

Brugen af vores sanser

I NLP bruger vi den information vi får fra et andet menneske ved at lytte til, hvilke ord der anvendes. De ord vi anvender fortæller noget om vores foretrukne repræsentationssystem. Det handler om, hvorledes vi bruger vores sanser. Er vi overvejende visuelle, auditive, kinæstetiske eller auditiv digitale. I NLP kalder vi dette for repræsentationssystemer. Vi bruger alle vores sanser på forskellig vis. Personer med forskellig betoning af deres repræsentationssystem vil have forskellige måder at tænke, føle og handle på. Når vi vil være i stand til at skabe god kontakt og forstå andre mennesker, er det nyttigt at kende til deres repræsentationssystem.

Sanse-testen

Anbring et pointtal ud for hver af de følgende sætninger. Gør det så hurtigt som du kan, det giver det bedste resultat. Brug det følgende talsystem til at indikere dine præferencer:

- 4) angiver den sætning, som mest præcist beskriver dig
- 3) er næstbedste beskrivelse
- 2) næstbedste igen
- 1) er det udsagn, som beskriver dig mindst

1. Jeg baserer mine vigtige beslutninger og afgørelser på:

- a) En indre følelse eller fornemmelse (K)
- b) Hvad der lyder bedst (A)
- c) Hvad der for mig ser bedst ud (V)
- d) En præcis gennemgang og et nøje studium af omstændighederne (AD)

2. Under en diskussion er jeg mest tilbøjelig til at blive påvirket af:

- a) Den anden persons tonefald (A)
- b) Om jeg kan gennemskue, hvad den andens synspunkt er (V)
- c) Om den andens argumenter giver mening (AD)
- d) Om jeg føler mig i berøring med, hvad den anden virkelig føler (K)

3. Jeg udtrykker tydeligst, hvad der foregår inde i mig, ved:

- a) Den måde, jeg ser ud på, det vil bl.a. sige den måde, jeg klæder mig på (V)
- b) At gøre rede for mine følelser (K)
- c) Den måde, jeg formulerer mig på (AD)
- d) Mit tonefald (A)

4. Det er nemmest for mig at:

- a) Finde den rigtige lyd og lydstyrke på et stereoanlæg (A)
- b) Vælge det intellektuelt mest relevante punkt vedrørende et interessant emne(AD)
- c) Vælge de mest bekvemme møbler (K)
- d) Vælge de flotteste farver og farvekombinationer (V)

5. Jeg er:

- a) Meget opmærksom på lydene i mine omgivelser (A)
- b) Meget omhyggelig med af få nye data og kendsgerninger til at give mening (AD)
- c) Sensitiv for, hvordan mit tøj føles mod min hud (K)
- d) Stærkt influeret af farver, og hvordan et rum ser ud (V)

Udregning af testen: Overfør tallene fra dine besvarelser til skemaet her

Sætning 1: V:	A:	K:	AD:
Sætning 2: V:	A:	K:	AD:
Sætning 3: V:	A:	K:	AD:
Sætning 4: V:	A:	K:	AD:
Sætning 5: V:	A:	K:	AD:
Præference:V:	A:	K:	AD:

Ved at lægge tallene for hver de fire repræsentationssystemer sammen kan du se, hvilke af dem der er dine mest foretrukne

Hvad der kendetegner de forskellige repræsentationssystemer:

	Tale og stemmeleje	Åndedræt	Kropssprog	Mentalt
Visuel (V)	Taler hurtigt Højt stemmeleje Bruger grupperede ord	Ligger øverst i brystet Er dyb	Muskelspændinger Især skuldre Hovedet oprejst	Lærer ved at se tingene. Lader sig ikke forstyrre af støj. Har besvær med mundtlige instruktioner. Sindet vandrer. Opfatter minimum af detaljer.
Auditiv (A)	Taler klart og udtryksfuldt. Let forståeligt sprog. Lavere toneleje. Har mange "øh 'er".	Over hele brystkassen.	Små rytmiske bevægelser i hele kroppen. Hovedet er godt balanceret og er let på skrå.	Lærer nemmest ved at lytte. Bliver distraheret af støj. Kan gentage instruktioner næsten ordret.
Kinæstetisk (K)	Dyb stemme. Taler langsomt. Holder lange pauser.	Ligger i maveregionen.	Muskelflapsninger. Hovedet er bøjet nedad.	Lærer ved at gennemgå tingene. Emnet skal føles rigtigt. Responderer på fysisk anerkendelse. Berøring.
Auditiv Digital (AD)	Taler med sig selv. Taler i lange komplicerede sætninger.	Åndedrættet ledsages af småsnak.	Læberne bevæger sig. Hovedet støttes på den ene hånd.	Husker vha. procedurer, trin og sekvenser. Emnet skal give mening og være relevant. Overvejer og funderer.



Får du lyst til at vide mere om brugen af vores sanser, og om hvordan vi opfatter verden forskelligt, så er det bl.a. det der gennemgås på modul 1 på vores Yes2Life NLP Practitioner.

Læs mere her:

<http://yes2life.dk/da/uddannelser/4-aarig-psykoterapeutuddannelse/nlp-practitioner/>

Du er altid velkommen til at kontakte Yes2Life på: inge@yes2life.dk Tel: +45 20121413 og få en snak om vores uddannelser.

På glædelig gensyn

Inge G. Konge Ludvigsen