

NLP ile Algısal Duruş Almak

Mo Shapiro

bgdergisi@gmail.com

Başkalarıyla ilişkilerinizde etkili olmanızı sağlayacak güçlü bir yol vardır.

Bu da onların davranış biçimleriyle ve tercihlerini nasıl yaptıklarıyla ilgili bilgilerinizi genişletmenizdir.

NLP bu konuda pratik bir çözüm olarak 'Algısal Duruş Alma' tekniğini geliştirmiştir.

Bir iletişim sırasında çözümsüz bir noktaya geldiğinizde, kendinize yeni bir fırsat yaratmak için sözel ve bedensel olarak aldığınız 'duruşu' değiştirebilirsiniz. Buna bazen 'Yeniden Başlamak' denir. Eğer karşınızdaki insanların düşünme biçimlerini ve davranışlarının arkasındaki olumlu niyetleri anlayabilirseniz, ek bir bilgi elde eder ve ilerleyebilirsiniz.

Üç temel Algısal Duruş vardır.

1. Birinci Algısal Duruş: Kendinizden Bakış

Bu sizin kendi gerçekliğinizdir.

O anda orada varolan durumu nasıl gördüğünüz, nasıl duyduğunuz ve neler hissettiğinizle ilgilidir. Sizin için neler olduğunu, sizin için bu durumun ne ifade ettiğini terimleriyle düşünür ve hissedersiniz.

2. İkinci Algısal Duruş: Ötekenden Bakış

Bu sizin karşınızdaki insanın gerçekliğidir.

O anda orada varolan durumu o kişinin nasıl gördüğü, nasıl duyduğu ve neler hissettiğiyle ilgilidir. Onun nasıl etkilendiğiyle ilgilidir.

3. Üçüncü Algısal Duruş: Gözlemci Olarak Bakış

Bu bağımsız gözlemcinin gerçekliğidir. O anda orada varolan durumun içinde olmayan, o duruma karışmamış birisine, durumun nasıl görüldüğünün gerçekliğidir. Her iki tarafın karşılıklı etkileşimini gözlemleyerek ve her birinin kişisel duygularını deneyelemeye gerek kalmadan bakabilirsiniz.

Şirketlerde çalışırken, üretim ya da servis kısmında çalışıyor ve kendinizi fena halde işinize kaptırmış olabilirsiniz (birinci algısal duruş, sizin zihinsel haritanız!..). Yine de çabalarınızın en üretken şekilde kanallanıp olmadığını bilemiyor olabilirsiniz. Eğer servis bölümünde çalışıyorsanız, birçok müşterinizin sizin servis hizmetlerinizle ilgili kendi düşünceleri olabilir. İkinci algısal duruşu kullanarak onların zihinsel haritalarını görebilir ve düşüncelerini sezebilirsiniz. Kendinize şunu sorabilirsiniz: "Eğer bu müşterilerin yerinde ben olsaydım, teslimat zamanları ve teslimatın kalitesiyle ilgili olarak ne düşünürdüm?" Sonra üçüncü algı duruşunu, Bağımsız Gözlemci duruşunu kullanarak, duygusal müdahaleler olmaksızın, Birinci ve İkinci algısal duruşların karşılıklı etkileşimini değerlendirebilirsiniz.

UYGULAMA

"Bunun için, önce durumun dışında olduğunuzu hayal edin ve sonra şunu sorun kendinize: Şirket ile müşterilerin ilişkisi dışarıdan nasıl gözüküyor?"

Kadın Yönetici Hannah'ın Hikayesi:

"Bir kadın yönetici olan Hannah'a şirket

çalışmaları içindeki rolü sorulduğunda, şu cevabı verdi: 'Kendimi ortadaki domuz gibi hissediyordum'.

Üst yönetim uygulamalardan şikayetçiydi. Dükkan temsilcileri de kendi çıkarları için onun yönetimi etkilemesini istiyordu. Hannah Birinci Algı Duruşunda duruma açıklık kazandırmak ve ayaklarını yere sağlam basmak istiyordu.

İkinci Algı Duruşunda konuyla ilgili olarak başkalarının görüşlerini ve inançlarını öğreniyordu. Hem üst yönetim hem de dükkan temsilcileri kendisine geliyorlardı çünkü her iki tarafla da eşit ve tarafsız bir şekilde iletişim kuruyordu. Onların duruşundan bakıldığında, Hannah, nesnel ve önyargısız olarak kendilerinin fikirlerini dinleyen biriydi. Onların duruşlarını düşündükçe, kendi yapıcı rolünü de daha iyi görebiliyordu.

Üçüncü Algı Duruşundan bakarken Hannah, kendisinde etkin olmasını engelleyen bir 'hayal kırıklığı' duygusunun varolduğunu gördü. Onların kendisine güvendiğini daha fazla değerlendirdikçe bunu yenilebilir ve tarafsızlığını sürdürerek onlara yardımcı olabilirdi. Sonunda bunları uygulayarak 'Becerikli bir Arabulucu' oldu."

E. UYGULAMA

"Yukarıdaki üç algısal duruşu kullanarak, aşağıdaki uygulamaların 'Sorun Çözümlerine' nasıl yardımcı olacaklarını değerlendirin.

Kendinizle bir başkası arasında varolan sorunlu bir durumu ya da çatışmayı düşünün.

Üç dosya kağıdı alın.

Birincisine 'KENDİM' ikincisine 'ÖTEKİ' ve üçüncüsüne 'BAĞIMSIZ GÖZLEMCI' diye yazın. Bunları bir eşkenar üçgenin üç köşesi gibi yere koyun.

'Kendim' yazılı kağıdın üzerine basarak 'Öteki'ne bakın. Ve seçtiğiniz sorun durumla ilgili olarak neler deneylediğinize bakın. Ona ne söylemeyi istediğinizi duymaya çalışın.

Sonra yerinizden çıkın. 'Öteki' yazılı



kağıdın üzerine basarak 'Kendim' yazılı kağıda bakın. Öteki olduğunuzu ve kendinize baktığınızı hayal edin. Bu karşılıklı etkileşimde ne deneylediğinizi tanımaya çalışın. Öteki olarak kendinize ne söylemek isterdiniz? Bunu duymaya çalışın. Sonra yerinizden çıkın ve kağıtların çevresinde bir tur atın.

Sonra 'Bağımsız Gözlemci' yazılı kağıdın üzerine basarak 'Kendim' ve 'Öteki' yazılı kağıtlara bakın. Bu tarafsız duruştan durumun nasıl görüldüğüne bakın. Neye ulaşılmaya ya da ulaşılmamaya çalışıldığını görün. Kendinize, her iki taraftan da bağımsız olduğunuzu, durumu nesnel bir şekilde değerlendireceğinizi hatırlatın. Eğer bazı duygulara kapılırsanız, bun-

ların 'Kendim'e mi yoksa 'Öteki'ne mi ait olduğunu bulmaya çalışın. Hangisinden çıktığınızı belirleyebilirsiniz, o kağıdın üzerine gidin. 'Bağımsız Gözlemci'nin tarafsız bir duruş olduğunu düşünün. Sonra yerinizden çıkın ve kağıtların çevresinde bir tur atın.

'Kendim' yazılı kağıdın üzerine basarak geçtiğiniz safhaları edindiğiniz bilgileri ve sezgileri tekrar düşünün.

Bu uygulama sayesinde kazandığınız Yeni Anlayış ile bundan sonra ne yapacağınıza karar verin."

Algısal olarak duruş alma uygulamaları, 'Yeni bir ürün üretmeye başlamayı düşünürken', 'Bir teklif mektubu hazırlarken', 'Bir sonucun/hedefin sizin için uygun olup olmadığını

denetlerken' size çok yardımcı olabilir. Aşağıdaki soruları değerlendirirken konuya yaklaşımınız genişleyecek ve esnekliğiniz artacaktır.

SORULAR

"Bu yaklaşımla ilgili olarak diğer personel ne hissedecek?"

Bu yaklaşım tüketicilerin, şirketlerin, üreticilerin ve çalışanların bakış açılarından nasıl gözükecek?

Bu yaklaşım satış kadrosundan nasıl bir ses getirecek?"

Bunlara ek olarak kendiniz de çeşitli sorular oluşturabilirsiniz. Bu tür sorular, her duruma farklı bakış açılarından bakabilmenize, farklı görüşleri anlayabilmenize yardımcı olacaktır.



İyilik ve kötülük

Yaşlı kızıldere reisi kulübesinin önünde torunuyla oturmuş, az ötede birbiriyle boğuşup duran iki kurt köpeğini izliyorlardı. Köpeklerden biri beyaz, biri siyahtı ve on iki yaşındaki çocuk kendini bildi bileli o köpekler dedesinin kulübesi önünde boğuşup duruyorlardı.

Dedesinin sürekli göz önünde tuttuğu, yanından ayırmadığı iki iri kurt köpeğiydi bunlar. Çocuk, kulübeyi korumak için bir köpeğin yeterli olduğunu düşünüyor, dedesinin ikinci köpeğe neden ihtiyacı olduğunu ve renklerinin neden siyah ve beyaz olduğunu anlamak istiyordu artık. O merakla sordu dedesine. Yaşlı reis, bilgece bir gülümsemeyle torununun sırtını sıvazladı:

- Onlar benim için iki simgedir evlat.

- Neyin simgesi?

- İyilik ile kötülüğün simgesi. Aynen şu gördüğün köpekler gibi, iyilik ve kötülük içimizde sürekli mücadele eder durur. Onları seyrettikçe ben hep bunu düşünürüm. Onun için yanımda tutarım onları.

Çocuk, sözün burasında; 'mücadele varsa, kazananı da olmalı' diye düşündü ve her çocuğa has, bitmeyen sorulara bir yenisini ekledi:

- Peki, sence hangisi kazanır bu mücadeleyi?

Bilge reis, derin bir gülümsemeyle baktı torununa ve şöyle dedi:

- Hangisi mi evlat? Ben hangisini daha iyi beslersem!



NLP ACADEMY TURKEY

NLP Eğitim & Araştırma Enstitüsü

SİTE HARİTASI

NLP HAKKINDA

[NLP NEDİR?](#)

[NLP NASIL ÖĞRENİLİR?](#)

[NLP LİNKLERİ](#)

[NLP ARŞİVİ](#)

NLP EĞİTİMİ

[SERTİFİKA EĞİTİMLERİ](#)

[KURUMSAL EĞİTİMLER](#)

[NLP EĞİTİM TAKVİMİ](#)

[NLP EĞİTİM ÜCRETLERİ](#)

[ÖN KAYIT FORMU](#)

ÜCRETSİZ NLP

[NLP e-POSTA EĞİTİMİ](#)

[NLP TANIŞMA WEBİNARI](#)

[NLP GELİŞİM ÇEMBERİ](#)

GÜNCEL NLP

[NLP DUYURULARI](#)

[EĞİTİM PROGRAMI](#)

[NLP HABERLERİ](#)

[NLP MAKALE](#)

NLP ARŞİVİ

[NLP BASIN ARŞİVİ](#)

[NLP BİLİM ARŞİVİ](#)

[NLP TEZ ARŞİVİ](#)

NLP AKADEMİ

[NLPAT HAKKINDA](#)

[BİREYSEL NLP SEANS](#)

[FOTOĞRAF GALERİSİ](#)

[İLETİŞİM](#)



TIKLANABİLİR
SITE HARİTASI



ANASAYFAYA DÖN