
Lichaamstaal

Hoe je er mee kunt spelen

Want alles is een spel!



Waarom het zo leuk is

Lichaamstaal is leuk; communicatie gebeurt maar voor een klein deel verbaal (met woorden) en een groot deel non verbaal. Een groot deel is uitstraling, kleding etc, intonatie van je stem, stemgebruik, volume en ook een deel is lichaamstaal.

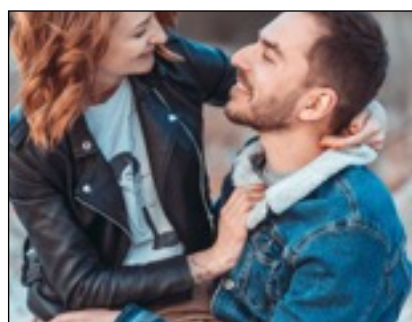
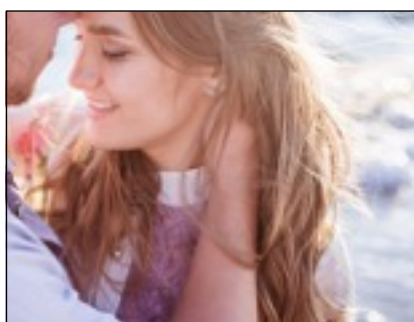
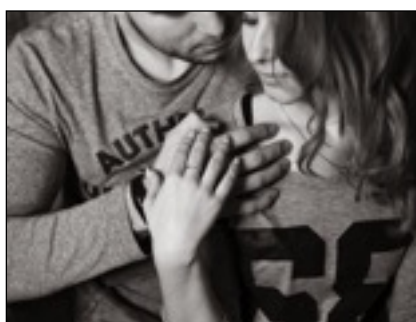
Door middel van lichaamstaal kun je veranderen wat je uitstraalt naar anderen, en je kunt de ander beter lezen. Lichaamstaal alleen is niet iets waaruit je echt goede conclusies kunt trekken. Zeker niet als je maar 1 signaal bekijkt. Maar het kan je wel helpen met het complete plaatje. En jij kunt jouw lichaamstaal veranderen, om beter te kunnen uitstralen en vertellen, wat je echt wilt uitstralen en vertellen.

Jouw lichaam kan nog reageren op jouw angst, maar jij wilt bijvoorbeeld liefde overbrengen. Dat kun je doen door je lichaamstaal naar anderen aan te passen en daar meer mee te spelen.

Reflectie op je eigen lichaamstaal is daarom ontzettend leerzaam. Je kunt er heel erg veel mee. En daarom gaan we daar ook mee oefenen.

Wat zegt lichaamstaal

Lichaamstaal is eigenlijk een reflectie van onze emoties. Daarom kun je aan lichaamstaal aflezen hoe iemand zich voelt. Of iemand zich angstig voelt, onzeker, blij, zelfverzekerd. Maar ook of iemand jou ziet zitten of niet. Zelf kun je heel bewust spelen met je lichaamstaal. Het is dus niet altijd een precieze reflectie. Het kan natuurlijk ook zijn dat de ander er toevallig bewust mee speelt. Maar het is een leuke extra om informatie uit te halen. Ik zou het zelf nooit als basis gebruiken, juist omdat het vooral onze emoties vertaalt. En emoties zijn moment opnames, en niet altijd gebaseerd op de werkelijke situatie.



Verschillende signalen en betekenissen

Kijk nooit naar 1 signaal; maar je kunt de signalen wel samenvoegen om te leren wat het kan betekenen. Lichaamstaal is moeilijk te analyseren, omdat het vanuit emotie komt. En emoties komen vanuit gedachten. Dus lichaamstaal van de ander kan over jou gaan, maar

kan ook gaan over de gedachten die de ander toevallig op dat moment in zijn of haar hoofd heeft. Gebruik het dus nooit als enige, om te analyseren wat er aan de hand is. Laat je controledrang hier ook niet de overhand nemen. Over-analyseren helpt je nooit naar wat je wilt.

Maar een aantal 'simpele' signalen die je helpen om te zien wat er gebeurt:

Aanraken - Een kleine aanraking is vaak ook een teken van interesse. Natuurlijk is het belangrijk om te zorgen dat het niet een ongepaste aanraking is. Even iemands hand vastpakken kan bijvoorbeeld heel goed, of een kleine aai over iemands hand. Even een tikje tegen het lichaam van de ander. Even een schouderklopje. Dat zijn allemaal kleine dingen waarmee je laat zien, ik wil verbinding met je maken. De ander laat dit ook zien aan jou, als een man je interessant vindt, zoekt hij vaak een manier om je even aan te raken. Even snel een arm om je heen slaan bijvoorbeeld.. Dus een hele goede om op te letten ;-)

Aankijken of wegstijven - dit zegt in principe niets over of iemand je leuk vindt of niet. Wel of iemand zelfvertrouwen heeft of niet. Als iemand veel weg kijkt, kan dit betekenen dat diegene een beetje angstig is. Of hij vindt je niet interessant natuurlijk. Als jij de ander aankijkt, straalt je meer zelfvertrouwen uit. Maar te lang aankijken kan ook intimiderend overkomen. Als je vriendelijk lacht bij het aankijken, is dit al minder.

Knikken - Dit is vaak een teken dat iemand luistert en begrijpt wat je bedoelt.

Dit kun jij ook doen om te laten merken dat je naar de ander luistert.

Handgebaren - Dit doen extraverte mensen vaak terwijl ze praten, om de energie die ze hebben te geleiden en om duidelijker te maken wat ze bedoelen.

Krabben of met haar spelen - Dit kan een teken van onzekerheid zijn, maar ook van bescheidenheid. Of flirten, in sommige gevallen.

Naar de ander toe buigen - Dit betekent meestal interesse, als jij interesse hebt in de ander kun je dit ook doen.

Onderuit gezakt - Dit wordt meestal gezien als ongeïnteresseerd, maar het kan ook juist betekenen dat de ander zich op zijn of haar gemak voelt bij jou.

Spiegelen - Als iemand jou spiegelt, betekent het vaak dat de ander interesse heeft in je. Dat is een reactie van ons brein. Dus je kunt daar eens mee spelen, bewust eens je arm anders neerleggen en kijken of de ander dit binnen een paar seconden volgt.

Als dit niet gebeurt, wil het niet zeggen dat de ander geen interesse heeft ;-)

Houding - De houding van iemand, zegt veel over de persoonlijkheid. Heeft iemand een hele gesloten houding (armen over elkaar, zichzelf kleiner makend, schouders naar binnen toe) dan betekent dit vaak dat iemand zichzelf wat meer wil beschermen.

Als iemand een open houding laat zien (armen los, benen naast elkaar, zichzelf groter makend, schouders meer naar achteren) dan komt diegene meer over als iemand met zelfvertrouwen. Dit kun je dus zelf ook allemaal gebruiken om meer uit te stralen wie je uit wilt stralen.

Opdracht: Kijk eens bewust welke signalen een ander geeft aan jou. Analyseer niet te veel en trek niet snel conclusies, maar word je er gewoon eens bewust van, voor je eigen plezier!

Introvert —> Extravert

Misschien zeggen mensen wel eens dat je onzeker overkomt, of dat je anders overkomt dan hoe jij denkt dat je bent.

Vaak komt dat omdat je vanuit een mate van zelfbescherming bepaalde lichaamstaal hebt aangeleerd die je nu nog gebruikt in gesprekken.

Bijvoorbeeld snel je armen over elkaar, of friemelen, of met je haar spelen. Dit soort dingen kunnen anderen het idee geven dat je onzeker bent, terwijl je dat helemaal niet bent, of niet zo wilt overkomen.

Je komt dan introvert over, terwijl je misschien extravert wilt uitstralen.

Je lichaamstaal aanpassen kan je helpen om van introvert naar extravert te gaan.

Onthoud wel dat het natuurlijk niet de bedoeling is om helemaal een rol te gaan spelen, maar het kan je gewoon enorm helpen om kleine dingen aan te passen, zodat je wel uitstraalt wat je wilt uitstralen. Zodat mensen jou sneller leren kennen. Zodat wat je naar de buitenwereld laat zien, resoneert met wat je van jou wilt laten zien.

En het heeft nog een voordeel voor je eigen zelfvertrouwen en vrijheid.

Als je je lichaam laat zien dat een open houding en naar buiten treden met je gebaren (met je handen bewegen als je praat bijvoorbeeld) veilig is; dan volgt je hoofd ook meer en meer.

En met dit soort dingen kun je ook spelen. Je kunt spelenderwijs steeds meer uitstralen wie je wilt uitstralen. Wie je eigenlijk ook echt bent.

Opdracht:

Oefen met nieuwe lichaamstaal die je nog niet gebruikt.

Oefen bijvoorbeeld eens om meer met je handen te bewegen als je iets aan het vertellen bent. Het kan een beetje ongemakkelijk voelen als je dit nooit doet, maar dat is oke. Dat hoort er een beetje bij als je nieuwe dingen leert. En zet dan weer nieuwe stappen om steeds natuurlijker te bewegen. Kies er bijvoorbeeld voor om je polsen wat rustiger te bewegen, of juist wat krachtiger. Ga bewust een meer open houding aan en kijk hoe de ander hierop reageert. Kijk eens bewust iemand in de ogen als je praat. Lach meer bewust naar de ander. Neem een sterke houding aan, schouders meer naar achter, armen en benen meer open. En kijk wat er gebeurt, zowel in je hoofd (voel je weerstand?) als met de persoon tegenover je.

Opdracht:

Beter goed gejat dan slecht verzonnen ;-) Kopieer anderen.

Kijk naar mensen die zelfverzekerd overkomen voor jou, en kijk wat zij doen. Let op hun handen, let om hun mimiek, hun bewegingen. En kijk of jij dit ook kunt toepassen. Of jij jouw gebaren en lichaamstaal wat kunt aanpassen zodat het meer op die van hen lijkt.

Opdracht:

Film jezelf eens.

Het is heel erg leuk om jezelf eens te filmen als je vrijuit praat en vertelt, gewoon om eens te kijken hoe je nu beweegt als je praat. Het helpt je om de dingen te zien die je normaal zelf niet ziet. Die je onbewust doet. Het helpt met zelfreflectie en analyse.

Dat gaat je ook steeds bewuster maken!

Micro-expressie

Misschien ken je de serie 'Lie to me', een hele toffe serie om eens te bekijken. Hier leer je heel goed wat micro-expressies zijn, omdat ze daar lekker uitvergroot worden. Dat zijn kleine spiertrekkingen in het gezicht, die een emotie spiegelen die vanuit die persoon komt. Die micro-expressies laten zien wat de persoon echt denkt. Nogmaals, wil dat niet zeggen dat het over jou gaat. Want het kan heel goed zijn dat de persoon in kwestie net een gedachte heeft die helemaal niet over jou gaat.

Maar het is wel leuk om er iets over te leren!

Je bewuste kan de signalen meestal niet goed volgen, omdat ze heel snel gaan. Je moet jezelf daar echt op trainen. Maar jouw onderbewuste kan deze signalen wel goed lezen. Daarom kan het gebeuren dat je intuïtie voelt dat er iets niet klopt, omdat je onderbewuste al een signaal heeft gelezen van de andere persoon. Je bewuste kan die signalen misschien niet plaatsen, maar jouw onderbewuste weet wel dat het niet helemaal klopt wat de ander zegt. Of dat het niet helemaal resoneert.

Als je meer over deze micro-expressies leert, kun je dus makkelijker je intuïtie-gevoel koppelen aan je bewuste. Het is gaaf om eens naar deze serie te gaan kijken; ik heb er wel veel aan in mijn dagelijkse leven ;-). Maar, je intuïtie weet ook heel veel van deze signalen. Dus je hoeft ze niet altijd te leren, om te weten dat er iets niet helemaal klopt.

Trek je conclusies niet te snel

Een snelle conclusie komt meestal vanuit je eigen emotie en verhaal.

Als je lichaamstaal ziet, weet je nog niet altijd waar het over gaat. Of het over jou gaat, of over een gedachte die de ander toevallig heeft. Lichaamstaal is een momentopname en maar een deel van de informatie die je krijgt. Je kunt eigenlijk pas 'conclusies' trekken als je het hele plaatje bekijkt.

Als iemand je een keer spiegelt, vertelt dat niet meteen dat hij je leuk vindt. Net als wanneer iemand zich een keer afsluit, zegt dit ook niet dat hij je niet leuk vindt. Probeer vooral op het gehele beeld te letten. Als iemand je vaker spiegelt, zegt dat al meer. Als iemand daar naast ook nog naar je toe buigt, en de benen open naar je toe heeft, om je lacht, kun je redelijk concluderen dat iemand je wel ziet zitten. Op welke manier, dat is natuurlijk nog niet meteen te interpreteren. Maar lichaamstaal is gewoon ontzettend leuk om mee te spelen! Have FUN playing!

