

De zes logische niveaus

van laag naar hoog

Missie



Wat is je missie?

Identiteit

Wie ben je?

**Waarden en
overtuigingen**

Wat is belangrijk voor mij?

Vermogen

Waar ben ik goed in?

Gedrag

Hoe zie ik mijzelf?

Omgeving

Waar en met wie ben je?

De zes logische niveaus van
Dilts en Bateson

sdo

Toelichting:

De logische niveaus van Bateson, of de logische niveaus van denken, leren en veranderen, gaat ervan uit dat er zes logische niveaus zijn waarop mensen denken, leren, veranderen en functioneren. Het niveau waarin iemand zich bevindt is in grote mate bepalend voor het verandervermogen en ontwikkelpotentieel.

De logische niveaus zijn een nuttig hulpmiddel voor veel doeleinden.

Ze kunnen bijvoorbeeld gebruikt worden om over veranderingen na te denken, om bij conflicten dezelfde lijn te zitten en nieuwe inzichten te creëren. Door een situatie vanuit een hoger niveau te bekijken en om veranderingen aan te brengen per niveau.

De logische niveaus van Bateson en Dilts, van laag naar hoog:

1. Omgeving - Externe mogelijkheden of beperkingen: waar, wanneer en met wie?
2. Gedrag - Specifieke handelingen of reacties: wat doe je (goed)?
3. Vermogens - Kennis en vaardigheden: hoe?
4. Overtuigingen en waarden - Bekrachtiging, motivatie en toestemming: waarom?
5. Identiteit - Gevoel van onszelf: wie?
6. Missie of het doel - Wat betekent het, waarvoor, en voor wie?

Omgeving

Het laagste niveau gaat over de omgeving en de context. Het gaat om concrete zaken die je kunt waarnemen. Op dit niveau gaat het over de locatie, de plek waar het gedrag vertoond wordt of de plek waar de verandering plaats moet vinden. De locatie laat zien wie aanwezig/ betrokken waren bij de situatie. De context hoort thuis bij het 1e niveau.

Voorbeeldvragen gaan over de omgeving en plaats.

Enkele voorbeelden:

- Met wie was je?
- Wat is de context?
- Wanneer doe ik dit?
- Waar speelt de situatie zich af?
- Wanneer voelde je het zo?
- Gebruik ekogram.

Gedrag

Dit is het enige niveau dat meetbaar is. Samen met het omgevingsniveau is dit het enige niveau dat zichtbaar is. Op dit niveau moet het uiteindelijk gebeuren. Hierin zie je gedragsverandering en wordt het gedrag aangepast aan de gewenste situatie. Beïnvloeding vindt ook in deze fase plaats; oftewel zien is doen. Op dit niveau instrueer je.

Vragen passend bij dit niveau gaan over kunnen en doen.

Enkele voorbeeldvragen zijn:

- Wat kan ik doen?
- Wat doe ik al?
- Hoe doe ik dat?
- Wat zijn mijn acties?
- Wat zien anderen mij doen?
- Wat is het resultaat, zintuiglijk waarneembaar?

Vermogen en vaardigheden

Op dit niveau gaat het over de capaciteiten, vermogen en vaardigheden om te veranderen naar de gewenste situatie.

Passende vragen gaan over kwaliteiten, vaardigheden en het “kunnen”. In deze fase kijk je naar kwaliteiten en vier je successen. Onderstaande voorbeeldvragen kunnen je helpen:

- Wat kan ik?
- Hoe kan ik dat?
- Als de eerste optie niet haalbaar is, wat is de vervolgoptie?
- Wat zijn mijn vaardigheden en mogelijkheden?
- Waar ben ik zelf toe in staat?
- Wat kan ik de volgende keer anders doen?
- Wat heb ik geleerd?
- Wat moet ik leren?
- Waar ben ik heel goed in?
- Wat ben ik niet of minder goed in?

Waarden en overtuigingen

Op dit niveau vinden veranderingen het meest eenvoudig plaats. Overtuigingen en waarden zijn drijfveren en leveren energie om in beweging te komen. Als je eerst naar iemands waarden en overtuigingen vraagt en daarna het gewenste resultaat aanhaalt, zal die persoon instemmen met de oplossing. De waarden en overtuigingen moeten daarvoor wel relevant zijn voor de oplossing.

Wat motiveert? Wil je gedrag veranderen? Verhoog je waarden. Dan zal het gedrag dat bij die hoge standaarden past, makkelijk vertoond worden. Overtuigingen zijn soms ook onbewust, in deze fase worden we ons bewust van overtuigingen.

- Waar geloof je in (over het doel)?
- Waarover moet je overtuigd zijn om dat te kunnen? Waarin moet je geloven?
- Wat weet je absoluut zeker?

Waarden

Vraag naar inspiratie, drive en motivatie. Enkele voorbeeldvragen:

- Waarom doe je wat je doet?
- Wat betekent het voor je?
- Wie of wat inspireerde je om ermee te beginnen?
- Wat motiveerde je om dit te doen?
- Wat moet goed gaan? Wat mag niet misgaan?
- Op welk moment dacht je: "Yes, ik weet het"?
- Wat zou er gebeuren als je het niet deed?
- Wat zorgt ervoor dat de vlam blijft branden?

Zelfinzicht, stilte en inzicht in eigen identiteit

Op dit niveau gaat het over vragen als:

- Wie ben ik?
- Welke rol vervul ik in deze context?
- Hoe zie ik mezelf?
- Wat is het nut van mijn bestaan?

Missie

Op dit niveau gaat het over je missie.

Hoe wil jij later herinnert worden?

- Wat is mijn doel?
- Wat is mijn missie?
- Wat is mijn droom?
- Wat wil ik voor anderen betekenen?
- Wat vragen anderen van mij?
- Wat wil ik bijdragen?
- Wat is mijn motivatie?
- Wat is mijn effect op anderen?
- Wat wil ik voor mijn omgeving betekenen?
- Waar word ik blij van?
- Wat is mijn zingeving?
- Wat is mijn roeping?
- Waar komt mijn inspiratie vandaan?
- Wat is de zin van mijn leven?

Stel je voor dat dit de laatste dag van je leven is. Vraag jezelf: Heb ik geleefd? Deed ik ertoe? Heb ik liefde gegeven? Open, eerlijk en rijkelijk?