

INVULVRAGEN HOOFDSTUK 3

JOUW UITERLIJK

1. Zintuigen

1.a Zien

De vraag is wat jou typeert in alles wat mensen van je zien. Hoe meer je je bewust bent van typische elementen in jouw uiterlijk en in je lichaamstaal, hoe meer je in staat zult zijn om ervan te profiteren. Of hoe beter je het kunt camoufleren. En wat je moet doen om het te veranderen als dat nodig is om je missie te volgen. We hebben hieronder een aantal vragen opgesteld om je te helpen met het vermelden van die elementen die jou typeren, zowel in positieve zin als in negatieve.

Wat typeert jou vanuit je eigen fysieke uiterlijke verschijning, dus qua lengte, gewicht, haarkleur, lichaamsbouw et cetera?

- positief:.....
- negatief:.....

Wat typeert jou vanuit je aanvullingen in uiterlijke verschijning, dus qua kleding, kapsel, accessoires, piercings, tatoeages et cetera?

- positief:.....
- negatief:.....

Wat typeert jou vanuit je lichaamstaal, dus qua gezichtsuitdrukkingen, houding en bewegingen?

- positief:.....
- negatief:.....

Als het goed is heb je hierboven een aantal zichtbare aspecten over jezelf ingevuld. Loop ze nu nog eens door met de vraag: *'Is dit echt typerend voor mij?'*. Als je als vrouw 1,75 meter lang bent en 70 kilo weegt, kun je jezelf wel lang en te dik vinden, maar echt opvallend en uniek en dus typerend, zijn deze aspecten niet (dat zal het wel zijn als je ruim boven de 1,90 meter bent of meer dan 100 kilo weegt). Als je twijfelt (*'Kom ik echt nors over?'*), leg het dan voor aan anderen. Als je zeker bent van de zichtbare elementen die jouw uiterlijk typeren, vul ze dan hieronder in.

1.a Vul hier in wat jou typeert met betrekking tot zien:

.....
.....
.....

1.b Horen

In het dagelijks leven zul je je nauwelijks bewust zijn van de variatiemogelijkheden die je hebt met je stem. Maar sta er eens bij stil door te denken aan de manier waarop je praat aan de telefoon, tegen kleine kinderen, in een presentatie voor een groep, tegen een bekende die je op straat tegenkomt enzovoort. Verschillende situaties vragen om verschillende manieren van spreken. Voor je bewustwording kun je onderstaande tabel invullen. Beoordeel je eigen stemgebruik in verschillende situaties eens aan de hand van de aspecten volume, toonhoogte, intonatie en spreektempo en vul het in als het van toepassing is:

	Volume (hoog/ laag)	Toon- hoogte (hoog/ laag)	Intonatie (veel/ weinig)	Spreek- tempo (snel/ lang- zaam)
Aan de telefoon met een belangrijke klant				
Tegen een klein kind dat leert lopen				
Als je een goede vriend(in) tegenkomt				
Sprekend voor een (grote) groep mensen				
Tijdens een MT-vergadering				
In bed tegen je partner				

Als het goed is zul je concluderen dat je de vele mogelijkheden die je hebt met je stem ook bijna allemaal gebruikt. De vraag is nu wat jou typeert 'qua horen' en of je dit beoordeelt als positief of negatief.

Wat typeert jou qua stemgebruik, dus is je stem hard, zacht, warm, koud, vriendelijk, cynisch, rustig, gehaast et cetera?

- positief:.....
- negatief:.....

Wat typeert jou vanuit andere geluiden die je produceert, zoals lachen, hummen, neuriën, hijgen, met je voeten schuifelen, je pen in en uit klikken, snurken et cetera ?

- positief:.....
- negatief:.....

Je hebt nu een aantal 'hoorbare' aspecten ingevuld die jou typeren. Als je er van overtuigd bent dat ze jou typeren, bijvoorbeeld omdat mensen vaak zeggen '*Zit niet zo met je pen te klikken*', vul ze dan hieronder in.

1.b Vul hier in wat jou typeert met betrekking tot horen:

.....
.....
.....

1.c Voelen

In het boek hebben we een aantal aspecten belicht rondom voelen. Hierbij hebben we onderscheid gemaakt tussen letterlijk voelen (aanraken, tasten, een hand geven) en figuurlijk voelen (humor, gezellig, charisma, sfeer, beleving). Om jezelf een beeld te vormen bij jouw uitstraling op het gebied van voelen, kun je de volgende oefening doen. In de tabel staan negen manieren van elkaar aanraken omschreven. Probeer aan de hand van deze verschillende soorten aanraking in kaart te brengen van welk typen aanraking jij zelf gebruikt maakt.

Type aanraking	Voorbeeld	Doe je zelf	Doe je niet
Beroepsmatig	dokter/fysiotherapeut/zuster/tandarts-patiënt, trainer-voetballer, kapper-cliënt et cetera		
Functioneel	reddingszwemmer, brandweerman, tast door een blinde, hulp bij opstaan of lopen		
Sportief	contactsporten als rugby, waterpolo, voetbal, samen juichend op de grond et cetera		
Ritueel	groet (handdruk, kus, omarming, omhelzing), zegening, handoplegging		
Aandacht	schouder tik, hand op knie, por in bovenarm		
Agressief	slaan, schoppen, duwen, bijten, krabben		
Toevallig	in de rij bij de kassa, in een drukke straat, in het vliegtuig of volle bus, bij het aannemen van een voorwerp		
Liefdevol	romantisch, verleidend, erogeen, seksueel		
Vriendschappelijk	hand-in-hand, arm-in-arm, hand op schouder, arm om schouder, aai over de bol		

Bedenk je bij de ja-scores ook eens hoe anderen hierop reageren. Is de aanraking volkomen logisch of durven ze niets te zeggen omdat je de baas bent? Want naast het fysiek voelen is er ook het 'figuurlijk' voelen: welke sfeer creëer je om je heen? Onderstaand enkele vragen om te bepalen wat jou typeert met betrekking tot het element voelen in jouw uiterlijk.

Wat typeert jou met betrekking tot fysiek voelen, dus qua soorten aanraking en de manier waarop dit gebeurt? Zie je dit als positief of als negatief van jezelf?

- positief:.....
- negatief:.....

Wat typeert jou met betrekking tot 'figuurlijk' voelen, dus hoe voelen mensen zich in jouw omgeving, welke sfeer creëer je om je heen, hoe beleeft men je, wordt je gezien als een autoriteit, heb je charisma et cetera ?

- positief:.....
- negatief:.....

Je hebt nu een aantal aspecten ingevuld die jou typeren qua fysiek en figuurlijk voelen. Als je er van overtuigd bent dat ze jou typeren, vul ze dan hieronder in.

1.c Vul hier in wat jou typeert met betrekking tot voelen:

.....
.....
.....

1.d Ruiken

De koppeling mens en geuren is er in allerlei varianten hebben we in de vorige paragraaf al besproken. We hebben het gehad over lichaamsgeur en andere natuurlijke geuren, maar ook over kunstmatige geuren zoals deodorant of parfum. Hoe je een bepaalde geur ervaart, hangt van meerdere factoren af. Uiteraard speelt persoonlijke voorkeur een grote rol. Maar ook de omgeving en de situatie waarin je verkeert, zijn van belang. Met de onderstaande vragen kun je verkennen of er typerende geuraspecten zitten in jouw uiterlijk.

Wat typeert jou met betrekking tot je eigen geur, dus geuren als zweet, regelmatig knoflook, een frisse geur van je zelf, het parfum of de aftershave die je eventueel typeert et cetera?

- positief:.....
- negatief:.....

Wat typeert jou met betrekking tot de extra geur die je om je heen hebt gecreëerd, dus in je huis, auto, kantoor et cetera?

- positief:.....
- negatief:.....

Vul nu hieronder de belangrijkste jou typerende aspecten qua geur in.

1.d Vul hier in wat jou typeert met betrekking tot ruiken:

.....
.....
.....

2. Taal

Wat het kenmerk 'taal' betreft hebben we in paragraaf 3.2 een aantal aspecten benoemd waar we hier op voortborduren. Op deze plek willen we je vragen om jouw persoonlijke invulling van deze taalaspecten op te schrijven en daarbij aan te geven wat je denkt dat dit betekent voor jouw uitstraling.

Taalaspect:	Effect voor jouw uitstraling:
Jouw landstaal / streektaal:	
Jouw dialect:	
Jouw accent:	
Jouw stijl:	
Jouw vakjargon:	
Jouw stopwoord(en):	
Jouw lijfspreuk(en):	

De aspecten van taal die je hierboven hebt ingevuld kunnen bijdragen aan jouw uitstraling, zowel positief als negatief. Een dialect kun je soms gebruiken als je lokaal iemand wilt motiveren, maar zul je soms ook moeten elimineren als je een grote groep moet toespreken. Het hangt dus erg van de doelgroep af hoe jouw taalgebruik gewaardeerd wordt. Een eensluitend positief of negatief aspect is hier dan ook niet in te vullen. Toch zul je hopelijk tot de conclusie gekomen zijn dat een aantal taalaspecten jou wel typeert of kan typeren. Vul deze dan hieronder in.

2. Vul hier in wat jou typeert met betrekking tot taal:

.....

3. Personen

De personen om je heen vormen het laatste kenmerk waarmee je aan de slag gaat op het vlak van jouw uitstraling. Wat zegt jouw familie over jou? De Kennedy's in Amerika hebben de familieband veel opgespeeld voor succesvolle politieke carrières. Ook in Nederland zie je de meerdere generaties Metsers en Römer als acteurs en zonen van bekende voetballers die het zelf ook ver schoppen. Je familie-achtergrond kan je helpen, hoewel je je misschien ook extra zal moeten bewijzen.

Onderstaand een tabel om de mensen om jou heen wat inzichtelijker te maken. Als het van toepassing is, vul dan in de linker kolom de betreffende groep(en) in. Daarna kun je in de rechter kolom invullen wat voor effect je eventueel verwacht van deze groep voor jouw uitstraling.

Personen / groepen om je heen:	Effect voor jouw uitstraling:
Familie:	
Kerkgenootschap:	

Politieke partij:	
Werk:	
Hobbyclub(s):	
Sportvereniging(en):	
Vrienden:	
Overige groepen:	

3. Vul nu hier in welke personen of groepen sterk van invloed zijn op jouw uitstraling:

.....
.....
.....