

What you see is what you get. Wow!

Ook zo jaloers op die collega waar alle leerlingen mee weglopen? Die elke klas ogenschijnlijk moeiteloos naar zijn hand zet? En denk je dan ook dat dat niet voor jou is weggelegd? Hij heeft het gewoon en jij niet. Daar kun je niets aan veranderen. Toch? Niks hoor! Steeds meer onderzoek wijst uit dat je je uitstraling kunt verbeteren door het te beschouwen als een vaardigheid die je kunt leren.

Docenten zijn veel bekeken personen. Zelfs meer dan toneelspelers die toch een beroep hebben waarbij het draait om bekeken worden. Toneelspelers zullen echter nooit onvoorbereid het toneel opgaan. Ze oefenen hun tekst en dan vooral hoe ze die tekst gaan zeggen: bij welke passages ze hun stem verheffen of juist gaan fluisteren, wanneer ze hun spreektempo versnellen of vertragen, wanneer er een gebaar of beweging moet komen. Niet alleen wat je zegt is immers van belang, ook en vóóral hoe je dat doet. Pas dan is het spel de moeite van het bekijken waard.

Belangrijke en/of bekende personen hebben dat allang ontdekt. Het is een fabeltje te geloven dat charisma of uitstraling voor slechts enkelen is weggelegd, namelijk voor diegenen bij wie het is aangeboren. Onderzoek van professor Ericsson van de Florida State University heeft uitgewezen dat uitstraling een vaardigheid is die je kunt leren. Zo is gekeken wat nu het verschil is tussen een gemiddelde presteerder en een expert op een bepaald gebied. Wat blijkt? Expert word je niet zomaar. Dat is hard werken. De grote talenten onder ons bereiken de top alleen maar als ze dat talent oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Andersom werkt dat ook: de minder grote talenten kunnen een aardig eind opstoten in de vaart der volkeren als ze dat kleine beetje talent met veel enthousiasme en doorzettingsvermogen gaan trainen. Het wondermiddel lijkt *deliberate practice* te zijn: oefening net boven je comfortniveau. Leuk gezegd, maar hoe doe je dat? Daar is een handig stappenplan voor.

Stappenplan

1. Stel specifieke doelen
2. Richt je op dat wat je nog niet goed afgaat
3. Vraag om feedback
4. Concentreer je net zoveel op de techniek als op de resultaten

Deliberate practice helpt je niet alleen om uit te blinken in sport, muziek of je werk; het onderzoek van Ericsson laat zien dat je ook je uitstraling op deze manier kunt verbeteren. En dat is precies wat veel charismawonders doen. Zelfs de beste 'improvisatoren' oefenen eindeloos de manier waarop ze dat gaan doen. Dat werpt een ander licht op de beroemde 'yes-we-can-toespraken' van VS-president Obama of op de gevatte woordspelingen van onze bejubelde spreker annex D66-politicus Alexander Pechtold. Van beiden weten we dat ze hun publieke optredens zeer goed voorbereiden.

Terug naar het onderwijs. In dit licht bezien is het wonderlijk dat je als docent onvoorbereid of slecht voorbereid een les of een oudergesprek ingaat. En af te raden! Oefenen dus.

Belemmerende overtuigingen

Het is daarbij belangrijk dat je gelooft dat *deliberate practice* zin heeft, dat je ervan overtuigd bent dat gericht oefenen je uitstraling kan verbeteren. Anders werkt het alleen maar tegen je. Als je diep in je hart gelooft dat je de klas niet kunt boeien of in de hand kunt houden, zul je dit non-verbaal uitstralen met alle gevolgen van dien. Uitstraling schuilt immers grotendeels in de kracht van iemands lichaamstaal.

Tja, makkelijker gezegd dan gedaan. Want wat te doen als je kampt met een gebrek aan zelfvertrouwen? Dat kun je toch niet zomaar wegwuiven? Dat is waar, maar daar heeft de natuur iets op gevonden: reciprociteit.

Laat de reciprociteit voor je werken

Staat er een lach of een frons op je gezicht als je voor de klas staat? Ben jij nonchalant of gewetensvol als het om lesgeven gaat? Jouw houding of gedrag heeft zijn weerslag op dat van de ander. In de psychologie heet dat reciprociteit, wat staat voor wederkerigheid. Dat betekent dat een aangename houding naar iemand, de kans dat die ander zich ook aangenaam gedraagt vergroot. We spiegelen of imiteren namelijk vrijwel automatisch het gedrag van de ander. Daar zorgen de



Als je diep in je hart gelooft dat je de klas niet kunt boeien, zul je dit non-verbaal uitstralen

zogenoemde spiegelneuronen in onze hersenen voor. Deze automatische reactie om te imiteren is voor de natuur heel belangrijk. Het stimuleert groei en ontwikkeling. Kleine kinderen die hun papa of mama nadoen, leren hiervan. En ook 'grote mensen' kunnen leren van spiegelen.

Bijzonder is dat we niet alleen de ander spiegelen. We kunnen ook onszelf spiegelen. En ook daar kunnen we van leren. Ben je bang voor een moeilijk gesprek, dan kun je in gedachte het gesprek alvast voeren. En dan op een manier zoals je jezelf graag ziet: ontspannen, vriendelijk, gevat, de zinnen rollen je mond uit, et cetera. Steeds meer wetenschappers raken ervan overtuigd dat door deze mentale simulatie in de hersenen verbindingen ontstaan die de kans doen toenemen dat je je in werkelijkheid ook zo gaat gedragen. We spiegelen bijna automatisch het gedrag dat in onze verbeelding al heeft plaatsgehad. Leuk toch?

Ben je dus onzeker of mis je het lef om bekeken te worden, dan helpt het om je vooraf en op het moment zelf in te beelden dat je een fantastische docent bent. Oefen de houding van de ideale docent. Vaak merk je dan dat je uitstraling verbetert. Maar niet alleen dat, ook ga je je beter voelen. En daar reageren anderen vaak weer positief op. Wat zit de natuur toch vernuftig in elkaar.

Fouten zijn menselijk en wenselijk

En probeer je niet voortdurend te vergelijken ('ranken') met die populaire collega waar alle leerlingen mee weglopen. Kijk naar hem of haar om ervan te leren en niet om jezelf naar beneden te halen. Bedenk dat je fouten mag maken. Van je fouten kun je immers leren. Fouten maken betekent dat je iets onderneemt, je oefent, en dus ben je bezig met jezelf te ontwikkelen.

Maak er een sport van om van je fouten te leren. Nodig een collega uit in je les en vraag of ze je kan betrappen op een fout en bespreek hoe je dit in een nieuwe les kunt voorkomen. Kortom, vraag om feedback. Durf bekeken te worden, door je leerlingen en door je collega's. Iedere dag is een nieuwe uitdaging en kun je een nieuwe start maken. Neem jezelf voor dat je elke dag opstaat als docent en als leerling: iemand die doceert en zich ontwikkelt. Wie weet komt er dan een dag dat collega's naar jou kijken en denken: "Wat een uitstraling. Zou dat voor mij ook weggelegd zijn?"

Tien tips om je uitstraling te verbeteren

1. Stel jezelf een helder en specifiek doel
2. Bereid je goed voor
3. Oefen de houding van een succesvol persoon
4. Durf bekeken te worden
5. Vraag om feedback
6. Durf je zwakke kanten onder ogen te zien
7. Focus je bij het oefenen op dat wat verbetering behoeft
8. Laat de reciprociteit voor je werken
9. Geloof in jezelf
10. Vertrouw op je vermogen om te kunnen groeien



Drs. Marijke van Dijk is een van de oprichters van het Centrum voor Co-actieve Communicatie, www.co-actief.nl, T (023) 545 96 07.

Informatie: Meer over non-verbaal en verbaal orde houden of de aandacht vasthouden is te lezen in *Contact maken*, Tom Boves, Marijke van Dijk, ISBN 978 90 232 4331 1.