, heb ik ritjes ge-



“Door mijn honden ben ik me vooral ontzettend bewust geworden van hoe vaak we iets zeggen of doen, dat niet overeenkomt met wat we voelen”



maakt met bus en trein en ben ik gestart met agility training, een hondensport waarbij je hond zo snel mogelijk en zonder fouten een hindernissenparcours aflegt, en later wedstrijden om haar te laten wennen aan veel honden om haar heen.

Maar samen buiten wandelen, bleef toch nog wel een dingetje, vooral omdat Yara af en toe blafte en Ziva hier dan met veel verbaal geweld overheen ging. Ook hiervoor vroeg ik meerdere trainers om hulp, zonder succes. Wat me opviel was dat Yentl totaal niet reageerde als Ziva tekeering en zelfs de andere kant op keek. Dus vanaf toen ben ik bij het passeren van andere honden, de tegenovergestelde kant (dan de hond aan de overkant) op gaan kijken en heb ik vooral gewerkt aan mijn eigen innerlijke rust. Vooral het niet aankijken en niks zeggen tegen de persoon die passeerde, was nog wel even een uitdaging voor mezelf. Maar ik vond het resultaat te belangrijk. En toen ik mijn eigen innerlijke rust op orde had, loste het probleem zich bij Ziva vanzelf op. Later heb ik hier nog een commando 'negeren' aan toegevoegd, dus bij de moeilijker situaties kan ik ook nog eventueel dat woord als anker gebruiken.

Een andere grappige anekdote over non-verbale signalen is het commando 'tunnel' dat ik gebruikte. Zoals hierboven al aangegeven, ging ik met Ziva agility doen en op weg naar de tunnel, een onderdeel van het parcours, gaf ik het commando 'tunnel' en wees ik met mijn hand naar de ingang van de tunnel. Dus heel enthousiast ren ik met haar door het parcours, roep 'tunnel' en wijs de richting aan. Ziva stopt voor de tunnel en kijkt omhoog. Ik begreep niet wat er gebeurde, totdat de trainer mij erop wees om te kijken waar ik mijn hand had: 'naar boven gericht'. Zo letterlijk kijken honden dus naar onze non-verbale signalen.

Consequent ankeren

Bovendien hebben onze honden mij allerlei inzichten gegeven ten aanzien van

de ankerprocessen zoals we die binnen de trainingen geven. Want ondanks dat ik wist dat het trainen van een hond natuurlijk gewoon ankerprocessen zijn, levert het niet 'zuiver' ankeren bij een hond direct allerlei bijzondere uitdagingen op.

En daar waar je bij mensen als je niet goed geankerd hebt, het vaak nog een keer over kunt doen of hier overheen kunt ankeren, zul je bij honden in sommige gevallen toch echt een geheel nieuw anker moeten bedenken.

Zoals we binnen NLP leren, is het belangrijk om een anker exact op het juiste moment te plaatsen. Dat betekent dat een commando gekoppeld moet worden aan de gewenste actie. Zo heb ik bij Yentl bijvoorbeeld mijn commando 'kom hier' verprutst door deze woorden niet exact op het moment van het 'komen', te gebruiken, maar ook op de momenten dat ze nog stil zat. De woorden 'kom hier' kon ik dus niet meer gebruiken en uiteindelijk heb ik haar op de hondenfluit getraind. Later kwam ik ook nog tot de ontdekking dat ik - zeer onbewust - het woord 'NU' heb geankerd als commando om haar te laten komen.

Het niet congruent zijn in je ankers, kan ervoor zorgen dat ze niet goed nageleefd worden. Zo hebben wij onze honden altijd geleerd dat ze alleen op commando op de bank mogen liggen. Dat gaat dan met een bepaald ritueel, waarbij ik eerst de deken op de bank leg, zelf erop ga zitten, dan leggen ze het hoofd op de bank en pas als ik aangeef dat ze erop mogen, springen ze erop. En als ik van de bank af ga, moet de hele dierenboel ook van de bank af. Dat is jaren perfect gegaan, totdat mijn wederhelft (en uiteindelijk ik ook) hier wat minder

consequent mee omging. Als ik de deken op de bank laat liggen, betrap ik nu met regelmaat Yara toch op de bank zonder dat ik erop zit. Al maakt ze blijkbaar wel nog een connectie met de deken.

Ik doe ook veel spelletjes met de honden. Zo heb ik ze geleerd verstoppertje te spelen. Ze gaan dan netjes zitten, ik houd mijn vinger tegen mijn mond en zeg 'sstttt, ik ga me verstoppen'. Terwijl ik me verstop, tel ik tot tien en de tien spreek ik dan heel hard uit, dat is het auditieve anker. Ze komen me dan als een dolle zoeken. Of bijvoorbeeld het spelen met geluid buzzers, die ze om de beurt met de poot moeten aanraken waardoor er geluid uit komt. Ze zitten dan op een rijtje, ik geef bijvoorbeeld het commando 'Ziva, touch', waarop Ziva vervolgens met de poot op de buzzer slaat, en zo doen we dat dan om en om. En ja, het ankeren bij Yara is me niet helemaal gelukt. Yentl en Ziva begrepen dit anker, commando en poot op de buzzer, binnen vijf minuten, maar bij Yara ben ik een maand bezig geweest en is het me alleen gelukt om het haar met haar neus te laten doen.

"Als je kind of hond gedrag vertoont dat je niet bevalt, is het belangrijk om eerst naar jezelf te kijken"



Blaffen = aandacht

Net als mensen, maken dieren natuurlijk ook zelf hun connecties, die overigens niet altijd begrepen worden door mensen. Zo zei iemand tegen me dat ze het zo leuk vond dat de honden altijd blaften, alsof ze naar haar riepen, als zij langs de poort liep. Na even doorvragen, bleek dat ze de honden nadat ze geblaft hadden, ging aaien. Het anker is dus: 'als ik blaf, krijg ik aandacht'.

En onze clown Ziva heeft een uitweg gevonden op mijn commando 'klaar' als ik geen ballen meer wil gooien. Dan gaat ze voor de poort liggen, duwt de bal onder de poort door en wacht totdat er iemand langskomt. Dan gaat ze blaffen en de persoon die langskomt, vindt haar dan 'zielig' omdat hij of zij denkt dat ze haar bal kwijt is en gooit vervolgens de bal over de poort. Ze heeft succes en rolt de bal gewoon weer onder de poort door voor het volgende slachtoffer.

Het wel of niet gemakkelijk kunnen ankeren (conditioneren) van honden, is natuurlijk ook wel verschillend per ras, daar moet ik eerlijk over zijn. Zo kun je over het algemeen een border collie makkelijker trainen dan een Friese stabij. Maar andersom werkt het natuurlijk ook zo. Dit betekent ook dat als je niet goed weet wat je doet, je een border collie ook heel snel 'verkeerde' ankers kunt aanleren. Dat is ook een reden waarom een border collie bijvoorbeeld best lastig op te voeden is in een omgeving met kleine kinderen. Als je bijvoorbeeld het commando 'klaar' geeft, en de kinderen gooien toch weer met de bal, dan is je commando (anker) niks meer waard.

Net als bij de opvoeding van kinderen, is het onmogelijk om altijd congruent te zijn in je opvoeding met honden. En bestaat ons hele leven uit allerlei ankers die er natuurlijk ook voor zorgen dat we het leven kunnen leven. Want zonder geautomatiseerde processen zou je overal over

na moeten denken en zou je veel minder op een dag gedaan krijgen. Maar wat het opvoeden van honden mij wel heel erg geleerd heeft, en dat geldt natuurlijk zowel bij kinderen als honden, is dat als je kind of hond gedrag vertoont dat je niet bevalt, het belangrijk is om eerst naar jezelf te kijken. Want je kunt er honderd trainers bij halen, maar jij blijft het voorbeeld. Je honden en ook kinderen doen jou na en letterlijker dan je zelf zou verwachten. En het gaat dan niet alleen om wat je doet, maar ook om wat je denkt en voelt. Als er ergens in deze cirkel iets niet op één lijn is, dan merk je dit in je buitenwereld.

En dan kom ik toch weer terug op innerlijk leiderschap. Waarom doe je wat je doet? Wat is belangrijk voor jou? En komt dat overeen met wat je in de buitenwereld terugziet? Als je je eigen innerlijk leiderschap belangrijk vindt, kunnen honden een hele mooie spiegel zijn in jouw persoonlijke ontwikkeling. ■