



Hoe neem je waar? Welk zintuig heeft je voorkeur en zet je 't meest in?

Doel

Wanneer je inzicht hebt in je eigen zintuiglijke voorkeur(en) én... die van anderen, dan zul je ervaren dat je succesvoller wordt in vele opzichten zoals; je communicatie, in relaties, je zin krijgen, etc.

Zintuiglijk waarneemstelsel (Voorkeurstest privé)

Zet voor elk van de volgende statements een cijfer 1, 2, 3, of 4.

Gebruik de volgende indicatie om tot een goede optelling te komen:

4. beschrijft mij het beste
3. redelijke beschrijving van mij
2. nauwelijks van toepassing
1. eigenlijk het minst op mij van toepassing

Het is handig wanneer je de vragen beantwoordt **vanuit eenzelfde context**. Dus beantwoorden in dezelfde privé context zoals: ouder, of partner, of vrienden etc.

1. Op een terras vind ik het leukst om:

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> lekker ontspannen te zitten | K |
| <input type="radio"/> naar andere mensen te kijken | V |
| <input type="radio"/> te luisteren naar anderen en/of naar muziek | A |
| <input type="radio"/> Mijn gedachten eens op een rijtje te zetten | AD |

2. Ik gebruik de volgende zin vaker:

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Ik hoor wat je zegt | A |
| <input type="radio"/> Ik zie het als volgt | V |
| <input type="radio"/> Ik heb het gevoel dat | K |
| <input type="radio"/> Ik begrijp wat je bedoelt | AD |

3. Als ik nadenk over mijn eerste liefde of mijn beste vriend(in):

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Krijg ik een bepaald gevoel | K |
| <input type="radio"/> Zie ik eerst een plaatje, film of beeld | V |
| <input type="radio"/> Hoor ik eerst zijn/haar stemgeluid | A |
| <input type="radio"/> Bedenk ik als eerste wat we wel/niet met elkaar gemeen hebben | AD |

4. Ik spreek over het algemeen:

- | | |
|---|----|
| <input type="radio"/> Gelijkmatic en goed gearticuleerd | A |
| <input type="radio"/> Graag veel en op een rap tempo | V |
| <input type="radio"/> Rustig tot langzaam en niet veel | K |
| <input type="radio"/> Pas nadat ik e.e.a , goed heb overwogen | AD |

5. Ik vind het prettig als iemand:

- | | |
|--|----|
| <input type="radio"/> In een rap tempo spreekt | V |
| <input type="radio"/> rustig en langzaam spreekt | K |
| <input type="radio"/> gelijkmatig spreekt | A |
| <input type="radio"/> Goed beargumenteerd | AD |





6. Als ik uitga of toen ik uitging vond ik:

- Een discotheek het leukst V
- Een kleine gezellige kroeg het fijnst K
- Een Grand Café waar je kunt praten het meest prettig A
- Een internetcafé het leukst AD

7. Bij een keuze van een nieuwe auto let ik het meest op:

- Het geluid van de motor en het advies van de verkoper A
- De vormgeving, design van de auto V
- Hoe de stoelen zitten en de bekleding aanvoelt K
- Verbruik, milieu vriendelijkheid en financieringsmogelijkheden AD

8. In mijn beroepskeuze kies ik in eerste instantie voor:

- Het overbrengen kennis en het goed kunnen en willen luisteren A
- Actie, observeren en vrijheid V
- Het groepsgevoel, collega's en fysieke inzet K
- Iets waar ik vooral mijn verstand bij kan gebruiken AD

9. Mijn partner windt mij allereerst op door:

- Op een bepaalde manier naar mij te kijken V
- Me op een bepaalde manier aan te raken K
- Op een bepaalde manier iets tegen mij te zeggen A
- Een goed gesprek en te filosoferen Ad

10. Als ik met iemand communiceer:

- Kijk ik hem/haar aan en met mijn oor ('n beetje) naar de persoon toegedraaid A
- Kijk ik regelmatig naar beneden K
- Kijk ik hem/haar helemaal aan, om me heen en in de lucht V
- Voer ik gelijktijdig ook veel een intern dialoog met mezelf AD

Stap 2: Zet de scores van stap 1 per vraag onder de juiste letter:

	V	A	K	AD
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
TOTAAL				





- K** = Kinesthetisch: voelen, ervaren
V = visueel: zien, kijken
A = Auditief: horen, luisteren
AD = Auditief digitaal, ratio, denken, self talk

Stap 3: de vergelijking van de totaalscores geeft uw relatieve voorkeur aan.

Het zal blijken dat de voorkeur steeds aansprekend is. In woordgebruik en dus in motivatie en verkrijgen van aandacht. Let vooral ook bij jezelf op waar, wanneer en bij wie je afhaakt en waar je gemotiveerd bent en blijft. Door wat voor soort (lichaams-)taalgebruik.....

Representeren van informatie; zintuiglijke voorkeur en kenmerken van mensen

Om snel een beeld te maken en te kunnen schakelen. Herkennen is aardig. Nog praktischer is af te stemmen op de ander zodat "de klik" wordt verhoogd.

Visuele type: zien, kijken

- Beweegt veel met handen en lichaam
- Praat veelal snel, zal stiltes proberen te vermijden
- Komt opgewonden over
- Laat zien en horen dat hij/zij er is: in woord, kleding en gedrag
- Gebruik veel woorden als kijken, zien: beeldend taalgebruik
- "wat schitterend, wat mooi,"woorden die je met je ogen kunt waarnemen
- *Taal: Ik zie wat je bedoelt, ik zie het voor me, wie ziet dit het meeste zitten?*

Auditieve Type: horen, luisteren

- Nauwelijks bewegingen
- Rechtop, schouders iets afhankelijk
- Hoofd iets schuin in luisterstand
- Praat langzaam, wel overwogen
- Wil kennis verwerken
- Woordgebruik mbt oren/mond: horen, luisteren spreken, zwijgen, muziek, geluiden klanken etc
- *Taal: Ik hoor wat je zegt, ik heb goed geluisterd, wat spreekt je het meeste aan?*

Kinesthetische type: voelen, aanraken

- Rustige kleine bewegingen
- Schouders iets naar binnen gedraaid
- Benen over elkaar, gekruist (vaak)
- Licht bewegend met schouders en hoofd
- Zacht en langzaam pratend, met veel gevoelswoorden
- Woordgebruik o.b.v. gevoel en de tast; gevoel, voelt lekker, wat zacht, lekker warm, sfeer, aanraking, handen, onderbuik, etc.
- *Taal: Ik voel wat je bedoelt, wat ik ervaar is..., hebt hier het beste gevoel bij? Heb t in de vingers. Het is niet tastbaar voor me.*





Audio-Digitale type: denken (dus niet o.b.v. zintuiglijke waarnemingen), rationeel,

- Nauwelijks bewegingen
- Praat, wel overwogen, theoretisch, feitelijk.
- Veel "self-talk" in zichzelf pratend
- Ogen gesloten, sluiten zich even af van de wereld
- Staren en denken lang na voor een antwoord te geven
- Woordgebruik; analyseren, organiseren, denken, interpreteren, weten, berekenen
- *Ik weet/begrijp wat je bedoelt, dat wil ik eerst eens op een rijtje zetten. Wat heeft uw voorkeur? Laten we objectief blijven en naar de feiten kijken... Hoe zit het nou exact?*

Bovenstaande is een eerste aanzet.

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer?

Wil je leren hoe je eenvoudig de relatie anderen kunt verbeteren?

Volg dan de: [Persoonlijke effectiviteit en NLP; een verfrissende blik....](#)

