



VIDEO MODULE 5B

SPREEK MET JE LIJF

Welkom bij de les over non-verbaal en je hele lijf meenemen als het erom gaat om te storytellen. Want zoals ik al zei, je lijf is... jij bent, je nummer één instrument om je verhaal over te brengen. Waar ik het met je over wil hebben vandaag zijn twee dingen. Namelijk de eerste is inderdaad de positie van je lijf en je non-verbale houding. Alles wat je non-verbaal meeneemt. Plus, je lijf in de ruimte. Want ook daarmee kun je echt het verschil maken of je jezelf echt uitspreekt en of dat aankomt of niet.

Laat ik beginnen bij een aantal posities want Amy Cuddy heeft dat onderzocht en in haar boek *Presence* en in haar *TedTalk* vertelt ze er ontzettend veel over. Zij is degene die komt met *power poses*. Ik ga je daar zo meer over vertellen. Het tegenovergestelde van *power poses* zijn de *poses*, de lichaamshoudingen, die minder kracht geven. Daar heeft zij dus onderzoek naar gedaan over hoe lichaamshouding verschil maakt in hoe je overkomt. Zij noemt een aantal zwakke lichaamshoudingen. Niet dat je daardoor zwak bent maar daardoor kom je zwak over. Dat zijn de lichaamshoudingen waarmee je jezelf klein of smal maakt. Dat betekent als je inzak met je schouders kom je al zwakker over. Dat betekent ook dat als je minder stevig staat en dus bijvoorbeeld niet met je voeten wijd staat, ik doe het nu maar je ziet het niet, maar smaller gaat staan door bijvoorbeeld je linkerbeen achter je rechter te zetten dan ga je automatisch inzakken met je schouders en kom je minder stevig over. Alleen er is ook een houding die echt het allerzwakst van allemaal is en dat is deze... Mensen die zo zitten, zo staan, komen onzeker over. Waarom? Omdat je letterlijk je nek beschermt met je hand.

Ik heb een tijdje geleden meegedaan aan een fotoshoot en er waren vier mensen die op de foto stonden. Ik mocht gewoon zo... en ik was de laatste. Dus ik was de laatste die mijn foto bij de vier foto's kreeg. De andere mensen waren al weg. De redacteur die kwam kijken hoe ze de serie vond. Er was een meisje die moest inderdaad zo zitten en naar beneden kijken. Het eerste wat die vrouw zei was: 'Hé, vond zij het lastig? Was zij onzeker?' En dat die fotograaf zei: 'Nee, ze deed het echt supergoed.' *Instantly* wist ik; ja, dat komt omdat zij er zo op staat. Ze beschermt

zichzelf en daardoor komt ze zwakker over terwijl ze dat niet is. Dus het mooie is dat je daar heel veel invloed op hebt. Want je vertoont deze lichaamshoudingen, jezelf smaller maken, als je je dus wat minder stevig in je schoenen voelt staan. Het mooie is dat het ook andersom werkt. Dus je lijf is in de eerste instantie een uiting van hoe je je voelt maar je kunt je lijf ook inzetten om ervoor te zorgen dat je je beter voelt. Dus betrap je jezelf hier op realiseer je dan: ik voel me onzeker ik moet die hand weghalen en ik moet er anders bij gaan staan.

Nou heeft Amy Cuddy het ook over *power poses*. Dat zijn lichaamshoudingen die je sterker laten voelen. Die je meer zelfvertrouwen geven. Zoals ik al zei: 'Hoe met meer overtuiging jij je boodschap kan brengen, hoe sterker die wordt.' Nou zijn *power poses* niet iets om te doen op het podium of in een gesprek. Want een *power pose* is namelijk een *Superman pose*, één hand in de lucht of twee, voeten wijd en je even, al is het maar 30 seconden of een minuut, breed maken, groot maken. *Power poses* zijn poses waarin je veel ruimte inneemt. Maar om zo op een podium te gaan staan, om zo te onderhandelen met iemand, om zo een klantgesprek in te gaan bij iemand die je moet overtuig... *I don't know*. Maar het is wel iets wat je van tevoren kan doen. Op het toilet, thuis voordat je weggaat, voordat je een blog schrijft, als je een stevig blog wil schrijven waarin je je uitspreekt is het helemaal niet raar om eerst een halve minuut, of een minuut, thuis zo, stevig, te staan. *Superman*, arm in je zij, voeten gespreid en jezelf breed maken. Om vervolgens wel in je stevige houding te stappen en dat betekent voeten echt onder je heupen stevig staan, de rug recht, borst vooruit en neem ruimte in. Zonder nu overdreven te gaan in de *power pose* maar wel ruimte in te nemen.

Dit maakt ongelooflijk veel verschil voor het overbrengen van de boodschap want iemand die zegt: 'Ik vind dat alle vrouwen zichzelf op één moeten zetten' óf 'ik vind dat alle vrouwen zichzelf op één moeten zetten' maakt nogal uit. En ik word zelf wat ik doe want, dat is niet non-verbaal, maar minder de woorden die uit je mond komen is ook je stem een enorm krachtige tool. Je hebt namelijk controle over twee dingen bij je stem en dat is de intonatie, drie dingen, de intonatie, hoe hoog of hoe laag je praat. Want ik kan mijn stem ook echt lager maken en dat doe ik meestal als er bijna een *power of the past* aankomt. Je kan je spreektempo vertragen of versnellen. Dus als ik zenuwachtig ben zou ik sneller gaan praten en eigenlijk als ik sneller praat weet ik dat het minder impact maakt dan als ik zou vertragen. Maar ook dat kan van invloed zijn op je boodschap. Weet dat je dit tot je beschikking hebt. Daarnaast kan ook de danserigheid van je stem bijdragen aan je boodschap. Of juist het monotoon maken van je stemgeluid. Ik weet wel hoe meer zangerigheid erin zit hoe beter je boodschap aankomt. Monotoon verhaal wordt ingewikkeld om naar te luisteren.

Oké, *so much for* lichaamshoudingen. Waar ik het ook nog met je over wil hebben is de ruimte die je inneemt. En dit is vooral belangrijk als je op een podium staat maar ook als je één-op-één gesprekken hebt of een ander gesprek in een klein gezelschap. Want de positie die jou lijf, die jijzelf, inneemt ten opzichte van de rest

bepaalt ook al heel veel hoe jij gehoord wordt. Dus de plek waar je gaat staan op een podium maakt al heel veel uit. Sta je aan de zijkant van een podium of sta je in het midden? Sta je achter een katheter of sta je juist ervoor? Als je achter een katheter staat zorgt voor meer autoriteit maar minder benaderbaarheid. Het is goed om te bedenken wat je bijvoorbeeld wil. Ik wil dit vooral meenemen naar één-op-één gesprekken of kleine comité gesprekken. Want heb jij inderdaad.. veel mensen denken hier niet over na, over waar je gaat zitten. Plaats je jezelf aan de kopse kant van de tafel? Ga jij zitten dat twee mensen tegenover je zitten en jij in je eentje ervoor? Wat al voor ongelijkwaardigheid zorgt. Zorg je dat iedereen evenveel ruimte heeft? Zit je hoger of zit je lager? Zit je helemaal aan het puntje van de tafel in een groot gezelschap dan reken er maar op dat het voor jou lastiger wordt om gezien te worden en ook om de woorden die jij zegt goed over te laten komen en ik weet dat geldt voor ons allemaal, het liefst luisteren we. Het liefst zitten we juist aan het eind van de tafel te observeren. Maar stel nou dat je wel op een plek komt en op een moment komt waarvan jij zegt: 'Ik wil mijzelf uitspreken', zorg dan ook dat je in de ruimte de positie inneemt die past bij wat voor podium je wil. Die past bij dat mensen naar je luisteren. Dat betekent bewust en fysiek de *center of attention* zoeken. Dat hoef je niet iedere keer te doen. Je hoeft nu niet ineens overal: 'Dáár kom ik!' Maar wees wel bewust dat je die opties hebt en hoeveel invloed het heeft. Als ik wil dat mensen naar mij luisteren ga ik echt in het midden zitten en ga ik echt op andere plekken zitten dan als ik kom om te observeren. Ik wil ook dat je daar mee oefent. Deze week nog. Als je nu de video gezien hebt, deze week nog mee oefenen. Ik wil dat je dat een keer thuis doet, dus in je gezin. Kies daarin is een keer een andere plek en kijk wat er gebeurt. Een plek waarbij je meer aandacht krijgt in plaats van minder. Een plek waar jij meer zichtbaar bent. Een plek waarin de mensen in je gezin beter naar je moeten luisteren. En af en toe in een werksituatie. Neem de leiding bij een klant. Neem de leiding in een vergadering. Neem de leiding in een overleg. Puur en alleen door een andere positie te kiezen. Ik ben heel benieuwd hoe je dat vergaat.

In het werkboek kun je ook nog aan de slag met houdingen en waar en hoe je die kan inzetten. Ik wens je heel veel succes en ik hoor graag de resultaten van jou week in de Facebookgroep.