



Het 'gewone' geheim achter je houding

Dit blog is het laatste deel van de eerste belangrijke factor bij presenteren: je lichaam. We hebben het al gehad over mimiek, oogcontact, handgebruik. Vandaag: 'houding'. Over houding is al veel (te veel) geschreven.

Vaak komt het er op neer dat je door verschillende houdingen en handgebruik laat zien je een 'krachtig leider' bent, danwel een 'open communicator' of juist een 'verbindend denker' of een andere - uiteraard geweldige - persoonlijkheid.

Nou het zal allemaal wel...

Dat hoor je van mij dus niet. Het wetenschappelijke bewijs voor dit soort beweringen is flinter-, flinterdun. We hebben het eigenlijk over categorietje schedelmeten, astrologie en handlezen: 'Ik zie een prachtige toekomst voor u, met veel rijkdom en liefde!'

Van mij dus geen boude beweringen over wat precies welke houding betekent. Wel één belangrijk punt: je houding is een totaalbeeld. Het is dus eigenlijk de verzameling van je mimiek, je oogcontact, je handgebruik en je postuur.

Op basis van dat totaalbeeld 'beslissen' je toehoorders of ze het gevoel hebben dat je weet wat je doet, dat je het *aandurft* om voor die zaal te staan. Beslissen staat hier tussen aanhalingstekens, want het betreft hier wederom vooral een (onderbuik)gevoel. Want op het onbewuste niveau is dit het allerbelangrijkste: dat jouw publiek aanvoelt dat je niet bang bent voor wat jij staat te doen.

Wat betekent dat dan concreet voor jouw houding? Dat betekent dat je in elk geval je publiek aankijkt, dat je probeert je handen optimaal te gebruiken, dat je probeert redelijk stil te staan, maar vooral: rechtop te staan.

Daaraan kunnen je toehoorders zien dat je met ze in contact wilt treden, dat je je publiek engageert, dat je rapport met hen probeert te bereiken. En dus vooral: dat je niet bang voor ze bent! Dat is het 'gewone' geheim achter je houding. Niet meer, niet minder.

Hiermee is het gedeelte over 'lijf/lichaamstaal' afgerond. De volgende vlog gaat over je stem en stemgebruik. Ook daar zitten vele facetten aan. En ook daar zit een praktische, bewuste kant aan, maar vooral ook weer een onbewuste 'onderbuik'-kant. Die fascineert mij het meeste en die ga ik graag met je verkennen.