

Je lijf kan macht faken



Shutterstock

Zweethanden, gestotter, knikkende knieën. Je bent zenuwachtig, maar goed nieuws: met je lichaam kan je zelfverzekerdheid faken, lezen we in NRC.next.

In een gesprek is er altijd een dominante en een onderdanige rol. "De dominante herken je aan grote gebaren, wijd zitten, luid praten. De onderdanige zit ineengedoken, luistert of blijft aan de zijkant", weet lichaamstrainer Simon Groen. "In de ideale situatie wissel je continu van rol, maar eens nerveus ben je geneigd de onderdanige rol in te nemen."

Toch zijn er trucs om terug te gaan naar de toestand waarbij je van rol wisselt. Begin met het spiegelen van de ander. Groen: "Doe hem de eerste vijf minuten na. Zit die achterover in z'n stoel, jij ook. Heeft de ander de armen over elkaar, volg. Dat blijf je volhouden tot je je op je gemak voelt. Daarna kan je contrasten zoeken. Zit de een naar voren, leun jij naar achteren. Gaat de een harder praten, jij zachter. Leg ook zo veel mogelijk spullen van jezelf op tafel. Claim zo veel mogelijk ruimte van de ander. Het moet voelen alsof je er thuis hoort."