

Een onsje charisma graag!

Flair 2008

Iedereen kent wel zo iemand: een man of vrouw die altijd alle blikken naar zich toetrekt als hij of zij de kamer binnenkomt, iemand die door iedereen aardig gevonden wordt en altijd alles net iets makkelijker af lijkt te gaan dan anderen. Over wat voor types we het hier hebben? Over mensen met charisma! En er is nieuws: met deze snelcursus kun jij ook je charisma vergroten!

Sommige mensen lijken werkelijk alles mee te hebben. Ze zien er altijd tot in de puntjes toe verzorgd uit, worden door iedereen gewaardeerd en als klap op de vuurpijl lijken ze ook nog eens altijd álles voor elkaar te krijgen, simpelweg omdat iedereen hem of haar zo'n krachtige, innemende persoonlijkheid vindt hebben. Heb jij ook wel eens over zo iemand verzucht: "Was ik ook maar zo. Had ik 'het' ook maar?" Dan is het hoog tijd voor een snelcursus charisma! Want hoewel charisma een aangeboren eigenschap is, kun jij jezelf door een paar simpele trucs ook een flink portie charisma aanmeten.

"Als we het over charisma hebben, zit het hem in feite allemaal in zelfkennis en presentatie," legt managementcoach en 'charismaleraar' Maximiliaan Winkelhuis uit. Winkelhuis: "Bij charisma draait het allemaal om de indruk die je op anderen maakt. Je hoort mensen vaak over charismatische personen zeggen dat er ook daadwerkelijk iemand binnenkomt als zij de kamer binnenstappen. Dat komt doordat charismatische mensen een bepaalde zelfverzekerdheid uitstralen. Ze weten wie ze zijn en kennen de rol waarin ze zitten en daardoor ontstaat er een kettingreactie: als je van jezelf weet wie je bent en waar je voor staat, sta je een stuk sterker in je schoenen en wie zelfverzekerd is, heeft een energieke en positieve uitstraling, je gaat stralen en juist daardoor komt iemand charismatisch over. Wat overigens niet wil zeggen dat de persoon in kwestie ook daadwerkelijk altijd even zelfverzekerd is. Prinses Maxima komt bijvoorbeeld in het openbaar heel sprankelend en zelfverzekerd over, maar ook zij is wel eens onzeker in haar privéleven. Net als ieder ander mens. Het verschil is alleen dat zij weet welke rol zij heeft als prinses en hoe ze zich in die rol moet presenteren. Daardoor komt ze in het openbaar ontzettend zelfverzekerd en dus charismatisch over."

Toch blijft het een vaag begrip, charisma. Iedereen weet wat het is. Je kunt het immers zien en voelen, maar hoe omschrijf je het nu precies? Winkelhuis: "Ik zie charisma als een eigenschap die je jezelf kunt aanmeten. Het is een soort EQ-factor waardoor je er uit springt en opvalt, dat hoeft niet alleen te komen door je uiterlijk, maar ook door de manier waarop je beweegt of praat. Charismatische mensen weten anderen bovendien vaak voor zich te winnen door hun emphatische vermogen en goede communicatie. Uit verschillende onderzoeken blijkt zelfs dat ze door die gave sneller dingen gedaan krijgen dan anderen. Ze krijgen mensen 'om' met hun persoonlijkheid en uitstraling."

Juist om die reden is het wel zo handig om te weten hoe jij je charisma een boost kunt geven! Want hoe doe je dat nu eigenlijk, charisma kweken?

„Om meer charisma te krijgen, moet je eerst eens kritisch naar jezelf kijken,” zegt Winkelhuis. Volgens de management coach wordt de kracht van charisma nog wel eens onderschat. "Veel mensen denken bijvoorbeeld dat het in hun werk het belangrijkste is om zoveel mogelijk kennis en knowhow op te bouwen om gewaardeerd te worden," legt hij uit. "maar het is net zo belangrijk dat je die kennis

ook op een goede manier naar buiten brengt en weet te vertalen naar je collega's. En dan komt je charisma om de hoek kijken. Scoor je daarin hoge punten, dan weet je jezelf waarschijnlijk goed te verkopen en is de omgang met collega's en bekenden gemakkelijker omdat je op hen overkomt als een interessante en sprankelende persoonlijkheid." Om charismatisch te worden, moet je je eigen gedrag en je uiterlijk eens onder de loep nemen, meent Winkelhuis. "Denk er bijvoorbeeld eens over na wat jouw functie op je werk precies inhoudt: wat doe je precies? Hoe zou jij als buitenstaander iemand zien die jouw functie heeft? En komt dat beeld overeen met jouw kledingkeuze en gedrag? Als je jezelf die vragen echt kritisch stelt, zullen er vanzelf een aantal punten naar boven komen waarvan je zelf al vindt dat die verbeterd kunnen worden. En doordat je zelf nadenkt over je functie of over je rol, wordt die voor je zelf nog duidelijker en weet je ook beter wat je aan jezelf zou kunnen veranderen om jezelf nog beter te presenteren in die rol. En dan gaat het niet alleen om de rol die je op je werk hebt, maar je complete presentatie naar mensen toe. Weten wie je bent en wat je waard bent staat aan de basis van meer charisma krijgen."

Toch draait het volgens Winkelhuis niet alleen om zelfkennis en zelfvertrouwen. Een goede lichaamshouding en –taal kunnen ook wonderen doen om je uitstraling en persoonlijkheid te vergroten. "Want," zo legt Winkelhuis uit, "je kunt nog zo je best doen om zelfverzekerd te spreken, als je lichaam iets anders uitstraalt, kom je toch niet zo over. Veel mensen denken dat het bij communicatie draait om wat je zegt, maar het gaat er juist om hoe je iets zegt. Iemand met veel charisma zal bijvoorbeeld zijn spreektempo constant afwisselen om mensen te blijven boeien: als je iets wilt benadrukken kun je het best je wat langzamer en met een lagere stem spreken terwijl je het tempo kunt versnellen als je iets luchtigers vertelt. Tegelijkertijd kijken ze mensen echt aan als ze iets vertellen. Dat schept een band en daardoor voelen mensen zich gewaardeerd. En zo zijn er nog tientallen foefjes op communicatiegebied."

Daarnaast is het volgens Winkelhuis belangrijk om jezelf een goede lichaamshouding aan te meten. Mensen met charisma staan volgens hem recht op met ontspannen schouders en hun voeten stevig op de grond."Door jezelf lang te maken en toch je schouders te ontspannen maak je een overtuigende indruk zonder te opdringerig over te komen."

Het klinkt allemaal simpel; je lichaamstaal en stemniveau aanpassen om charismatischer te worden, maar is het ook niet een kwestie van geluk hebben met je uiterlijk? Het is toch een feit dat mooie mensen veel sneller dingen gedaan krijgen door hun uiterlijk? "Dat is inderdaad wel een beetje zo," geeft Winkelhuis toe. "Een mooi uiterlijk werkt positief. We kijken onbewust liever naar een mooi symmetrisch gezicht dan naar een minder knap gezicht. In dat opzicht hebben knappe mensen dus een lichte voorsprong, maar dan moeten ze ook weer niet té knap zijn. Dat wekt alleen maar jaloezie op en bovendien worden té mooie mensen vaak arrogant bevonden. IK zeg zelf altijd dat vooral de acceptatie van je lichaam het belangrijkste is. Als je aan mensen vraagt wie ze sympathieker vinden, een goed geklede doorsneevrouw of een slonzig modellentype kiezen ze voor de eerste. Als het gaat om charisma doet het er niet toe of je een pondje meer weegt. Het gaat er vooral om dat je jouw lichaam accepteert. Een pondje meer of minder doet er dan niet zo toe. Kijk maar naar Erica Terpstra. Kleed je je uniek, dan dwingt dat automatisch meer respect af."

Knap of niet, volgens Winkelhuis is charisma dus voor iedereen aan te leren. “Natuurlijk zullen er altijd natuurtalenten zijn die je nooit zult overtreffen,” meent hij. “Mensen die geboren worden met charisma, bijvoorbeeld Nelson Mandela of Oprah Winfrey. Maar je kunt wel de charismaat in jezelf ontdekken. Zelf vergelijk ik charisma wel eens met zingen: er zijn mensen die van nature een prachtige zangstem hebben, maar dat wil niet zeggen dat iemand met een iets minder mooie stem niet door kan breken. Als hij of zij een goede zangleraar heeft, kun je leren hoe je je stem het beste kunt gebruiken en dan kun je alsnog veranderen in een nachtegaal. Het kost misschien energie en tijd om je charisma te vergroten, maar het uiteindelijke resultaat is het meer dan waard. Want het leven is toch leuker als mensen je waarderen om je persoonlijkheid en uitrusting?”

Stappenplan

Met deze tips moet het je zeker lukken om meer charisma te krijgen:

1. Lichaamshouding: sta altijd rechtop met ontspannen schouders en open handen. Kijk opgewekt om je heen en glimlach naar mensen die voorbijlopen. Je zult merken dat je door geforceerd te glimlachen vanzelf echt vrolijker wordt!
2. Probeer je lichaamstaal altijd af te stemmen op de persoon met wie je in gesprek bent. Beweeg trager dan degene die tegenover je zit en spiegel zijn of haar gezichtsuitdrukkingen. Je zult merken dat het gesprek dan veel soepeler loopt.
3. Toon je goede bedoelingen. Laat zien dat je écht interesse hebt om de ander te leren kennen door goed te luisteren naar een ander.
4. Onthoud namen. Het is soms misschien een lastige opgave, maar door iemands naam te onthouden voelt de ander zich gerespecteerd.
5. Luister naar een ander en val iemand niet constant in de rede tijdens een gesprek. Niet iedereen heeft er behoefte aan alles over jouw ervaringen te horen.
6. Kleed je uniek. Het oog wil ook wat! Charisma zit weliswaar niet in een duur pak, maar het verhoogd je uitstraling wel door er verzorgd uit te zien.
7. Help anderen. Door je hulp aan anderen aan te bieden, krijg je zelf ook eerder wat je wilt.
8. Wees eerlijk en oprecht. Mensen hebben het meteen door als je onoprecht bent aan je lichaamshouding. Probeer dus altijd eerlijk te zijn, dat is beter dan er overdreven gekunsteld uitzien.
9. Toon interesse in andere mensen. Stel vragen over de ander. Vat de woorden samen. Knik als hij of zij iets vertelt en kijk hem of haar aan als je tegen hem praat. Mensen voelen zich op die manier echt gehoord en zullen ook interesse in jou tonen.
10. Spreek krachtige taal en gebruik korte zinnen. Als je mensen wil activeren is het niet altijd nodig om ellenlang om de hete brij heen te draaien. Juist door duidelijke taal te spreken weten mensen wat ze aan je hebben.

Leesvoer

Wil je meer lezen over charisma? Probeer dan eens een van de volgende boeken:

Uitstraling- laat van buiten zien wie je van binnen bent. Door: Wolf Peppmeier.

Uitgeverij Andromeda, € 17,95.

Persoonlijke uitstraling. Door: Ellen Kuners. Uitgeverij Thema, prijs: € 19,95.

Meer weten?

Wil je meer weten over Maximiliaan Winkelhuis of zijn charismaworkshops? Kijk dan eens op www.yourmaximum.nl

De betekenis van charisma

Vraag tien mensen wat het woord charisma nu precies inhoudt en je krijgt tien verschillende antwoorden. De Dikke van Dale legt charisma uit als persoonlijke uitstraling. Kijken we dan bij uitstraling dan staat er 'betoverende en meeslepende invloed'. Voegen we dat samen dan betekent charisma dus net zoveel als persoonlijke, betoverende uitstraling. Maar hoe beschrijven Flairlezeressen charisma en wie vinden zij charismatisch? We vroegen het op straat:

Flair's charisma top tien

Op de Flairredactie vroegen we aan iedereen: wie vindt jij de meest charismatische vrouw ooit? Daar kwamen de volgende tien vrouwen uit:

1. Maxima
2. Oprah
3. Madonna
4. Cameron Diaz
5. Daphne Bunschoek
6. Hillary Clinton
7. Angelina Jolie
8. Linda de Mol
9. Carla Bruni
10. Femke Halsema

Tekst: Priscilla Borgers. Illustratie: XXX. Met dank aan: Maximiliaan Winkelhuis van Maximum.