

## Het model van de logische niveaus

### Korte omschrijving

Gregory Bateson, een Britse bioloog, antropoloog en filosoof, introduceerde de gedachte dat in het menselijk denken en leren een hiërarchie van neurologische niveaus te onderscheiden is. In de *Unified Field Theory* ontwikkelde [Robert Dilts](#) de *logische niveaus van leren* van Bateson verder uit.

#### Onderlinge samenhang van de 6 niveaus

- Een hoger logisch niveau organiseert de informatie op de onderliggende niveaus
- Veranderingen en leerprocessen op een bepaald logisch niveau vragen om stabiliteit op het hogere niveau
- Een verandering op een hoger logisch niveau zal veranderingen op de lagere niveaus teweeg brengen
- De oplossing voor een probleem ligt doorgaans op een ander (hoger of lager) logisch niveau dan het probleem zelf
- Op ieder logisch niveau verlopen de leerprocessen anders en komen veranderingen op een andere manier tot stand

### Te gebruiken

Om beter inzicht te krijgen in eigen drijfveren.

### Zo ziet het eruit



**Bron:** Bateson, G., (1972, herdruk 1990), *Steps to an Ecology of Mind.*: Ballantine Books, New York

## Werken met het model van de logische niveaus

Veel voorkomende belemmerende overtuigingen

- Ik kan andere mensen niet vertrouwen
- Anderen laten mij in de steek
- Niemand helpt mij
- Ik moet te allen tijde op mijn hoede zijn
- Ik wil geen hulp vragen
- Ik wil niet afhankelijk zijn
- Ik moet anderen niet in vertrouwen nemen
- Ik mag mijn gevoelens niet tonen
- Ik hoef geen rekening te houden met anderen
- Ik hoef mij niet aan de regels te houden
- Ik laat mij niet de wet voorschrijven
- Ik kan niet op mijzelf en de wereld vertrouwen
- Bij mij is er altijd chaos of crisis
- Ik moet het iedereen naar de zin maken
- Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen
- Ik wil anderen geen pijn doen
- Anderen moeten zien hoe geweldig ik ben
- Ik wil graag bewonderd worden
- Ik wil graag meer en beter zijn
- Ik moet mijzelf steeds bewijzen
- Ik moet perfect zijn
- Ik moet naar het allerhoogste streven
- Ik durf geen risico's te lopen
- Ik word niet serieus genomen
- Ik durf geen verplichtingen aan te gaan
- Ik mag mijn mening niet geven
- Het lukt mij toch nooit
- Ik weet niet hoe ik het moet aanpakken
- Ik kan niet kiezen
- Ik krijg nooit wat ik wil
- Ik moet alles onder controle houden
- Ik mag niets aan het toeval overlaten
- Ik mag geen fouten maken
- Ik mag het niet kalm aan doen

Als je van degene die je hierboven hebt aangekruist, de drie belangrijkste zou willen benoemen welke zouden dit dan zijn?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Bron:** *Professionele Loopbaancoaching*, Rozemarijn Dols.  
Van Duuren Management, 2008 (pagina 215)

