

MANAGERS OP HET MATJE

meer impact met Fysiek Leiderschap

ESTHER TEEUW



INHOUD

VOORAF	5
DEEL 1: IMPACT	13
Over leidinggeven en je lijf en authentiek impact maken	
INLEIDING	15
PERFORMANCE	19
PSYCHOLOGY	38
PRESENCE	64
TOT SLOT	74
DEEL 2: VOOR JEZELF ZORGEN	77
De vijf do's	
INLEIDING	79
VOEDING	84
LICHAAMSBEWEGING	96
MEDITATIE EN CONCENTRATIE	110
ADEMHALING	130
ONTSPANNING	143
TOT SLOT	152
DEEL 3: BOOR JE EIGEN ENERGIEBRONNEN AAN	155
De zeven plekken in je lijf waar extra energie te halen is	
INLEIDING	156
#1 JE BASIS: ik ben	159
#2 JE ONDERBUIK: ik geniet	169
#3 JE KERN: ik wil	178
#4 JE HART: ik voel	186
#5 JE KEEL: ik zeg	195
#6 JE VOORHOOFD: ik weet	202
#7 JE KRUIJN: ik droom	215
TOT SLOT	221
NAWOORD	225
LITERATUURLIJST + KIJK- EN LEESTIPS	227
YOGAHOUDINGEN	230
OEFENINGEN	231

VOORAF

Als leidinggevende wil je impact maken. Vergroot je je impact, dan gaan mensen je volgen en boek je meer resultaat. Hierbij heb je je lijf hard nodig. De afgelopen jaren heeft 'kop' veel aandacht gekregen bij het trainen van leidinggevendenden – en 'lijf' veel te weinig. Maar leidinggeven alleen vanuit je hoofd is achterhaald. Om talent goed tot zijn recht te laten komen moet de aandacht worden verlegd: van kop naar lijf. Als je je bewust wordt van de waarde van je lichaam is er zoveel te winnen.

Aandacht besteden aan je lijf ('fysiek leiderschap') is de belangrijkste ontwikkeling die je als leidinggevende kan maken op weg naar succes. Impact maken vraagt in eerste instantie om een bewustzijn van je lichaam: van je buitenkant (gedrag, houding, stem) maar vooral ook van je binnenkant (je denkpatronen, je waarden, je persoonlijkheid). Hoe beter je jezelf kent hoe dichter je bij jezelf kunt blijven tijdens het werken. Dit maakt dat je authentieker leidinggeeft: met meer ontspanning, meer impact én meer resultaat.

Om impact te kunnen *blijven* maken, heb je energie nodig. Het mooie is: die is ook te vinden in je lijf, als je er goed voor zorgt. Dat betekent niet alleen gezond eten en regelmatig bewegen, maar ook voldoende ontspanning inbouwen, bijvoorbeeld met yoga en meditatie. Bovendien zijn er plekken in je lichaam waar je extra energie kunt aanboren.

Dit geheel, deze fysieke kant van leiderschap, wordt nogal eens onderschat, maar het is de basis voor jouw persoonlijke ontwikkeling én voor de groei van de mensen aan wie je leidinggeeft. Door goed voor jezelf te zorgen kun je een betere leider worden, zo simpel is het. Niet vaag en zweverig, maar juist heel praktisch leg ik in dit boek uit wat je kunt doen om je impact te vergroten. Hoe je ervoor zorgt dat jij als leidinggevende mentaal en fysiek in topconditie bent en blijft. Ook laat ik je kennismaken met de mogelijkheden om nóg

meer energie vrij te maken. Zo kun je excelleren en zorg je voor blijvend resultaat. Fysiek leiderschap is het hedendaagse antwoord op de oude stijl van 'command and control' en past bij de maatschappelijke beweging naar duurzaamheid, spiritualiteit en compassie. Je reis naar resultaat start met de reis naar binnen.

EXECUTIVE COACH EN YOGADOCENTE

Sinds 2010 werk ik als ondernemer (een goede leerschool om in je lijf te blijven en je hoofd niet op hol te laten slaan) en leiderschapstrainer. Van 2012 tot en met 2018 als partner bij Fynch (experts in het ontwikkelen van professionals), waar ik mensen en organisaties ondersteunde bij het vergroten van hun lerend vermogen. Als business coach leer ik mensen echt goed leidinggeven door leiding te nemen over je eigen handelen, je denken en je 'zijn'. Op die manier kun je samen met je team successen boeken en neem je de verantwoordelijkheid om anderen in staat te stellen hun maximale potentieel te bereiken.

Een groot gedeelte van mijn werk bestaat uit management- en executive coaching. Met leidinggevendenden spreek ik niet alleen over kennis, vaardigheden en gedrag maar ook veel over de verschillende aspecten van 'fysiek leiderschap' en de effecten daarvan op het leidinggeven. Het valt me op dat fysiek leiderschap een onderwerp is dat iedereen interesseert. Niemand van de succesvolle leidinggevendenden uitgezonderd.

Na mijn studie psychologie ging ik, zoals velen in die tijd, werken in de arbeidsbemiddeling. Sinds 1997 geef ik leiding. Hoewel, die eerste paar jaar was dat vaak aan niet meer dan drie mensen. Noem het meewerkend voorvrouw, goede voorbeeld, werkpaard... De eerste jaren heb ik vooral geleerd dat goed voorbeeldgedrag werkt. De jaren erna heb ik geleerd van alle talentvolle leidinggevendenden die ik om me heen zag. Inspireren, opzweepen, motiveren, samen ook heel veel lachen. En ik heb gezien en ervaren wat *niet* werkt.

Later gaf ik als consultant bij PiCompany een aantal jaren training aan leidinggevenden en sprak met hen over succesvol werkgedrag, snapsnelheid en persoonlijkheid op het werk. In die tijd begeleidde ik als psychologe veel selectie- en ontwikkelassessments en zag ook daar wat de belangrijkste succesfactoren zijn bij leidinggeven. Kennis van zaken, veerkracht, energie, samenwerken, een open en flexibele geest en focussen op je doelen.

Als Human Resourcesmanager en later als operationeel directeur bij Talent & Pro was ik betrokken bij de ontwikkeling van meer dan 600 jonge, talentvolle professionals. Een aantal van hen is als leidinggevende inmiddels zeer succesvol. Ik heb in die tijd als lid van het directieteam ook ervaren wat het is om leiding te geven bij windkracht 11. Relativeringsvermogen en humor bleken voor mij als leidinggevende onmisbaar. Toen, en nu nog steeds.

Leidinggeven en ontwikkeling lopen dus als een rode draad door mijn loopbaan. 'Het optimaliseren van arbeidspotentieel' noemde ik het destijds. Inmiddels weet ik dat kennis, vaardigheden en competenties niet genoeg zijn voor een duurzame, *gezonde* carrière. En daar komt het lijf in beeld.

In 2002 stond ik voor het eerst op een matje. Te onrustig voor de klassieke Hatha Yoga heb ik mij jarenlang verdiept in de meer sportieve vormen van yoga. Ik beoefende lang Ashtanga Yoga, en werd in 2009 Power Yoga-docente. Ook op Bikram Yoga ben ik al heel lang verliefd. Pas na een aantal jaren begon bij mij het besef te groeien dat yoga niet alleen goed is voor je lijf, maar ook zeker het nodige doet met je geest. Verderop in het boek zal ik je hier meer over vertellen, maar vanuit die ervaring groeide de behoefte om meer te weten over de achtergrond van yoga. De filosofie, leefstijl en fysiologische aspecten heb ik in de diepte bekeken op een reis naar India, waar ik in een ashram (een afgelegen klooster in India dat gebruikt wordt als studie- en woongemeenschap) in 2013 opgeleid ben tot Hatha Yoga-docente. In 2018 kwam daar het Yin Yoga-docentschap bij.

Ik wist al snel dat ik leidinggevendens wilde laten profiteren van alle milde wijsheid en krachtige lessen die ik heb mogen ontvangen en ervaren. En het werkt: de afgelopen jaren zag ik leidinggevendens gemakkelijker voor een groep staan, omdat zij leerden dat contact maken belangrijker is dan foutloos je boodschap overbrengen. Dat stilte niet eng is, maar juist krachtig. Dat inzicht startte altijd met het maken van contact met hun eigen lichaam. Ik zag leidinggevendens die afscheid namen van zogenaamd 'gewenst gedrag' ineens opbloeien, toen zij soepeler naar zichzelf werden en humor durfden te gebruiken in hun werk. Ik zag hoe een CEO, door aandacht te besteden aan de energie in zijn keelgebied, met zijn stemgeluid de sfeer in een groep hecht kon maken. Ik zag senior managers de stap naar de Board maken nadat zij veel beter voor zichzelf gingen zorgen. En ik merk zelf dat wanneer ik ontspannen werk, ik mijn draaiboek niet leidend laat zijn. Dan ligt de aandacht bij de groep die ik train, en komt er meer diepgang en meer contact. Meer impact en dus meer blijvend resultaat.

OVER DIT BOEK

Dit boek combineert mijn liefde voor yoga met mijn passie voor leidinggeven. Er zijn duizenden boeken over leiderschap en prachtige boeken over impact. Duizenden over gezondheid en energie. En heel veel hele oude over yoga. Dit boek bekijkt het leidinggeven vanuit een fysiek perspectief en verweeft het met de yogafilosofie. Je vindt daarom veel oefeningen in dit boek en regelmatig een yogahouding (asana), die precies passen bij het stuk dat je op dat moment leest. Ik hoop dat je nieuwsgierig genoeg bent om de oefeningen en asana's uit te proberen. Fysiek leiderschap is namelijk niet iets wat je kunt bereiken door alleen maar te lezen en rationeel begrijpen, het is vooral van waarde wanneer je ervoor kiest om het ook echt te doen en te testen. Zonder gêne, vanuit nieuwsgierigheid naar je eigen onontdekte potentieel.

In deel 1 lees je over impact. Ik leg je uit wat ik daaronder versta en wat er nodig is als je echt goed wilt leidinggeven: daarvoor is het belangrijk dat je zowel je handelen als je denken als je 'zijn' onder de loep neemt en weet hoe je overkomt. In deel 2 laat ik zien hoe je goed voor jezelf zorgt om je impact als leidinggevende blijvend te laten zijn. Naast basics over gezonde voeding en voldoende beweging, leer je manieren om te ontspannen, goed te ademen en te (starten met) mediteren. Ik reik je ideeën en inzichten aan. Aan jou om eruit te pikken wat bij je past, en daarmee aan de slag te gaan. Deel 3 draait om energiepunten in je lichaam, benoemd vanuit de oude yogafilosofie. Van de term energiepunten – of energiebronnen – schrikken de meeste leidinggevendenden, maar het zijn simpelweg de plaatsen in je lichaam waar je veel energie vandaan kunt halen, als je er gericht aandacht aan besteedt. Dat is een kwestie van oefenen. De oefeningen die daarbij horen en de houdingen voor op de yogamat zorgen voor meer kracht, balans, flexibiliteit, focus en een lange adem. Letterlijk en figuurlijk.

Ik vind het belangrijk om te vertellen dat dit boek geen *quick fix* is. Fysiek leiderschap vraagt oprechte aandacht. Het vraagt geduld en compassie juist op de momenten dat je het zó druk hebt dat je helemaal vergeet wat de basis is. Jijzelf. Wanneer je wilt weten hoe je je prestaties als leidinggevende nóg beter neer kunt zetten, wanneer je écht wilt weten hoe goed je eigenlijk kunt zijn, besteed dan vooral aandacht aan je lijf. We kennen allemaal wel die dagen waarop je van de ene in de andere meeting vliegt en nauwelijks tijd hebt om naar het toilet te gaan. Het kan niet anders of je prestaties die dag hollen achteruit. Of misschien red je het prima, maar is er daarna voor je gezin weinig lol meer aan je te beleven. Onthoud dan, dat het de bedoeling is dat werken energie óplevert. Het is de bedoeling dat je met meer energie van je werk komt, dan je had toen je ernaartoe ging. Echt. Je wilt iedere dag een voldaan gevoel hebben. Dat vraagt tijd en aandacht.

Alleen al het verleggen van je blik, naar leiderschap vanuit een fysiek perspectief, kost tijd en oefening. Fysiek leiderschap in de praktijk brengen vraagt oefening en geduld. Verwacht dus geen stoomcursus, maar wel een *overview* van waar de knoppen zitten om meer resultaat te boeken als leider en wat je kunt doen om aan die knoppen te draaien. Zo kom je met fysiek leiderschap tot effectief en duurzaam leidinggeven.

VOOR WIE IS DIT BOEK?

Dit boek is bedoeld voor alle leidinggevendenden. Daaronder versta ik iedereen die in een organisatiecontext verantwoordelijk is voor resultaten van zichzelf en anderen. Een manager kan de leiding hebben (bijvoorbeeld over een proces of project) maar is niet altijd leidinggevende. Je geeft leiding als je verantwoording neemt voor de persoonlijke ontwikkeling van je mensen en het samen halen van doelen.

Misschien begin je net als leidinggevende en ben je nieuwsgierig hoe je op een ontspannen manier impact kunt maken. Misschien heb je al meer ervaring en voel je onrust en ontevredenheid in je dagelijks presteren en wil je het vak leidinggeven eens van een andere kant bekijken. Misschien ben je juist heel tevreden, loopt je ontwikkeling als een trein en ben je vooral benieuwd hoe je als leider *nóg* succesvoller kunt zijn. Hoe je je dromen en doelen omzet in resultaten. Misschien ben je op zoek naar een startpunt.

Aan alle leidinggevende lezers: laat dit boek je helpen om je werk te doen met meer impact én met meer energie. Het start tenslotte allemaal met een leidinggevende die contact maakt met zijn lijf, ontspant en daardoor nog beter leidinggeeft. Daardoor ontspannen de medewerkers, die vervolgens ook weer beter hun werk doen. Minder stress, meer lol en daardoor meer open voor oplossingen. Want voor zowel leidinggevende als medewerker geldt: als je ontspannen bent, leer je makkelijker. 'Leren' gaat sneller 'aan'. Je groeit makkelijker en er ontstaat meer compassie, creativiteit en succes.

Geef je geen leiding aan anderen maar wel graag aan jezelf? Dan is dit boek ook voor jou. Je bent zuinig op je fysieke en mentale energie en nieuwsgierig naar nieuwe invalshoeken. Je wilt je doelen halen en durft keuzes te maken. Je bent niet bang om op een yogamat te stappen en bereid je eigen gedrag te bekijken en – waar nodig – aan te passen.

Als echte leidinggevende (aan anderen en/of aan jezelf) ben je natuurlijk nieuwsgierig. Je hebt een open mind voor alles wat je nog een beetje extra kan helpen. Ik hoop dat dit boek je nieuwe inzichten en concrete handvatten geeft, zodat je kunt leidinggeven met ontspanning, energie én resultaat. Dat gun ik je. Maak ruimte voor het ontdekken van je fysieke kapitaal. Wat ga jij doen met die overwaarde?

**'Peace comes from within,
do not seek it without'**

– Buddha



Impact

Over leidinggeven en je lijf
en authentiek impact maken

INLEIDING

WAAROM LEIDINGGEVEN MET IMPACT?

Leidinggeven in deze snel veranderende wereld vraagt veel van je. Technologische ontwikkelingen volgen elkaar in zeer hoog tempo op, een nieuwe generatie staat op met een andere kijk op werken, alles kán. De omgeving waarin je als leidinggevende opereert heeft een vliegende vaart en vraagt scherpere en een hoge denk- en snapsnelheid. Je zult die hoge eisen wel voelen, misschien greep je (ook) daarom naar dit boek. En dat fysieke voelen, daar zit de crux.

Want leidinggeven doe je deels vanuit je vakkennis (inhoud) en deels vanuit de manier waarop je leidinggeeft (vorm). Als leider boek je dus pas echt resultaat wanneer je de juiste inhoud én de juiste vorm hebt. Met dat laatste maak je impact – en daar komt het lijf in beeld. Want je kunt pas echt goed leidinggeven als je je bewust bent van je eigen potentieel, van je (onontdekte) talenten en ook je tekortkomingen. Inzicht in je doen, je denken en je 'zijn' is steeds meer nodig. Beschik je over zo'n soort breed lichaamsbewustzijn, dan kun je als leidinggevende het verschil maken.

'Impact maken', je wordt ermee doodgegooid. Het belang van impact was nog nooit zo groot maar wat verstaan we er eigenlijk onder? Dit is hoe ik het zie: impact maken is niet één indrukwekkende presentatie geven. Het heeft ook weinig te maken met 'het hoogste woord' hebben – vaker niet dan wel. Impact maken betekent dat je effect op het slagen van de strategie van de organisatie blijvend is. Het is 'echte' impact als *blijvend resultaat* het gevolg is. En dat daarmee jouw invloed op de ontwikkeling van de mensen aan wie je leidinggeeft, blijvend is.

In de geschiedenis van leidinggeven zie je duidelijk dat tot het eind van de vorige eeuw steeds 'het beste jongetje uit de klas' de leidinggevende werd. Zo heb ik eens een coachingsopdracht gedaan in de financiële dienstverlening. Het hoofd van de unit was leidinggevende

geworden omdat hij zonder meer de aller-allerbeste in zijn vak was. Hij kende alle regels, bepalingen en casussen uit zijn hoofd. Een en al inhoud, een en al hoofd. Het kostte hem moeite, goed afgestemd te blijven op wat zijn mensen nodig hadden. Leidinggeven vroeg van hem dat hij mensen meenam in zijn visie. Draagvlak creëren en samen doelen stellen waren competenties die hij niet gratis had meegekregen. Uiteindelijk kwam na vijf jaar leidinggeven het hoge woord eruit: leidinggeven leverde hem helemaal geen plezier op. Hij hield van de inhoud, werkte graag (uitsluitend) vanuit zijn hoofd, en dat leidinggeven deed hij er een beetje bij. Hij was niet goed afgestemd op zichzelf, op wat hij leuk vond en op wat hij nodig had om plezier in zijn werk te houden. Het was 'gewoon zo gegaan'...

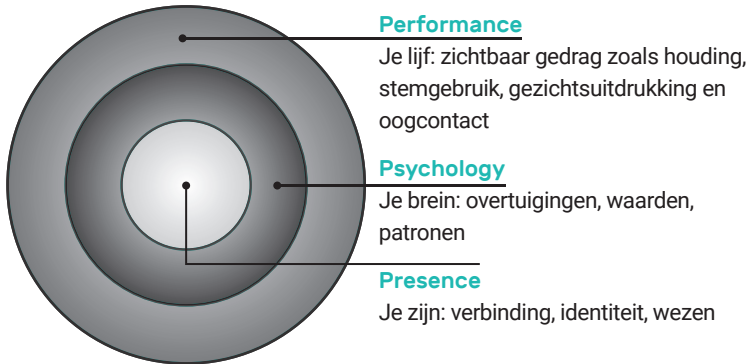
Vanaf midden jaren '90 kwam er een andere trend; leidinggeven werd als een apart vak gezien. Los van de inhoud. Als je kon leidinggeven aan afdeling A dan lukt het vast ook wel bij divisie B of onderdeel C. Tenslotte kom je met je presentatietechnieken en je motivational speeches overal. Tenminste, zo leek het even. Destijds leek de trend wel op de reclame van de *cup-a-soup-manager*. Een schreeuwende blaaskaak die motiverend over de afdeling roept: 'Kunnen jullie dan helemaal níets alléén?'

Gelukkig zijn we inmiddels in het midden beland. Niet de blaaskaak, niet het beste jongetje uit de klas. De rol van kennis, van 'verstand van zaken' is duidelijk; zonder kennis van de inhoud neemt geen van je mensen je serieus. Maar ook leidinggeven is een vak. Een vak dat je er niet 'even' bij doet en dat om talent vraagt. Een vak waarvoor je impact nodig hebt.

In dit deel laat ik je zien hoe je je impact vergroot door (fysieke) activiteiten te beoefenen die effect hebben op drie gebieden: je Performance (wat je doet), je Psychology (hoe je denkt) en je Presence (wie je bent).¹ Je lijf, je brein en je 'zijn'. Lukt het je om deze

1 De driedeling met de drie P's werd verwoord door Katinka Toet op een training 'Spreek met impact' die ik jaren geleden volgde bij Great Communicators.

drie P's voldoende aandacht te geven, dan resulteert dat in de juiste zichtbare houding, innerlijke rust en gravitas: de drie componenten van duurzame impact als leider.



Met de leidinggevenden die ik begeleid, werken we vaak van buiten naar binnen: we pakken eerst het gedrag aan, dan zoomen we in op het denken en dan verdiepen we ons in het zijn. In de komende hoofdstukken gaan we (in deze volgorde) uitgebreid in op deze drie cirkels van impact. Uiteindelijk kun je hiermee aan de slag om je impact te vergroten. De cirkels horen bij je lichaamsbewustzijn. Inzicht daarin is stap 1 naar meer impact. Je zult zien dat het ontwikkelen van impact beide kanten op werkt: van buiten naar binnen (van het verfijnen van je handelen via het regie nemen over je denken naar authentiek zijn) én van binnen naar buiten (eerst zijn, dan je denken en je doen daarop afstemmen).

Fysiek leiderschap vraagt je om goed naar jezelf te kijken. Eerst naar jezelf, dan pas naar anderen. Dat vraagt aandacht en in eerste instantie een vertraging. Gelukkig heb ik (en velen met mij) ondervonden dat de juiste intenties en de juiste acties altijd wat opleveren. Wanneer je met veel plezier aan het werk bent, wanneer

je passie, lol en talent samen laat komen, dan komt het resultaat vanzelf. Dat moet je durven: niet (alleen) voor de kortetermijnresultaten gaan, maar vooral ook een bewuste keuze maken voor succes op de langere termijn.

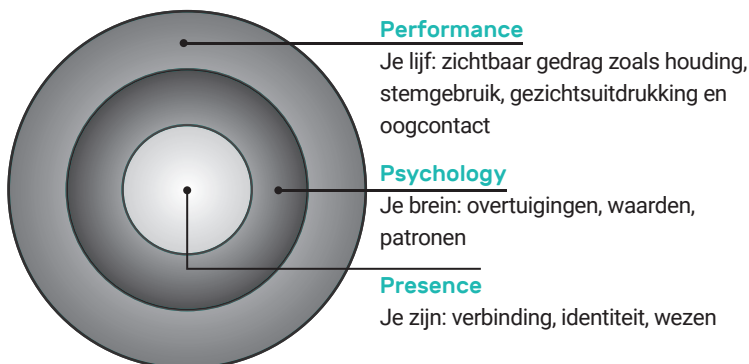
Als ik dat zelf weleens vergeet, denk ik aan wat mijn yogadocente Sherie altijd zegt: 'Through love, hard work and perseverance, changes come over time.' Wezenlijke veranderingen staan niet binnen een paar dagen voor je deur. Maar ze komen eraan, als je er hard aan werkt, met veel liefde, en niet opgeeft.

DE BOUWSTENEN VAN IMPACT

Als je je bewust bent van je lichaam, er goed voor zorgt en extra energie weet aan te boren, dan kun je echte impact maken en meer en blijvend resultaat neerzetten.

PERFORMANCE

VERBETER JE ZICHTBARE HOUDING



Als leidinggevende word je afgerekend op 'succesvol werkgedrag'. Voor iedereen bestaat dit uit andere KPI's (Key Performance Indicators). Maar welk dashboard jij als leidinggevende ook dagelijks voor je ziet, en welke termen we hier ook voor gebruiken: het gaat erom dat je een bijdrage levert aan het slagen van de strategie van je organisatie. Die bijdrage lever je door het juiste gedrag te vertonen. Feitelijk word je afgerekend op gedrag. En gedrag is gelukkig aan te scherpen, te ontwikkelen en te veranderen. Het ene wat gemakkelijker dan het andere. Wanneer je naar succesvol werkgedrag kijkt, zie je dat jouw collega's, klanten, leveranciers, de afnemers zijn van dat gedrag. Jouw gedrag is dus succesvol wanneer zij jouw gedrag aan willen nemen. Dat is de basis van effectief leidinggeven. In dit hoofdstuk meer over die buitenste cirkel van impact: wat je laat zien.

Gedrag kun je altijd zien. In trainingen laat ik een acteur vaak een leidinggevende spelen die zichtbaar in de war is. Hij laat zien dat hij geagiteerd en emotioneel wordt na een telefoongesprek. Hij smijt zijn papieren op het bureau en kijkt zuchtend voor zich uit. Uiteindelijk zit hij met zijn handen in het haar en staart met een droevige blik

naar buiten. Wanneer ik de deelnemers vraag zijn gedrag te benoemen, hoor ik vaak woorden als 'boos', 'verdrietig', 'wanhopig'. Maar dat zijn geen gedragingen; het zijn *interpretaties* van gedrag. Gedrag is niet meer dan de platte buitenkant. Dat wat je ziet. Dus: smijten met papieren, uit het raam staren, zuchten en handen in het haar.

In deze oefening merk je dan ook hoe razendsnel mensen hun interpretatie klaar hebben over deze leidinggevende. Smijt je met je papieren? Dan ben je een heethoofd. Zuchten met je handen in het haar riekt naar wanhoop. Staar je uit het raam? Dan ben je emotioneel of een dromer. Het oordeel is er direct en dat is heel menselijk. Wil je invloed hebben op je succes, werk dan aan je zichtbare gedrag. Je kunt wel proberen om mensen hun oordeel uit te laten stellen of hen leren met compassie naar mensen te kijken. Maar het is een stuk effectiever om aandacht te besteden aan het gedrag dat je zelf laat zien. Gedrag dat een bijdrage levert aan het succes van je organisatie. Een mooie manier om je eigen gedrag onder de loep te nemen en daarmee je performance te verbeteren zijn vaardigheidstrainingen. Vaardigheden zijn een uiting van kennis, talent en ervaring, en uiten zich altijd in gedrag. Communicatietrainingen, netwerktrainingen, presentatietechnieken: er zijn duizenden vaardigheidstrainingen op de markt. Waar wil jij vaardiger in worden om je te ontwikkelen als leidinggevende? Om beter in contact te zijn met je mensen? Ik hoop van harte dat je de kans krijgt met regelmaat je vaardigheden aan te scherpen.

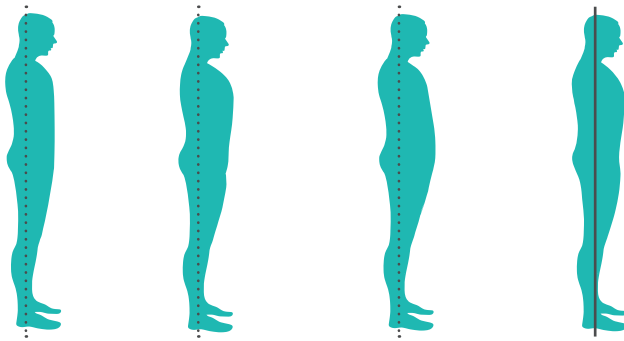
Performance gaat over de buitenkant: de indruk die je maakt door je optreden. Het resultaat dat je fysiek wilt boeken door aandacht te besteden aan je performance is een *juiste* en ontspannen *zichtbare houding*. Welke fysieke elementen zijn belangrijk in je performance en leiden direct tot impact? Lichaamshouding, handgebaren, stemgebruik, oogcontact, gezichtsuitdrukking, aanraking en je handdruk. We lopen ze één voor één langs.

LICHAAMSHOUDING

Hoe houd je je lichaam? Vaak ben je je daar alleen van bewust als er iets spannends gebeurt, of als er iets misgaat. Wanneer ik professionals train in het geven van presentaties, komen er ineens vragen als 'Waar laat ik mijn handen?' en 'Zal ik rondlopen of juist stilstaan?' We zijn normaal gesproken helemaal niet bewust bezig met onze lichaamshouding. Terwijl het een van de belangrijkste pijlers van impact is! Door je lichaam op de juiste manier te 'houden', ontspannen je spieren en krijgt bovendien je ademhaling meer ruimte. Ontspanning en ruimte leveren dus een belangrijke bijdrage aan je impact.

Je lichaam kan ook spanning aangeven. Schouders die te hoog blijven of strak aangespannen bilspieren. Veel van mijn klanten rijden behoorlijk wat kilometers, en zijn zich niet bewust van hun zithouding. Vaak zijn er tijdens het autorijden spieren in de bovenbenen en billen aangespannen die helemaal niet aangespannen hoeven te zijn. Zo verlies je duidelijk energie. En de vraag is: waaróm houd je je spieren onnodig aangespannen? Wat houd je dan vast? Je bewust zijn van je lichaam vraagt om reflectie en wat vertraging. Heel praktisch is ook het voorbeeld van mimiek (daarover straks nog meer). Wanneer je niet weet dat je in de vergadering steeds de neiging hebt om je wenkbrauwen te fronsen, kun je je ook niet verplaatsen in de mensen om je heen, die die frons steeds zien, en daar hun eigen betekenis aan geven. Misschien interpreteren zij dat wel als 'bezorgd' of 'boos'. Heel bewust per moment omgaan met je lichaam, houding en signalen die je afgeeft, helpt je je eigen invloed op je omgeving te kennen en te kunnen beïnvloeden.

Wat ben ik blij met alle organisaties die hoge bureaus aanbieden. Zitten achter je laptop, zitten in de auto, 's avonds op de bank... je lichaam heeft iets anders nodig dan al dat zitten. Staan tijdens je werk is een goed idee als je maar wel op de goede manier staat. Zorg dat je je schouders naar achteren en omlaag houdt, zodat je schouderbladen een 'zachte V' vormen. Zoek je eigen midden. Zet je hoofd recht op je romp – voor alle telefoonnekken al een hele lastige opgave. De figuur op de volgende bladzijde laat dat zien.



De juiste houding

Sybren was een groot talent. Er lag een rol in het verschieft als teamlead van de innovatiefste groep ontwikkelaars. Sybren noemde zichzelf het type 'aardige nerd'. Hij voelde zich veilig achter het beeldscherm en was gezegend met een geweldig concentratievermogen. Om de leiding te kunnen nemen over zijn collega's vroeg hij mij met hem te werken aan zijn fysieke impact.

We stonden voor de grote spiegel en ik vroeg hem zichzelf te bekijken en mij te vertellen wat hij zag. Zijn hoofd iets vóór zijn romp, zijn gezicht vriendelijk, een beetje scheef. Vragend bijna. Zijn borstbeen ingezakt en onder zijn smalle romp lange slanke benen. Zijn knieën zo stijf in het slot dat ze over-strekten. Hij zag bescheidenheid. Hij zag verlegenheid. Voelde zich soms een beetje te veel in gezelschap.

Van zijn voeten naar boven oefenden we eerst een houding vol zelfvertrouwen. Voeten stevig op de grond, iets uit elkaar en recht naar voren, en niet, zoals Sybren dat gewend was, de voeten iets naar binnen. Knieën van het slot. Dat doet iets met de stand van je bekken en heeft invloed op je middenrif en borstkas. Ik vroeg Sybren zijn ribbenkast iets op te tillen. Verticaal. Dus niet je borst naar voren duwen, maar vooral je hele ribbenkast omhoogtillen. Schouderbladen rustig terug

laten vallen in je rug. Ik vroeg hem zo 'lang' mogelijk te zijn. Dat scheelde al de wereld aan impact!

Als laatste vroeg ik hem zijn borstbeen ietsje op te tillen. Niet te veel. Net twee of drie centimeter. Dat maakt verschil in zelfvertrouwen. Dan kijk je makkelijker om je heen, opener. Je wordt sneller gezien. En het ademt makkelijker; meer energie. Sybren moest er een beetje aan wennen. Die week liet hij me weten dat hij overal oefende, zelfs in de rij bij de supermarkt. Hij werd zich steeds meer bewust van zijn lichaam en van onnodige spierspanning. Dat was een belangrijke stap in zijn ontwikkeling als leidinggevende.

Het optillen van het borstbeen toont en geeft zelfvertrouwen. Hoe recht staat je hoofd? De houding van je hoofd geeft een boodschap af. Mensen met een rechte houding en het hoofd omhoog worden vaker geloofd dan mensen die voorover buigen. Bovendien straalt dit energie uit, het is een teken van kracht en besluitvaardigheid. Doseer dit echter wel; een licht gebogen hoofd is namelijk ook een blijk van bescheidenheid, dit kan helpen om minder autoritair over te komen. Gebruik een spiegel! Let bij het spreken ook op je benen: haal je knieën van het slot, dat ademt makkelijker. Ik neem je mee naar een yogahouding, de Berg. Een mooie start.



Té zelfbewust



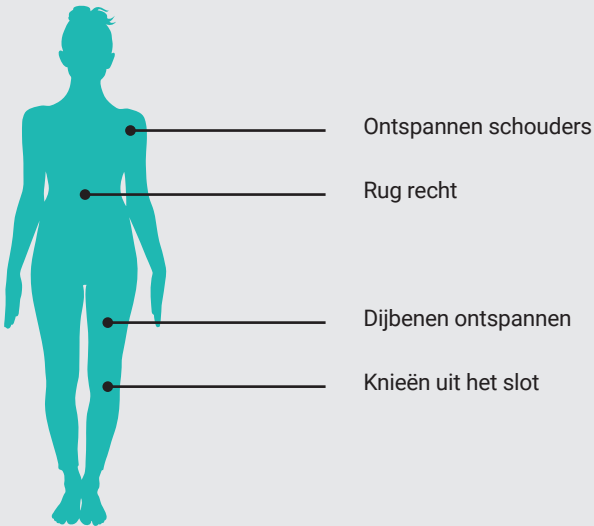
Zelfbewust



Te weinig zelfbewust

DE BERG

De berghouding is de basishouding van alle staande asana's. Het verbetert je houding, versterkt de benen, buik- en bilspieren en maakt de rug recht. Ook helpt het je om je bewust te worden van je lichaam. Doordat je hele lichaam actief is, verbetert je bloedcirculatie en verdiept je ademhaling. In de berghouding leer je je evenwicht bewaren. Je borstkas wordt verruimd en je denken helder en alert. De berg brengt je in balans.



Hoe doe je de berghouding?

1. Sta rechtop, je voeten tegen elkaar. Til je tenen op, spreid ze en zet ze breed en ontspannen weer neer.
2. Verdeel je gewicht gelijkmatig over je voeten. Beweeg om dit 'midden' te vinden even naar voren, naar achteren, naar links en naar rechts.
3. Staar recht naar voren. Je aandacht is naar binnen gericht.