© Het Laatste Nieuws - HLN.be

- Nina
- Psycho

Exclusief voor abonnees

Solliciteren, huren of meer loon? Zo leer je jezelf profileren zonder arrogant over te komen

Liesbeth De Corte | 28 november 2019 | 13u03

Getty Images/iStockphoto

Eigen lof stinkt? Blijkbaar niet. Wie ergens wil geraken in het leven, moet af en toe kiezen voor de schijnwerpers. Maar hoe doe je dat als je bescheiden bent? En hoe vermijd je dat je overkomt als opschepperige blaaskaak? "Het is balanceren op een slappe koord: zoek een evenwicht tussen het uiten van competenties en likeable zijn."

'Ik ben té perfectionistisch.' Wie die afgezaagde zin als een slechte karaktertrek aanhaalt op een sollicitatiegesprek, wordt gegarandeerd scheef bekeken. En toch

zit er vaak een kern van waarheid in. We eisen nu eenmaal veel van onszelf. We moeten de perfecte partner zijn, een vriendin die altijd klaarstaat, een verantwoordelijke ouder, een betrouwbare collega. Op sociale media stoefen we met originele foto's en in onze vrije tijd werken we aan die gedroomde kathedraal van een lichaam. Zelfs potentiële huurders moeten uitblinken. Recent bleek immers dat makelaars steeds vaker aan mensen vragen om in een motivatiebrief te beschrijven waarom zij de ideale bewoners zouden zijn.

Trop is teveel

Dit schrijven - én lezen - is al vermoeiend. Laat staan het allemaal uitvoeren. "Tegenwoordig leggen we onszelf excessief hoge verwachtingen op", bevestigt psycholoog, coach en psychotherapeut Björn Prins. Sociale media zitten daar zeker voor iets tussen. "Door Instagram en Facebook is er meer *exposure* dan ooit. We worden omringd door posts over onrealistische 'perfecte' leventjes, die we als maatstaven gaan gebruiken voor ons eigen succes. Daardoor groeit de overtuiging dat we alles uit het leven moeten halen en dat we daarbij de best mogelijke versie van onszelf moeten zijn."

Al is er uiteraard nog meer aan de hand. We leven in een maatschappij die vooral gericht is op prestaties en eigenbelang. En ook de arbeidsmarkt is een kleine transformatie ondergaan. "Vroeger had je een job voor het leven. Wie afgestudeerd was, kon een goed beeld vormen over z'n toekomst. Dat is nu wel anders", vertelt Anja Van Nueten, die als coach en trainer aan de slag is bij Better Minds at Work. "Diploma's zijn niet langer de norm, maar wel de (leer)vaardigheden die je kan voorleggen. Je moet kunnen aantonen wat je te bieden hebt en wat je specifieke toegevoegde waarden zijn. Doe je dat niet? Dan krijgt jouw collega misschien die leuke, uitdagende opdracht en jij niet."

Bescheidenheid als onzichtbaarheidsmantel

Wil je promotie maken? Mensen charmeren tijdens een netwerk-event? Of het respect winnen van je omgeving? Dan is jezelf profileren de heilige graal. Al is dat makkelijker gezegd dan gedaan. "We zijn gewoon veel te bescheiden", meent Van Nueten. "We kruipen niet graag op een podium en vinden dat ons harde werk gezien moet worden. Dus wachten we op kansen en op schouderklopjes. Ondertussen minimaliseren we prestaties en lachen we complimenten weg."

Volgens de expert krijgen we dat van jongs af aan aangeleerd. Ze maakt ook de vergelijking met Nederland, waar kinderen op school gestimuleerd worden om hun mening te geven en in discussie te gaan. "In België moeten jongeren tijdens de lessen braaf luisteren en hun mond houden. Doe maar gewoon. Werk hard. Zo krijg je de beste punten op het rapport. Maar op de werkvloer gelden andere regels. Dan ben je niets met die bescheidenheid. Het is een mooie kwaliteit, maar de valkuil is dat het je onzichtbaar maakt. Wie gezien wil worden, moet toch zelf zijn kwaliteiten en kennis tonen."

Arrogante blaaskaken en hautaine bitches

Al is er nog een reden dat we onszelf niet graag op de borst kloppen. Veel mensen associëren 'jezelf profileren' met asociaal gedrag. Iemand met zelfvertrouwen wordt al snel arrogant. "Veel mensen vinden het moeilijk om zichzelf op de borst te kloppen uit angst om niet meer 'leuk' gevonden te worden. Om de stempel 'hautain' te krijgen. Vooral vrouwen hebben hier last van. En dat is begrijpelijk. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die hun competenties letterlijk benoemen minder sympathiek gevonden worden. Andersom geldt precies hetzelfde. Ben je aardig en relatiegericht, dan kan je onmogelijk competent zijn."

Het is met andere woorden balanceren op een slappe koord, stelt Van Nueten. "Je moet een evenwicht zoeken tussen het uiten van competenties en likeable zijn." Hoe je dat juist doet? Enkele tips om aan de slag te gaan.

1. Wees authentiek

"Wie succesvol wil zijn, moet zich onderscheiden van de grijze massa. Een eerste stap is dus zelfkennis en zelfonderzoek. Denk eens na over wie je bent. Wat doe je graag? Wat kan je goed? Zorg dat je authentiek bent en durf je unieke talenten, kwaliteiten en groeipotentieel te tonen." Het is normaal dat je bang bent om 'anders' te zijn, maar dat is volgens Van Nueten nergens voor nodig. "We denken vaak dat anderen ons raar vinden. Maar die gedachten zijn op niets gebaseerd en belemmeren ons doen en laten. Bovendien heeft onderzoek aangetoond dat mensen je veel leuker vinden dan je eigenlijk denkt. Dus maak je daar niet al te veel zorgen over. "

2. Wees concreet

"Mensen die het moeilijk vinden om zichzelf op de voorgrond te plaatsen, doen onbewust allerlei dingen zodat ze niet gezien worden. Een duidelijk voorbeeld: ze praten met een fluisterstem of beginnen binnensmonds te mompelen. Dan is de kans uiteraard groot dat je niet au sérieux genomen wordt. Probeer duidelijk te spreken met een warme, krachtige stem", legt de coach uit. "Dump ook twijfelwoorden en verkleinwoorden. 'Ik weet niet of het gaat, maar zou het eventueel mogelijk zijn om ...' Overtuigingskracht: nihil. Hoe het wel moet: 'Ik stel voor dat ...' Wees kort en bondig. Hoe specifieker je iets maakt, hoe meer kans dat je krijgt wat je nodig hebt."

3. Fake it till you make it

"De Amerikaanse psychologe Amy Cuddy heeft ontdekt dat er een link is tussen je lichaamshouding en de dingen die je denkt. Wie zenuwachtig is, gaat vooroverbuigen, laat zijn schouders zakken en kruist de benen en armen. Door die lichaamshouding denkt je brein dat er gevaar dreigt en maakt het stresshormonen aan. Gelukkig geldt de omgekeerde redenering ook. Wil je meer zelfvertrouwen uitstralen, ook al ben je nerveus? Ga dan wijdbeens staan, strek je armen en glimlach. Dan krijgt je brein het signaal dat alles in orde is en produceer je meer gelukshormonen en minder stresshormonen. Oefen die krachtige gebaren, desnoods voor een spiegel."

4. Word zichtbaar

"Als ik een training organiseer met vrouwen, stel ik altijd dezelfde vraag. 'Wie heeft er deze ochtend staan twijfelen voor de kleerkast?' Het antwoord: quasi iedereen. Die besluiteloosheid wordt veroorzaakt omdat we niet graag opvallen. Integendeel, we willen bij iedereen in de smaak vallen. En dan ben je beter *part of the team* dan de vreemde eend in de bijt. Nochtans is het goed om op te vallen met je kledij, zo val je ook makkelijker op met je ideeën. Kleed je dus zoals je wil. En geef elkaar eens wat vaker een complimentje. Zo voelen we ons allemaal zekerder in ons vel."

5. Stop met vergelijken

"Mensen worden ongelukkig als ze zich vergelijken met anderen. Altijd. Je gaat immers nooit uit van je eigen kracht en waarden. Nee, wie zich spiegelt, ziet

zichzelf als de minder mooie, slimme, sterke versie", meent Van Nueten. "Laat jaloezie en onzekerheid achterwege. Dat houdt je alleen maar tegen. Relaties en samenwerken zijn de sleutel tot succes. Deel je kennis, investeer in relaties en geef anderen complimenten als ze interessante informatie delen. Je zal zien: samen komen we veel verder dan alleen."

Rode Neuzen Dag kent vrijdag zijn finale. Met het ingezamelde geld helpt Rode Neuzen Dag onze jongeren sterker te maken, vooral op scholen. Samen met meer dan 2 miljoen lezers gaat HLN voor #generationstronger. Als elke HLN-lezer slechts 1 euro bijdraagt, kan Rode Neuzen Dag een recordsom ophalen in de laatste rechte lijn. Het enige wat je daarvoor moet doen, is een sms sturen. Dat doe je door NEUS te sms'en naar 4666. Met slechts 1 euro kan je dus een wereld van verschil maken. Of het is gelukt, verneem je vrijdag tijdens de grote liveshow op VTM om 20.40 uur.

JOUW GEZONDHEID NIEUWSBRIEF

Krijg het beste advies over gezondheid, met de laatste updates over beweging, voeding, diëten en het verminderen van stress.

Wil je de tweewekelijkse Jouw Gezondheid nieuwsbrief van Het Laatste Nieuws ontvangen via e-mail?

Jouw e-mailadres

SCHRIJF ME IN

Meer over

- Anja Van Nueten
- samenleving
- wetenschap en technologie
- sociale wetenschappen
- psychologie
- werk
- Rode Neuzen Dag

VIDEO

Bevat video

Geef je bilnaad wat vitamine D: ‘perineum sunning’ is de nieuwste hype

Bekijk meer video's
Volgende Vorige

© Het Laatste Nieuws - HLN.be