



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness,
nothing so gentle as real strength.



Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

MPA Mind Sonar®

Wat is het?

MPA Mind Sonar® is een methode waarmee iemands denkstijl gemeten wordt: een soort röntgenapparaat voor het denken. Het programma bepaalt 13 denkstijlelementen (metaprogramma's). Het wordt door allerlei professionals gebruikt om mensen en situaties op elkaar af te stemmen.

Wat kan het?

MPA Mind Sonar® legt iemand vragen en keuzen voor. Op basis daarvan zoekt het naar patronen in hoe iemand denkt. Die patronen worden weergegeven in dertien dimensies (metaprogramma's). 'Denken' wordt hier overigens ruim opgevat; het omvat ondermeer hoe iemand waarneemt, fantaseert, voelt en handelt.

MPA is geen persoonlijkheidstest

Persoonlijkheidstests zijn bedoeld om een beeld te geven van hoe iemand 'is', altijd en overal. MPA geeft aan hoe iemand *in een bepaalde context reageert*. MPA vooronderstelt juist, dat dezelfde persoon in verschillende situaties heel anders kan reageren.

Waarvoor gebruiken we het?

MPA Mind Sonar is een snelle en gebruiksvriendelijke manier om bewust (1^e stap tot succesvol veranderen) te worden van bestaande patronen voor zowel individuen als teams of zelfs gehele organisaties.

We gebruiken MPA o.a. om

- beter inzicht te krijgen in competenties
- beter inzicht te krijgen in problemen
- als evaluatie instrument tot verandering
- af te stemmen
- scherp doelen te stellen
- verschillen te benutten
- begrip te creëren bij o.a. conflict hantering
- marketing doeleinden
- persoonlijke coaching
- begeleiding werving en selectie
- cultuur analyse
- teambuilding

Pluspunten:

De Zachte Kracht, Kardinaal van Rossumstraat 27, 5104 HK Dongen

Info@dezachtekracht.nl www.dezachtekracht.nl

©2007



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness..
nothing so gentle as real strength.



Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

Snel

Een snelle manier om iemands manier van denken in kaart te brengen. En een snelle manier om een gesprek over kernpunten op gang te brengen.

Goede basis voor een gesprek

MPA biedt snel een goede basis om over de essenties van iemands functioneren te praten.

Waardevrije uitslag

Een metaprofiel is een neutrale, relatief waardevrije weergave van hoe iemand denkt.

Acceptatie

MPA roept minder weerstand op dan subjectieve inschattingen.

Klantvriendelijk

Door de duidelijke vormgeving, de audio-uitleg en de afwisselende vraagvorm (o.a. met veel visuele elementen) vinden klanten het interessanter om MPA in te vullen dan een papieren vragenlijst (of de elektronische vorm van een papieren vragenlijst).

Focus op verandering

MPA richt de aandacht op mogelijke veranderingen.

Consistent

Er wordt altijd op dezelfde manier gemeten. De uitslag is niet afhankelijk van de vaardigheid of de stemming van de onderzoeker.

Breed inzetbaar

Ook bruikbaar voor mensen die weinig geneigd zijn tot zelfreflectie. MPA is laagdrempelig, d.w.z. gemakkelijk in te vullen voor verschillende doelgroepen.

Bruikbaar in teams en organisaties

MPA kan niet alleen worden gebruikt met individuele cliënten, maar ook in teams en organisaties

Nederlands product

MPA is een puur Nederlands product, ontwikkeld m.b.v. Nederlands onderzoek. Veel andere tests zijn vertaalde Amerikaanse producten.

Brede operationalisatie

MPA maakt niet allen gebruik van tekst maar ook van foto's. Daardoor worden begrippen op een bredere manier gemeten.



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness..
nothing so gentle as real strength.

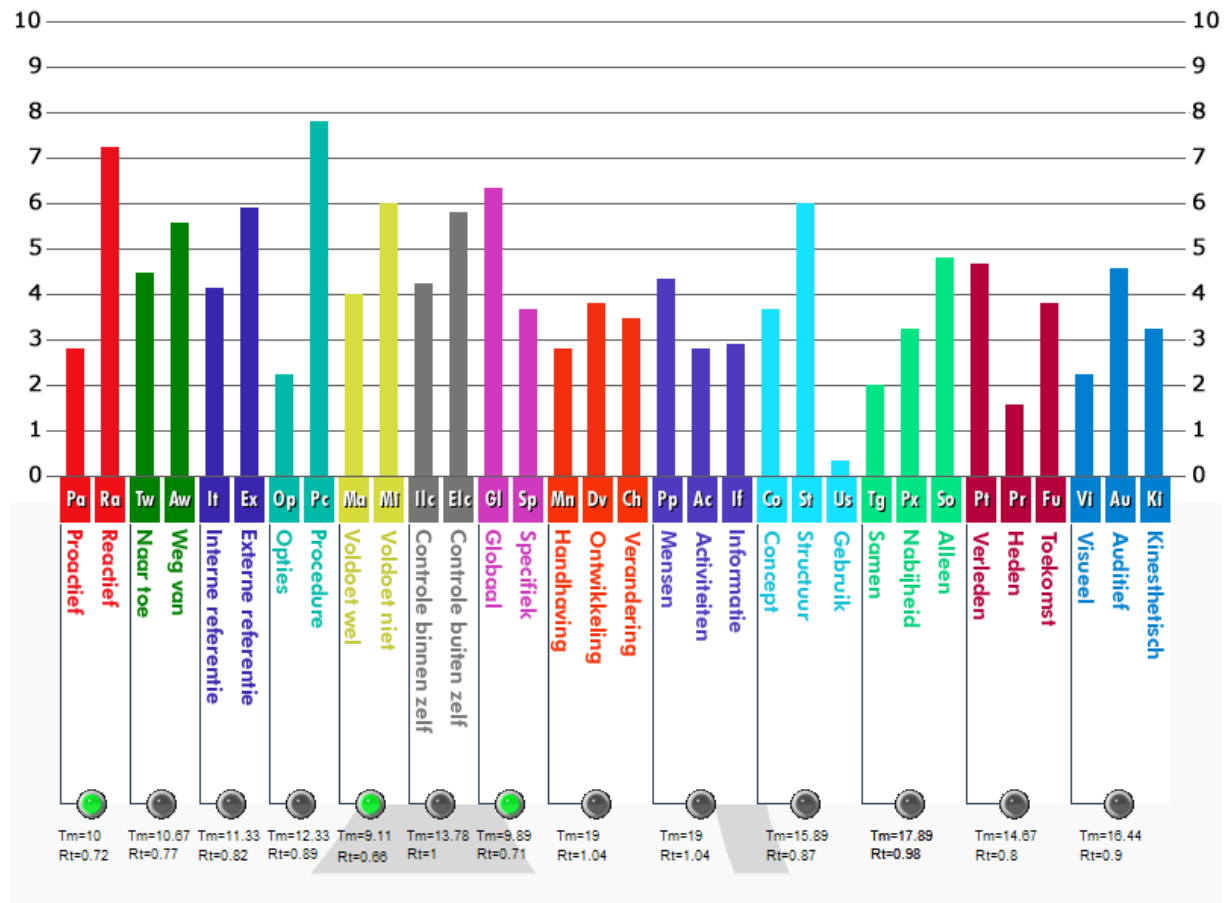


Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

Hoe ziet een profiel eruit?

Hieronder ziet u weergaven van twee grafisch gelijke metaprofiel: een staafdiagram en een 'denkstijlplaatje'.

De grafiek geeft een volledig overzicht. De groene en rode lampjes geven de reactietijden aan. Het denkstijlplaatje daaronder geeft een beknopt overzicht op basis van dezelfde gegevens van de scores die er het meest uitspringen qua hoogte en reactietijd.



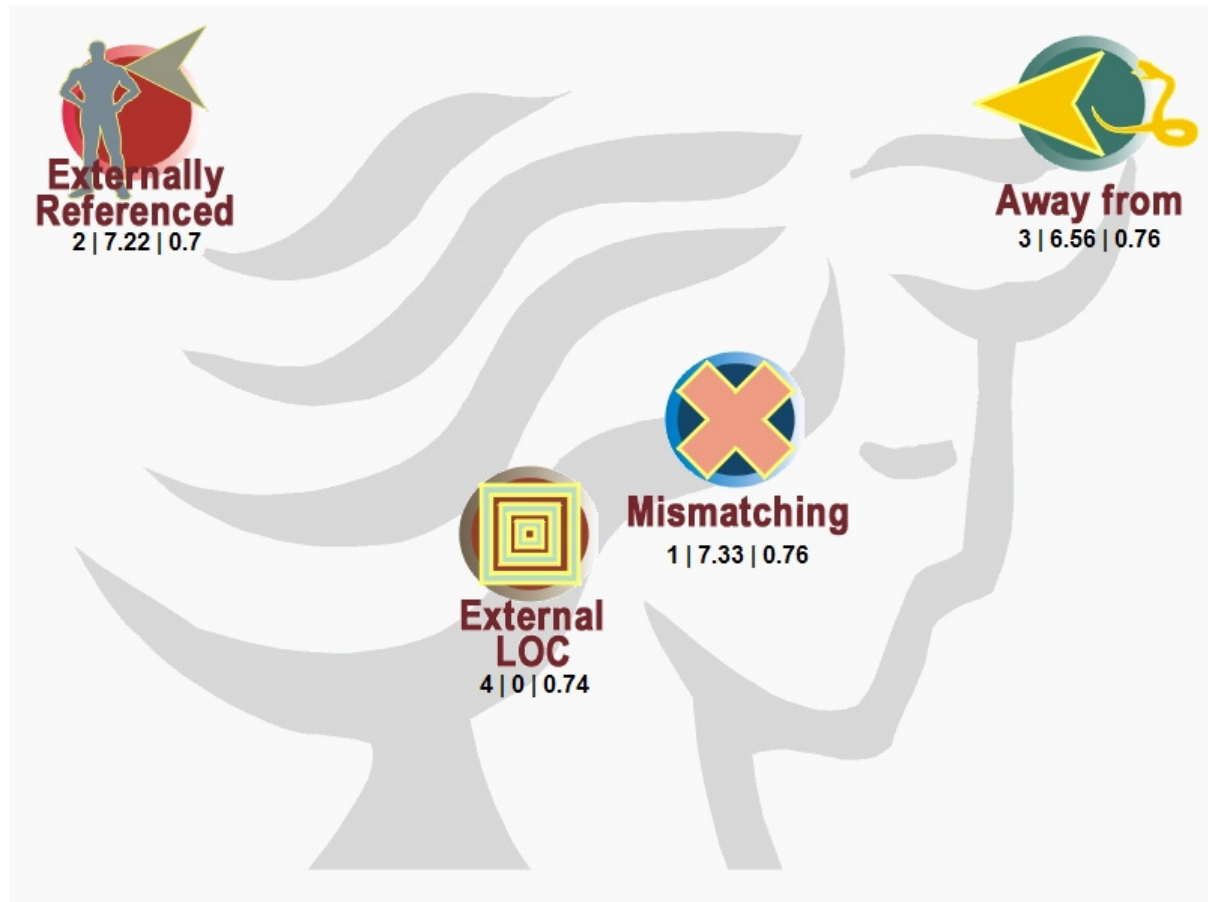


DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness..
nothing so gentle as real strength.



Praktijk voor Neurofeedback en Coaching



Wat zijn metaprogramma's?

Definitie 'metaprogramma'

Metaprogramma's zijn patronen die herkenbaar zijn in hoe iemand waarneemt, denkt en voelt en die tot uitdrukking komen in verbaal en non-verbaal gedrag.

Definitie 'metaprofiel'

Een metaprofiel is een combinatie van verschillende metaprogramma's, die samen iemands manier van waarnemen, denken en handelen karakteriseren. Het metaprofiel geeft niet aan *wat* iemand denkt, maar *hoe* iemand denkt. We noemen iemands metaprofiel ook wel - met een populair woord - zijn denkstijl. Sommige deskundigen zijn het daar niet helemaal mee eens, aangezien het niet alleen gaat om denken, maar ook om waarnemen, voelen en handelen. Een ander - nog technischer - synoniem voor 'metaprofiel' is 'cognitieve procesvoorkeuren'. Iemands metaprofiel kan van situatie tot situatie verschillen, vandaar dat we altijd spreken van iemands metaprofiel *in een bepaalde context*.



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness..
nothing so gentle as real strength.



Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

Een combinatie van metaprogramma's kan een manier van reageren heel raak typeren. Een metaprofiel is als een röntgenfoto van iemands denkstijl. Het heeft overigens ook met een röntgenfoto gemeen, dat het soms voor meerdere interpretaties vatbaar is.

Metaprogramma's die door MPA worden gemeten

1. Proactive / Reactive

(Proactief / Reactief)

2. Towards / Away from

(Naar toe / Weg van)

3. Internally Referenced / Externally Referenced

(Interne referentie Externe referentie)

4. Options / Procedure

Opties / Procedure

5. Matching / Mismatching

Voldoet wel / Voldoet niet

6. Internal Locus of Control / External Locus of Control

Controle binnen zelf / Controle buiten zelf

7. Maintenance / Development / Change

Handhaving / Ontwikkeling / Verandering

8. General / Specific

Globaal / Specifiek

9. People / Activity / Information

Mensen / Activiteiten / Informatie

10. Concept / Structure / Use

Concept / Structuur / Gebruik

11. Together / Proximity / Solo

Samen / Nabijheid / Alleen

12. Past / Present / Future

De Zachte Kracht, Kardinaal van Rossumstraat 27, 5104 HK Dongen

Info@dezachtekracht.nl www.dezachtekracht.nl

©2007



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness..
nothing so gentle as real strength.



Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

Verleden / Heden / Toekomst

13. Visual / Auditory / Kinesthetic

Visueel / Auditief / Kinesthetisch

Theorie achter MPA

Wat zijn metaprogramma's?

Zoals al te lezen valt bij MPA: 'wat is het en wat kan het? Zijn Metaprogramma's patronen die herkenbaar zijn in hoe iemand waarneemt, denkt en voelt en die tot uitdrukking komen in verbaal en non-verbaal gedrag. Een metaprofiel is een combinatie van verschillende metaprogramma's, die samen iemands manier van waarnemen, denken en handelen karakteriseren.

Het begrip 'metaprogramma' is afkomstig uit het NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). In het begin van de jaren tachtig werd in NLP gewerkt met 'innerlijke strategieën' (opeenvolgingen aangeduid van innerlijke beelden, geluiden en gevoelens die werden beschouwd als een soort mentale programmering). Vandaar de naam Neuro Linguïstisch Programmeren. Bij innerlijke strategieën gaat het om de concrete zintuiglijke vorm van een gedachte.

Voorbeeld

Stel dat ik bijvoorbeeld aan mijn zoon denk, wat gebeurt er dan concreet in mijn innerlijke beleving? Er zijn verschillende mogelijkheden. Ik kan een beeld van hem zien, maar ik kan hem ook horen praten of ik kan een gevoel terughalen. Ik kan een moment dat ik iets samen met hem deed opnieuw beleven. Of ik kan van een afstand naar zo'n moment kijken. Dit zijn allemaal vormgevingen van de inhoud 'mijn zoon'.

Het belang van strategieën is, dat een andere opeenvolging (een andere strategie) tot andere gevoelens en handelingen leidt.

Metaprogramma's staan meta ten opzichte van de mentale programmering en worden daarom meta-programma's genoemd. Ze hebben een hoger abstractieniveau en ze zeggen iets over strategieën. Een metaprogramma zegt iets over het soort inhouden dat binnen een strategie wordt opgeroepen.

Voorbeeld

Metaprogramma's hebben betrekking op de vraag: hoe ga ik om met de gedachten inhoud 'mijn zoon'? Zie ik in gedachten wat hij allemaal kan worden (metaprogramma 'Options')? of zie ik in gedachten een stappenplan m.b.t. hoe ik hem op wil voeden (metaprogramma 'Procedure')? Denk ik terug aan een moment dat we in één ruimte met verschillende dingen bezig waren en elkaar af en toe iets vertelden (metaprogramma 'Proximity')? Of denk ik terug



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness..
nothing so gentle as real strength.



Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

*aan een moment dat we in nauwe samenwerking een tent aan het opzetten waren
(metaprogramma 'Together')?*

Definitie van de term 'Metaprofiel'

Een metaprofiel is een combinatie van verschillende metaprogramma's die samen iemands manier van waarnemen, denken en handelen karakteriseren. Het metaprofiel geeft niet aan wat iemand denkt, maar hóe iemand denkt.

Een metaprofiel kan op verschillende manieren weergegeven worden:

Als een korte verbale schets (bijvoorbeeld "Towards met Options en Global").

Als een uitgebreid verbaal verslag.

Als een staafdiagram (zoals MPA die bijvoorbeeld produceert).

Als een 'denkstijlplaatje' met symbolen (zoals MPA dat ook bijvoorbeeld produceert).

Denken: inhoud, invulling en vormgeving

We kunnen op minstens drie manieren naar een gedachte kijken:

1. De inhoud van een gedachte

We kunnen een gedachte in enkele woorden omschrijven. Dit is meestal de manier waarop mensen antwoorden als je vraagt: "Waar denk je aan?". Bijvoorbeeld: "Aan lekker eten". Dit is de meest compacte weergave van de inhoud van een gedachte: vaak één woord of enkele woorden. Dit is ook meestal het antwoord dat je in het dagelijks leven krijgt wanneer je aan iemand vraagt waar hij aan denkt.

2. De inhoudelijke invulling van een gedachte

Een gedachte heeft een inhoudelijke invulling. Er zijn immers duizenden verschillende dingen die iemand kan denken over bijvoorbeeld "lekker eten". "Waar denkt je precies aan, als je aan lekker eten denkt?" Het antwoord kan zijn: "Dan denk ik dat ik beter niet te veel koolhydraten kan eten". Of: "dan denk ik: laat ik vanavond een grote pot boerenkool maken". Metaprogramma's zijn abstracte beschrijvingen van deze inhoudelijke invulling. "Dan denk ik dat ik beter niet te veel koolhydraten kan eten" wordt aangeduid met het metaprogramma 'Away from' (weg van). "Dan denk ik: laat ik vanavond een grote pot boerenkool maken" wordt aangeduid met het metaprogramma 'Towards' (naar toe)!

3. De zintuiglijke vormgeving

De gedachte heeft naast een algemene inhoud en een inhoudelijke invulling ook een zintuiglijke vormgeving. Wanneer de vraag luidt: "wat gebeurt er precies in je beleving wanneer je aan lekker eten denkt? "Ik zie een bord boerenkool en ik ruik die heerlijke geur, ik denk: ik heb zin om weer eens boerenkool te eten". De vraag is dan toegespitst op het gebied



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness,
nothing so gentle as real strength.

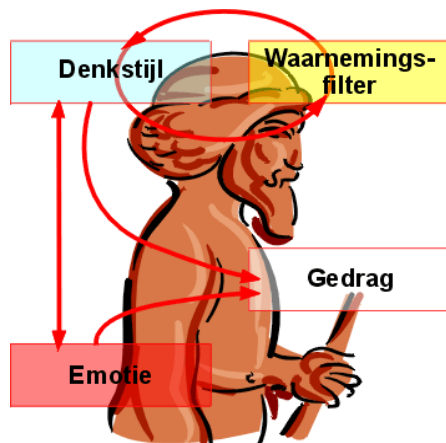


Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

van de modaliteiten (zien, horen, voelen, ruiken en proeven) en de submodaliteiten (de fijnere onderscheidingen in deze modaliteiten). Deze zintuiglijke elementen zijn de basis voor innerlijke strategieën. Stel dat ik mijzelf wil motiveren om stampot boerenkool te maken, dan is de bovenstaande strategie wellicht heel geschikt.

Wisselwerking tussen denken, waarnemen, voelen en handelen

Als we zeggen dat metaprogramma's "patronen zijn die herkenbaar zijn in hoe iemand waarneemt, denkt en voelt en die tot uitdrukking komen in verbaal en non-verbaal gedrag", dan drukken we ons niet nauwkeurig uit. Metaprogramma's zijn patronen in het denken, maar omdat er een wisselwerking is tussen denken (metaprogramma's), waarnemen, voelen en handelen, komen ze ook op die andere vlakken tot uitdrukking



In het bovenstaande schema wordt weergegeven hoe denken, waarnemen, emoties en handelingen elkaar beïnvloeden. Denkstijl (metaprogramma's) en waarnemingsfilters (waar je wel of niet op let) beïnvloeden elkaar. Waarnemingsfilters worden ook wel als onderdeel van metaprogramma's beschouwd.

Denkstijl beïnvloedt waarneming

Voorbeeld

Ik heb als metaprogramma 'Procedure' en daardoor zie ik in een boekenkast onmiddellijk een rijtje handboeken staan. Had in ik die context het metaprogramma 'Opties' aan staan, dan waren die handboeken mij waarschijnlijk niet eens opgevallen. Ik pak een handboek en ik begin te lezen. Daardoor ga ik nog meer procedureel denken.



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness,
nothing so gentle as real strength.



Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

Denkstijl en emotie beïnvloeden elkaar.

Voorbeeld

Ik ben aan het werk met een computerprogramma. Ik loop vast. Ik voel me gefrustreerd. In stresssituaties krijgen oude reacties de overhand. Ik denk extra procedureel. Ik zie het handboek van het programma staan. Ik krijg een warm gevoel: aha, daar ligt de oplossing!

Denkstijl en emotie beïnvloeden samen gedrag

Voorbeeld

Ik zie het handboek. Het geeft mij een warm gevoel. Ik ga er in lezen. Mijn achtergrondkennis over het menselijk denken in het algemeen en metaprogramma's in het bijzonder neemt toe. In gesprekken met klanten stel ik mij meer als deskundige op.

MPA is geen persoonlijkheidstest

De bekendste en in Nederland meest gebruikte persoonlijkheidsvragenlijst is de NPV (de Nederlandse Persoonlijkheids Vragenlijst). Verder worden de ABV (de Amsterdamse Biografische Vragenlijst) en de MMPI (de Minnesota Multiphasic Personality Inventory) veel gebruikt. Deze vragenlijsten zijn bedoeld om een beeld te geven van hoe iemand 'is', altijd en overal.

Andere vooronderstellingen

MPA vooronderstelt, in tegenstelling tot persoonlijkheidstests, geen persoonlijkheid met vaste trekken. Metaprogramma's geven niet aan hoe iemand is, maar hoe hij of zij *in een bepaalde context mentaal en emotioneel reageert*. MPA vooronderstelt juist, dat dezelfde persoon in verschillende situaties anders kan functioneren. Denk bijvoorbeeld aan de man die op het werk een ondergeschikte, volgzame positie inneemt en thuis juist een overheersende tiran is. Daarom vraagt MPA altijd naar iemands functioneren in een bepaalde context.

Andere onderscheidingen

Behalve dat MPA van andere vooronderstellingen uitgaat dan persoonlijkheidsvragenlijsten, wordt ook een ander soort onderscheidingen gebruikt. De Nederlandse Persoonlijkheids Vragenlijst (NPV) bijvoorbeeld, gebruikt onderscheidingen als 'sociale inadequatie' (zich ongelukkig voelen in sociale contacten en ze proberen te vermijden) en 'rigiditeit' (onveranderlijkheid, stijfkoppigheid, vaste gewoonten, het hanteren van principes). Hierbij valt het normatieve karakter van de NPV-onderscheidingen op. Weinig mensen zullen bij 'inadequaate' en 'rigide' positieve connotaties hebben. De onderscheidingen in MPA zijn neutraler, minder normatief. Verder zijn de onderscheidingen uit persoonlijkheidstests meestal monopolair: je bent meer of minder rigide. Als je niet rigide bent, hoeft dat niet automatisch



DE ZACHTE KRACHT

nothing is so strong as gentleness..
nothing so gentle as real strength.



Praktijk voor Neurofeedback en Coaching

te betekenen dat je flexibel bent. Begrippen in MPA zijn bipolair: ze gaan uit van een glijdende schaal.

Wie heeft het ontwikkeld?

MPA is ontwikkeld door drs Jaap Hollander. Hij is Klinisch Psycholoog en verbonden aan het IEP (Instituut voor Eclectische Psychologie) te Nijmegen. Dhr. Hollander is een van de NLP pioniers in Nederland, hij schreef 8 boeken, ontwikkelde diverse NLP technieken.

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van het [IEP](#) of van [MPA Mind Sonar](#).