



Knowledge is expensive,  
but realise what stupidity can cost you

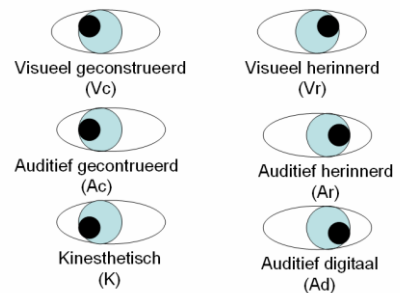


# Ben je visueel, auditief of kinesthetisch ingesteld?

## Neuro Linguïstisch Programmeren

Onze website zou niet compleet zijn zonder iets te vermelden over Neuro-Linguïstisch-Programmeren (N.L.P.) In deze door Richard Bandler en John Grindler ontwikkelde psychologische stroming, komen de aspecten uit de lichaamstaal zeer nadrukkelijk aan de orde. Zo beschrijven zij bijvoorbeeld hoe aan iemands ogen kan worden afgelezen of iemand **visueel**, **auditief** dan wel **kinesthetisch** is ingesteld.

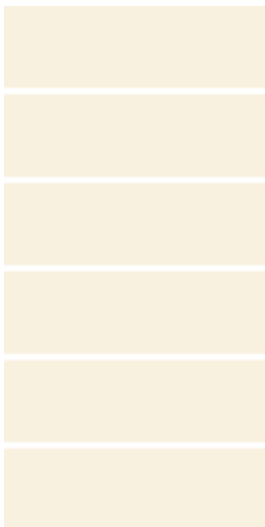
Oogpatronen



## Veel informatie

In ons dagelijks leven komt veel informatie op ons af; te veel informatie om allemaal gelijk te kunnen verwerken. Om de informatiestroom te kunnen beheersen hebben we daarom geleerd ons op slechts gedeelten daarvan te concentreren (focussen). Als je bijvoorbeeld geconcentreerd een boek aan het lezen bent sluit je je af voor de rest van de omgeving en de daaruit voortkomende informatie. Waar iemand zich het eerst op focust hangt af van zijn stemming en zijn voorkeuren. Veel mensen focussen het makkelijkst op de **beelden** om hen heen. Deze mensen noemen we **visueel ingesteld**. Focust iemand eerder **op geluiden** dan is hij **auditief ingesteld**. Als hij tenslotte het eerst **zijn gevoel** opmerkt noemen we hem **kinesthetisch ingesteld**. In principe wisselen deze **modaliteiten** elkaar af. Toch heeft ieder daarin een bepaalde voorkeur. De een richt zich makkelijker op beeld, de ander op geluid en de derde op gevoel. Elk heeft daarbij zijn eigen lichaamsgebruik. Om je goed op een ander te kunnen afstemmen, is het nuttig om iets te weten over de **modaliteit** waarin hij zich bevindt.

Ben je visueel, auditief of kinesthetisch ingesteld?



### Visueel: gericht op beelden

Als iemand **visueel** is ingesteld denkt hij vooral in beelden. **Hij ziet als het ware de plaatjes voor zijn geestesoog.** Zo iemand praat snel en maakt veel gebruik van armbewegingen en mimiek om iets uit te duiden. Hij drukt zich ook uit in termen waarin het gericht zijn op beelden duidelijk hoorbaar is.

Zo zal hij het hebben over: "**Ik zie het wel zitten**", "**Zie je wel in dat...**", "**Zo heb ik het nog niet bekeken**" en "**Kijk, dat zit zo...**"

Voor iemand die visueel is ingesteld is lichaamstaal een belangrijk communicatiemiddel. Bij anderen let hij vooral op de mimiek, houdingen en bewegingen. Als je wilt weten of iemand vooral visueel is ingesteld kun je hem een vraag stellen; bijvoorbeeld: "**Hoeveel ramen heb je in je huis?**" De visueel ingestelde zal dan nadenkend omhoog kijken. Hij ziet zijn huis voor zich en is in zijn gedachte de ramen aan het tellen.

### Auditief: gericht op geluiden

Voor iemand die **auditief** is ingesteld is het vooral de toon die de muziek maakt. **Hij is gefocust op geluiden en woorden.** Hij spreekt langzamer en melodius en zijn taalgebruik is gevuld met woorden die betrekking hebben op geluid. Zo zal hij zeggen dat het hem "**ter ore**" kwam en dat hij nog van zich zal "**laten horen**". Vraag hem wie er vanochtend gebeld heeft. Hij zal dan zijn **blik opzij richten**. In zijn gedachte hoort hij die persoon weer spreken. De lichaamstaal die hem het eerste opvalt is de intonatie in de stem.



### Kinesthetisch: gericht op gevoel

Iemand die **kinesthetisch** is ingesteld, richt zich op wat **hij voelt**. Hij is gefocust op wat hem raakt. Als je vraagt hoe hij zijn gesprek ervaren heeft, kijkt **hij naar beneden**. *Hij* is deze ervaring aan het voelen. Hij spreekt traag en spreekt ook uit zijn gevoel: "**Ik heb het gevoel dat....**". "**Voel je wat ik bedoel?**" In de non-verbale communicatie let hij vooral op de afstand die iemand aanneemt en op aanraking. (artikel van Frank van Marwijk - Lichaamstaal)

Ben je visueel,  
auditief of  
kinesthetisch  
ingesteld?

19-07-2010 pag. 2



**Eddy Claesen**

*Family Business Advisor - Mediator*

*Accountant - Tax Consultant*

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk  
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19  
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be