

*mBIT Coaching & NLP*

# Hoe het spel aan het veranderen is

*De nieuwste wetenschappelijke bevindingen vertellen ons dat we niet over slechts één maar over drie breinen beschikken. We hebben namelijk ook in het hart en in de buik een complex, adaptieve en volledig functioneel (dat wil zeggen: een echt brein) neuraal netwerk. De 'multiple Brain Integration Techniques (mBIT)' is een revolutionaire methode die is gebaseerd op deze bevindingen en die optimaal gebruik en integratie van de deze breinen mogelijk maakt. Deze mBraining methode werd in de afgelopen jaren ontwikkeld door de twee Australische NLP-trainer/coaches en onderzoekers: Marvin Oka en Grant Soosalu. mBraining biedt ons een hele reeks praktische en eenvoudige technieken die de kwaliteit van ons leven verbeteren en nieuwe hulpmiddelen voor de Coaching. In onderstaand artikel geven Marvin en Grant hun toelichting. Het artikel is door Wilbert Molenaar, NLP/mBIT-trainer/coach vertaald voor INZICHT.*

Zoals Richard Bandler het zo prachtig uitdrukte al die jaren geleden: 'NLP is een houding en methodiek die een spoor van technieken achterlaat'. De houding is er een van nieuwsgierigheid die een dorst naar generatieve creativiteit belichaamt. En de methode omvat de toepassing van de tools en mindset van gedragsmodellering in het domein van 'de structuur van menselijke excellentie en menselijke subjectieve ervaring'. Een geweldige huwelijk dat een ontelbare hoeveelheid aan NLP-technieken en -modellen heeft voort gebracht die de hele wereld tot op vandaag blijft boeien.

*Is het niet prachtig, nu, ruim 40 jaar sinds de start van NLP, dat er nieuwe en opwindende richtingen ontstaan voor NLP?*

## **Een nieuwe context voor NLP**

En als we terugkijken, zien we dat de wereld van de wetenschap en kennis een lange, lange weg heeft afgelegd sinds die eerste dagen in het begin van de jaren '70 toen Richard, John en een kern van avonturiers de relatief onontgonnen gebieden gingen ontdekken van wat uiteindelijk NLP werd. Met de komst van krachtige en goedkope computers en elektronica, en gedreven door de exponentiële versnelling van de groei van de wetenschappelijke kennis, hebben we nu loepzuivere beelden en scanapparaten die in de hersenen van een persoon kunnen kijken en grafische weergaven



van de neurale activiteit en processen kunnen maken. Talrijke medische, biologische, psychologische en technische producten zijn ontwikkeld en hebben onze kennis verdiept van hoe onze hersenen, organen en biochemie werken.

We zullen hopelijk altijd blijven leren en blijven ontdekken om ons begrip van het menselijk proces verder te ontwikkelen, maar we hebben nu cruciale onderscheidingen en ongelooflijke inzichten die voorheen niet beschikbaar waren aan het begin van de jaren '70. En dit verandert niet alleen ons begrip van NLP, maar opent ook geheel nieuwe mogelijkheden voor een nieuwe reeks van technieken en modellen.

### Een moderne benadering van gedragsmodellering

In de afgelopen 5 jaar, in de pioniersgeest van het begin van NLP, zijn Grant Soosalu en Marvin Oka met een moderne benadering van gedragsmodellering op basis van de nieuwste inzichten in de neurowetenschappen begonnen. Met een gepassioneerd gevoel van nieuwsgierigheid zijn ze begonnen om met behulp

van de meest recente wetenschappelijke ontwikkelingen in de neurowetenschappen hun gedragsmodelleringsonderzoek te laten informeren in nieuwe gebieden die oorspronkelijk werden verborgen voor de epistemologie van de eerdere NLP ontwikkeling.

Wat zij hebben ontdekt is werkelijk verbluffend en heeft een feest van nieuwe en krachtige onderscheidingen gegeven die aanzienlijke vooruitgang biedt aan van wat er mogelijk is met NLP. In dit artikel laten we je kennismaken met die eerste set van 'baanbrekende' bevindingen en onderscheidingen die zij onlangs hebben gepubliceerd in hun boek *mBraining – Using your multiple brains to do cool stuff*.

### We hebben niet slechts 1 brein!

In de afgelopen tien jaar of zo, hebben Neurowetenschappers een reeks van verbazingwekkende feiten ontdekt ... we hebben complexe en functionele neurale netwerken in zowel ons hoofd, ons hart als onze darmen. Deze worden respectievelijk de 'cephalic', de 'cardiac' en 'enteric' zenuwstelsels genoemd, en wetenschap heeft aangetoond dat ze alle kenmerken van een 'brein' vertonen. Net als de hersenen in ons hoofd,

hebben zij de volgende kenmerken:

- Grote aantallen neuronen en ganglia, waaronder sensorische neuronen en motorneuronen
- Neurale cellen met inter-neuronen; neuronen die zich op complexe manieren met andere neuronen opnieuw verbinden
- Steuncellen en onderdelen zoals gliacellen, astrocyten, eiwitten, etc.
- Functionele eigenschappen: het waarnemen / opnemen van informatie, het verwerken van informatie, geheugen opslag en toegang, neurale plasticiteit en adaptiviteit (dat wil zeggen het vermogen om te 'leren')
- In staat om complexe reflexen te begeleiden via een intrinsieke zenuwstelsel (dat wil zeggen dat het niet de hoofd hersenen nodig heeft om het proces rechtstreeks te dirigeren, het functioneert zelfs in de volledige afwezigheid van de hoofd hersenen)

- Een chemische opslagplaats van neurotransmitters (neurotransmitters die gevonden worden in de hersenen, zijn ook gevonden in de darm- en harthersenen)

Deze complexe neurale netwerken laten verbazingwekkende niveaus van functionele intelligentie zien en er is een groeiend aantal aanwijzingen dat deze 'hersenen' diep betrokken zijn bij de controle en behandeling van talrijke functies en kerngedragscompetenties.

### Hoe kan dit?

De hart- en darmhersenen zijn 'primal' in evolutionaire zin alsook in ontwikkelingszin. De darmhersenen bijvoorbeeld zijn geëvolueerd lang voor de hoofd hersenen, en kan worden gevonden in organismen zoals zeeslakken, zeekomkommers en ongewervelde helmintes (een soort van parasitaire worm). Zeekomkommers zijn stekelhuidigen, een deel van de



\* *De innervatie van een weefsel in het (menselijk) lichaam is de voorziening van dat deel van het lichaam met zenuwen. Men zegt dat een zenuw een weefsel innerveert wanneer uiteinden van deze zenuw zich in dat weefsel bevinden en zenuwimpulsen van of naar het weefsel kunnen overbrengen. Alle organen worden vanuit het centrale zenuwstelsel geïnnerveerd.*

chordate phylum, en hebben een zeer geavanceerde enterisch zenuwstelsel.

Als je hier even over nadenkt, klopt dat ook wel. Toen het leven zich ontwikkelde op onze fantastische planeet, waren de eerste organismen eencellige en vervolgens meercellige wezens die rond dreven in de oceaan, op zoek naar voedsel en weg van de gevarezone. Terwijl zij meer complexiteit ontwikkelden hadden ze ook een neurale netwerk nodig - een intelligentiesysteem - om de vereiste informatie te verwerken:

- het verkrijgen, verteren en assimileren van voedsel,
- bewust zijn voor gevaar en veiligheid, en
- mee bewegen binnen hun aangepast omgeving.

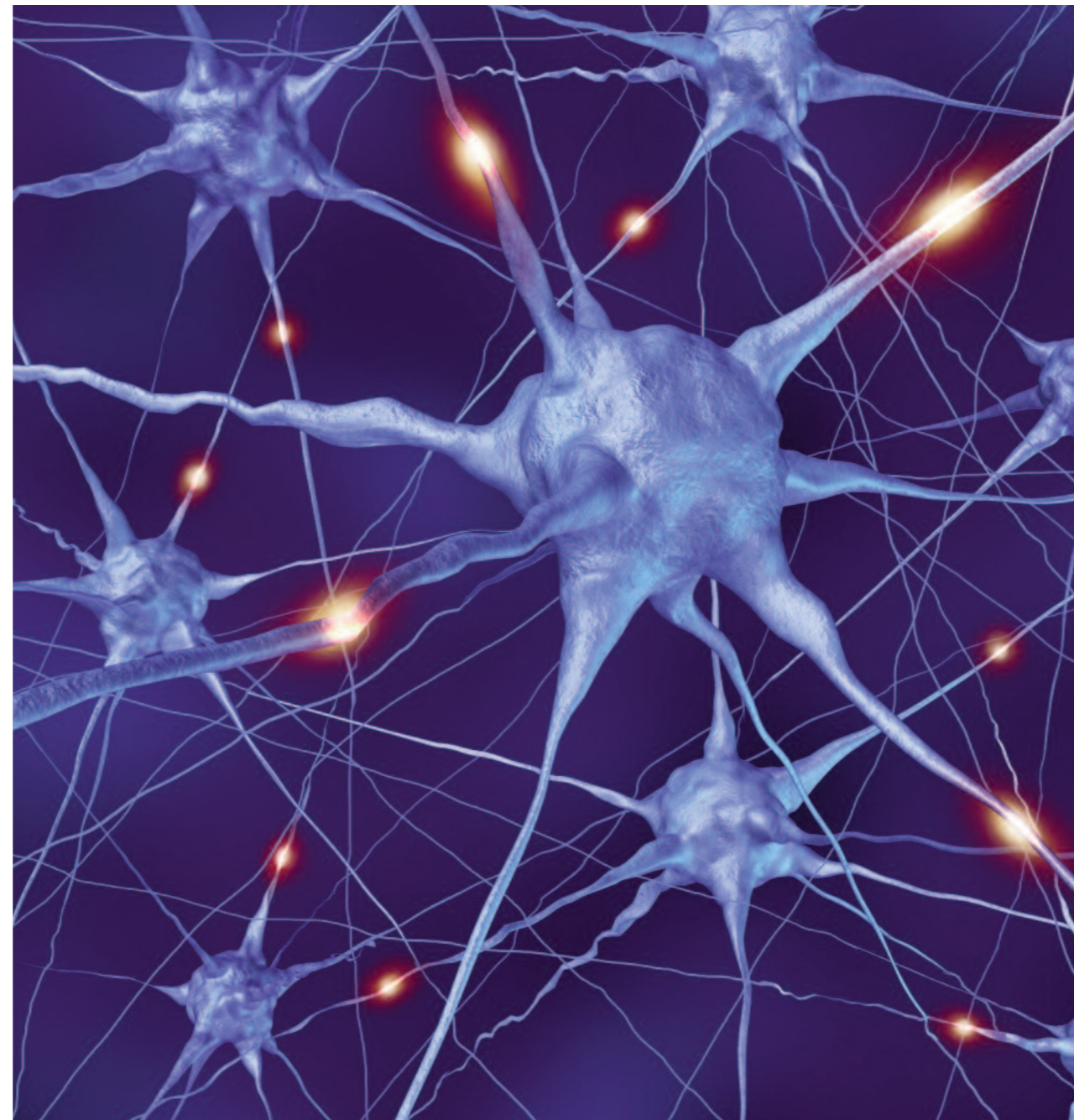
Dit zenuwstelsel, in organismen zoals zeekomkommers, is in feite een buis ontworpen voor voeding en replicatie, en uiteindelijk uitgegroeid tot de enterische hersenen in hogere organismen. Het dateert de hoofdherse- nen en het centrale zenuwstelsel.

Fascinerend genoeg weerspiegelt de ontwikkeling van onze eigen hersenen de evolutionaire sequentie. Als de foetus begint te groeien, vormen cellen zich in wat uiteindelijk de verschillende hersenen zullen worden. Eerst vormt zich een neurale plaat die zich dan rollend tot een neurale buis vormt. Deze buis wordt uiteindelijk de wervelkolom en gaat verder met het genereren van de hoofdherse- nen. Echter, op het punt waar de randen van de neurale plaat elkaar ontmoeten en de buis vormen, ontstaat een 'outpoching', de zogenaamde neurale kruin. Met deze ontwikkeling begint ook het proces van het genereren van de darmherse- nen als de van de kruin afgeleide cellen zich koloniseren tot het ontwikkelen van de darmen. Dus voordat de neurale buis langwerpig en opgerold is tot de hersenen en uiteindelijk de complete hoofdherse- nen vormen, zijn de darmherse- nen en het vullen van de viscerale regio zich al begonnen te vormen. Langs deze weg, zoals de neurale buis, ontwikkelt er een andere outpoching van wat uiteindelijk het nervus vagus-systeem wordt, en dit vormt uiteindelijk de cardiale plexus en de innervatie\* van het hart.

\* De innervatie van een weefsel in het (menselijk) lichaam is de voorziening van dat deel van het lichaam met zenuwen. Men zegt dat een zenuw een weefsel innerveert wanneer uiteinden van deze zenuw zich in dat weefsel bevinden en zenuwimpulsen van of naar het weefsel kunnen overbrengen. Alle organen worden vanuit het centrale zenuwstelsel geïnnerveerd.

### Een beetje meer over de darmherse- nen ('Gut Brain')

Terwijl sommige NLP'ers vertrouwd zijn met de hart- hersenen wat onder andere te danken kan zijn aan de populariteit van het werk van het HeartMath Institute, zijn de meeste waarschijnlijk niet zo bekend met de 'darmherse- nen', het neurale netwerk in de darm. Dr. Michael Gershon is een van de leiders in het nieuwe opkomende gebied van Neurogastroenterology, en heeft een baanbrekend boek met de titel *The Second Brain: Your Gut has a brain of it's own* gepubliceerd.



Dr. Gershon's boek wordt geprezen als 'een grote sprong voorwaarts in de medische kennis' en het biedt 'radicaal nieuwe inzichten over een breed scala van gastro-intestinale problemen'.

De darmherse- nen bevatten meer dan 500 miljoen neuronen en heeft de equivalente omvang en complexiteit van de hersenen van een kat. Het stuurt en ontvangt zenuwsignalen in de hele borst en romp en innerveert organen zo divers als de alvleesklier, de longen, het middenrif en de lever. De darmherse- nen zijn een enorm chemisch en neuro-hormonaal magazijn en

maken gebruik van elke klasse van neurotransmitters zoals die ook in de hersenen van het hoofd voorkomen.

Belangrijke neurotransmitters in de darmherse- nen omvatten serotonine, dopamine, glutamaat, noradrenaline en stikstofoxide. 70 procent van het immuunsysteem zit in de darmen, en volgens Dr Gershon wordt meer dan 95 procent van de serotonine die gebruikt wordt in het lichaam en de hersenen, gemaakt in de darmen. Ziekten van de hoofdherse- nen beïnvloeden eveneens de neuronen in de darm en hart hersenen. Patiënten met de ziekte van Alzheimer en Parkinson hebben vaak last van constipatie vanwege dezelfde schade aan hun darmherse- nen.

### De 'So What' Test: Het modelleren van de functies en competenties van onze meerdere hersenen

De wetenschap heeft aangetoond dat we drie functionerende hersenen hebben, interessant, maar wat dan nog? Nou ja, vanuit een puur medisch-wetenschappelijk oogpunt, is het nuttige informatie die medische waarde heeft. Maar vanuit een gedragsmatig modellering- en NLP-perspectief zijn de implicaties en toepassingen voor gedragsverandering baanbrekend en diepgaand.

Aangezien we meerdere hersenen en niet slechts alleen een brein in ons hoofd hebben, was het ons duidelijk dat de besturing en verwerking van complexe emoties en gedrag waarschijnlijk niet alleen in het hoofdherse- nen worden uitgevoerd. En dit is precies wat we hebben gevonden. Elk van de drie hersenen wordt geoptimaliseerd en betrokken bij de bemiddeling van specifieke kerntaken met specifieke kerncompetenties.

Grant en Marvin bestudeerden ruim 2000 wetenschappelijke research-papers, artikelen en boeken met betrekking tot de hart- en darmherse- nen en gebruikten deze bevindingen om hun gedragmodellingsonderzoek te laten informeren (als je graag een volledige lijst van deze referenties wilt, bezoek ons op [www.mbraining.com](http://www.mbraining.com)). Terwijl zij de verschillende gedragspatronen in relatie tot elk van de drie neurale netwerken modelleerden en onderzochten, was een van de eerste sets van onderscheidingen die ontstonden, wat we de 'primaire functies' hebben genoemd.

### De 9 Primaire Functies

Het is een belangrijke leidraad voor het werken met je meerdere breinen om te begrijpen dat elk van de hersenen zijn eigen primaire functie heeft. Elk brein heeft een fundamenteel andere vorm van intelligentie; zij



maken gebruik van verschillende talen, hebben verschillende doelen en opereren volgens verschillende criteria. Met andere woorden, je hoofd, hart en darmen ('gut') hebben verschillende manieren van verwerking van de wereld, hoe ze communiceren, de exploitatie en het aanpakken van hun eigen zorgen en specifieke domeinen van expertise.

Wat we vonden van al ons modelleringonderzoek is een overweldigend consistent patroon dat laat zien hoe deze verschillende hersenen duidelijk verschillende hoofdfuncties en onderliggende kerncompetenties hebben. Achteraf gezien zijn ze duidelijk en intuïtief. Je zou ze zelf kunnen valideren vanuit je eigen persoonlijke ervaring. Dus wat zijn ze?

#### HEAD BRAIN (Hoofd) PRIMAIRE FUNCTIE

- Cognitieve perceptie / Het geven van betekenis
- Denken / logica
- Nieuwsgierigheid en creativiteit

#### HEART BRAIN (Hart) PRIMAIRE FUNCTIE

- Emoting
- Relationale invloed
- Compassie
- Waarden

#### GUT BRAIN (Darmen) PRIMAIRE FUNCTIE

- Mobilisatie
- Zelfbehoud
- Intuïtie
- Core identiteit

[Let op: wij zeggen niet dat deze functies beperkt zijn tot de specifieke hersengebieden. Uiteraard, de hoofdhersenen met zijn ongeveer 100.000.000.000 neuronen is veel complexer dan de hart- of darmhersenen en is betrokken bij alle functies op een bepaald niveau. Echter, het bewijs van onze gedragsmodelleringwerk geeft aan dat elk neuraal netwerk een sleutel of 'prime driver' is voor de bovengenoemde functies.] (Mogelijk zullen we in toekomstige uitgaven van INzicht meer in detail de betekenis van deze prime functies exploreren en hoe hiermee te werken met de toolset die Grant & Marvin 'multiple Brain Integration Technique', of mBIT hebben genoemd [vert..].)

#### Multiple Braining & NLP

Als we leren te werken met onze drie hersenen in plaats van een, draagt dat aanzienlijk bij aan hoe je NLP 'doet'. Het voegt ook aanzienlijk toe aan wat er mogelijk is met NLP. Het proces van communicatie met het uitlijnen en het benutten van de intelligenties van je drie hersenen is wat Grant en Marvin 'mBraining' hebben genoemd, wat staat voor 'multiple Braining'. Trouw aan het NLP onderscheid van denominalisatie, hebben we waar nodig het werkwoord 'Braining' gebruikt om aan te geven dat het een proces is. Zelfs op het eerste gezicht, blijkt snel duidelijk wat de impact van deze bevindingen voor NLP zijn. Hier volgt een korte opsomming van slechts enkele van de directe toepassingen van de bestaande NLP-technieken:

**WERKEN MET 'DELEN'** – van welk neuraal netwerk maakt het deel uit?

**TWEDE WINST** - welke primaire functie moet worden vervuld?

#### GEbruik VAN OLFACTORISCHE EN GUSTATOIRE

**SENSORISCHE KANALEN** - deze twee modaliteiten welke sinds lange tijd verwaarloosd werden door NLP zijn belangrijke drivers voor respectievelijk de neurale netwerken van het hart en de darmen. De opname van deze twee sensorische kanalen opent geheel nieuwe klassen van NLP technieken met behulp van geuren en smaken.

**KALIBRATIE** - de verschillende neurale netwerken uiten zich door middel van specifieke toegang en verwerkingssignalen. Naast het kalibreren van geur- en smaakpredikaten, zijn er ook metaforen, fysieke en taal patronen die aangeven welke neurale netwerken spelen en hoe het functioneert.

**SEQUENTIE** – net zoals we in NLP op soortgelijke wijze werken met strategieën / TOTE's, zo werken de drie hersenen samen in een neurale syntax die een doel kunnen bekrachtigen of ontkrachten met betrekking tot een resultaat.

**HULPBRONNEN** - elk neuraal netwerk kan functioneren in een sympathische modus, een parasympathische modus, of een evenwichtige staat van autonome 'coherentie'. Bepaalde hulpbronnen zijn toegankelijk of ontoegankelijk, afhankelijk van de autonome status van het betreffende neuraal netwerk.

**WAARDEN** - begrijpen hoe de harthersenen emotionele saillantie creëren om de darm- en de hoofdhersenen te beïnvloeden is essentieel voor precisie bij het werken met waarden.

**ECOLOGIE** - elk neuraal netwerk heeft zijn eigen criteria voor ecologie. Extra ecologische problemen ontstaan als er een gebrek aan afstemming is tussen de drie hersenen, of als ze functioneren in een problematische reeks (neurale syntaxis).

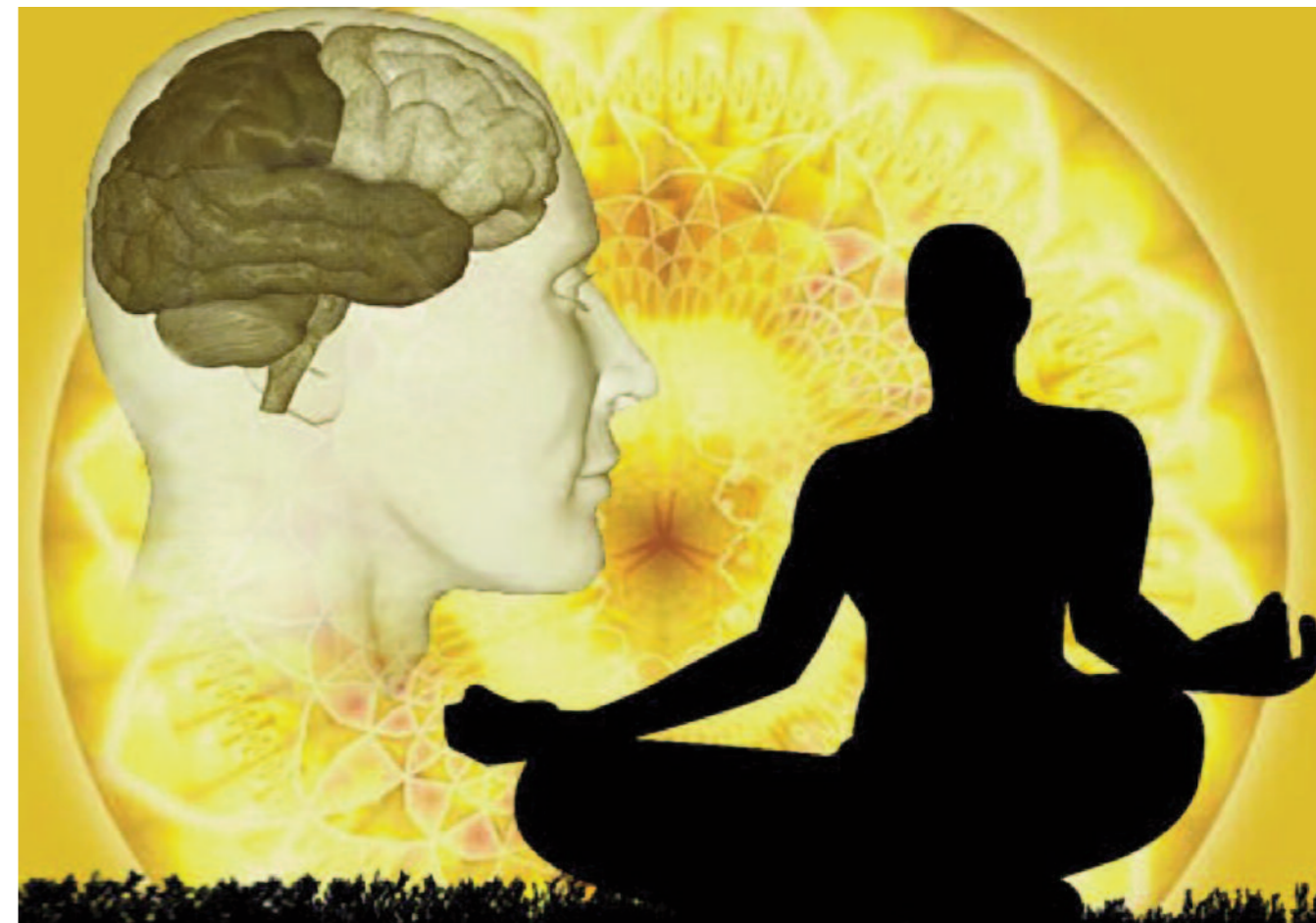
**WERKEN MET IDENTITEIT** - identiteitskwesaties zijn in het domein van de darmhersenen een van de hoofdfuncties. De darmhersenen dienen gefaciliteerd te worden om effectief aan processen op identiteitsniveau te werken. Als neuraal netwerk kan de darm worden gestimuleerd om nieuwe neurale patronen te genereren voor transformatieve identiteit 'upgrades'.

**FUTURE PACING** - een veel grotere precisie en generativiteit is mogelijk met future pacing dan alleen het doen van geassocieerd of gedissocieerd visualiseren met verankerde 'states' of strategieën. De harthersenen dienen te worden geïntegreerd tijdens de future pace voor waarden gebaseerde saillantie en de darmhersenen moeten gefaciliteerd worden om ervoor te zorgen dat de veranderingen zijn geïntegreerd in een identiteit die gemotiveerd actie onderneemt.

**INTEGRATIE** - het faciliteren van alle drie neurale netwerken is nodig voor diepe epistemologische en ontologische integratie.

**DE BENEN VAN NLP** - Veel van de fundamentele modellen van NLP krijgen nieuwe niveaus van effectiviteit als de hart- en darmhersenen worden geïntegreerd en hoe alle drie hersenen nodig zijn om te communiceren en te integreren.

Houd er rekening mee dat deze lijst slechts een klein voorbeeld is van hoe mBIT en mBraining de manier waarop we NLP benaderen kan verdiepen. Er zijn nog veel meer onderscheidingen, waarvan de 6 primaire

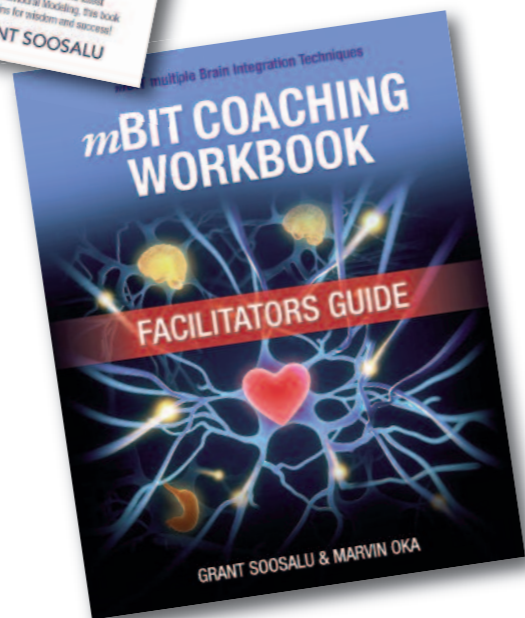
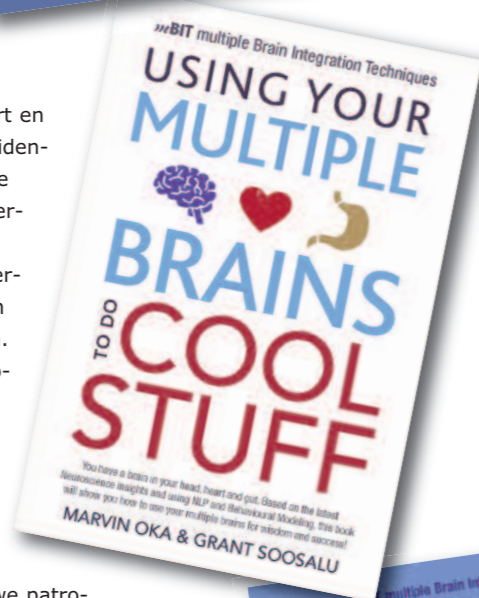


functies slechts het beginpunt is. En zoals we al hebben gezegd, we zijn enthousiast om dit onderscheid en nieuwe modellen met je te delen in de toekomst. Via artikelen, ons boek en onze mBIT trainingen.

### Een spannende tijd voor NLP

Vanuit mBraining en mBIT bekeken, bewijst de moderne neurowetenschappen wat oude wijsheid tradities al meer dan twee en een half duizend jaar zeggen. De intuïtieve gebruikmaking van alle drie de neurale netwerken is belichaamd in praktisch alle wijsheidsleren variërend van het Enneagram die expliciet het hoofd, hart en darmen / instinctieve / bewegcentra identificeert, tot aan de Chinese Taoïstische filosofie die onderhoudt dat er drie energiecentra zijn, bekend als de drie Tan Tiens; de bovenste, middelste en onderste Tan Tiens die zich respectievelijk in het hoofd, hart en onderbuik bevinden. Deze 'nieuwe' bevindingen in de neurowetenschappen die oude inzichten in de verschillende wijsheidstradities zijn, brengen spannende nieuwe mogelijkheden voor NLP.

Weet je nog toen je voor het eerst NLP leerde? De opwindende dat je nieuwe patronen in de menselijke communicatie en menselijk gedrag aan het ontdekken was? Patronen die er altijd al waren geweest, maar die je nooit echt opgevallen waren of echt had 'gezien'? Zoals toen je voor de eerste keer de wereld bekeek, toen er gevoelens van verbazing en verrukking waren toen je de mogelijkheid ervoer om patronen te kalibreren en te gebruiken, patronen die voorheen verborgen voor je bleven. Dit is de opwindende van mBIT. Toen doorgewinterde NLP-trainers mBIT en mBraining leerden, kregen we herhaaldelijk opmerkingen als 'het is alsof we helemaal opnieuw NLP leren!' De wereld van menselijk processen wordt opnieuw 'gekraakt'. Nieuwe mogelijkheden dienen zich aan. Nieuwe patronen ontstaan. Nieuwe generatieve keuzes komen beschikbaar. Er is opnieuw het oorspronkelijke gevoel van spanning en avontuur.



Is het niet prachtig, nu, ruim 40 jaar sinds de start van NLP, dat er nieuwe en opwindende richtingen ontstaan voor NLP? Met een voortdurende focus op generatieve verandering, een passie voor nieuwsgierigheid en creativiteit en een verlangen om een positief verschil voor onze wereld te maken. Hiermee kunnen we voortbouwen op het succes van de fundamentele methodologie van gedragsmodellering door NLP te evolueren in nieuwe richtingen met innovatieve toepassingen.

MARVIN OKA IS EEN VEEL GEVRAAGD CONSULTANT AND KEY-NOTE SPEAKER OP GEBIED VAN 'BEHAVIORAL CHANGE TECHNOLOGIES AND RESEARCH'. HIJ IS 1 VAN DE SLECHTS 5 MENSEN TER WERELD DIE EEN 'PEER'-ERKENNING HEEFT ALS 'CERTIFIED MASTER BEHAVIORAL MODELER'. DAARNAAST WAS HIJ 1 VAN DE 5 EERSTE MENSEN DIE DE STATUS VERWIerven VAN 'CERTIFIED NLP MASTER TRAINER' EN IN DIE TIJD WAS HIJ DE JONGSTE DIE OOI DAT PROFESSIONELE LEVEL HAD BEREIKT. HIJ IS GEBOREN IN HONOLULU EN WOONT IN AUSTRALIË.

Voor meer info en contact:  
[www.mbraining.com](http://www.mbraining.com)



Marvin Oka

GRANT SOOSALU IS EEN INTERNATIONALE LEADERSHIP CONSULTANT, TRAINER EN SCHRIJVER MET EEN ACHTERGROND IN ORGANISATIEVERANDERING, COACHING, TRAINING EN LEADERSHIP DEVELOPMENT. HIJ IS OPGELEID IN PSYCHOLOGIE, POSITIVE PSYCHOLOGY, TOEGEPASTE FYSICA, COMPUTER ENGINEERING EN SYSTEEMONTWIKKELING. HIJ IS GEKWALIFICEERD ALS TOTAL QUALITY MANAGEMENT (TQM) TRAINER EN IS MASTER PRACTITIONER IN NLP EN ADVANCED BEHAVIORAL MODELING. GRANT COACHT CEO'S EN TOPMANAGEMENT-TEAMS OVER DE GEHELE WERELD. HIJ HEEFT VELE ARTIKELLEN GEPUBLICEERD IN INTERNATIONALE TIJDSCHRIFTEN OP GEBIED VAN LEIDERSCHAP, COACHING, FILOSOFIE, TOEGEPASTE FYSICA EN NLP. RECENTELIJK VERSCHIEEN ZIJN NIEUWSTE BOEK AVOIDING THE ENEMIES TO HAPPINESS.

Voor meer info en contact:  
[www.mbraining.com](http://www.mbraining.com)



Grant Soosalu

WILBERT MOLENAAR IS EEN MASTER NLP TRAINER, MASTER mBIT TRAINER, NLP & COACH SUPERVISOR EN COACH TRAINER. RUIJ 20 JAAR ERVARING IN HET VAK, 3900 COACH UREN, RUIJ 7000 DEELNEMERS GETRAIND OP 3 VERSCHILLENDE CONTINENTEN. WILBERT WERKT NU VOORNAMELIJK MET LEIDINGGEVENDEN, TRAINERS EN COACHES EN IS VERBONDEN AAN DE OPLEIDINGSINSTITUTEN IEP EN MINDACADEMY. IN NEDERLAND VERZORGT HIJ TEVENS DE MASTERS DEGREE IN APPLIED COACHING IN SAMENWERKING MET DE UNIVERSITEIT VAN DERBY CORPORATE UK.

Voor meer info en contact:  
[www.theperformancesolution.nl](http://www.theperformancesolution.nl)



Wilbert Molenaar