

## Doen alsof experiment

Of je nu van toneel spelen houdt of niet, dat maakt voor dit experiment niets uit. Je hoeft geen ingewikkelde rol te spelen of een script uit je hoofd te leren. De kern ervan is te doen alsof.

*Hoe doe je dit experiment?*

Er zijn drie eenvoudige stappen:

1. Denk eerst even na over wat je wilt veranderen. Ben je vaak stil en wil je graag wat meer van je laten horen? Ben je snel geïrriteerd en wil je juist graag je emoties onder controle houden? Ben je onzeker en wil je graag meer zelfvertrouwen uitstralen? Denk een minuut of 10 na over wat het is dan jij zou willen veranderen.
2. Formuleer vervolgens concreet hoe het gedrag dat je meer wilt gaan doen eruit ziet. Hoe gedraagt iemand zich die zijn emoties goed onder controle houdt terwijl hij zich ergert? Hoe gedraagt iemand zich die zelfverzekerd is? Hoe gedraagt iemand zich die zelfvertrouwen heeft? Maak een filmpje in je hoofd van het concrete positieve gedrag dat je meer wilt gaan doen.
3. Doe vervolgens gedurende 2 weken eens net alsof je al veranderd bent. Dus als je vaak stil bent, doe je gedurende twee weken zo vaak mogelijk net alsof je een gemakkelijke prater bent. Als je snel geïrriteerd bent doe je twee weken net alsof je je emoties goed onder controle kunt houden. Als je onzeker bent doe je gedurende twee weken met alsof je zelfverzekerd bent. Je doet als het ware een rollenspel. Zoek situaties op waarin je het gedrag dat je wilt hebben kunt doen. Creëer je eigen rollenspel. Vraag een vriend of vriendin om een rollenspel met je te doen waarin je je vaardigheid oefent. Focus je gedurende die twee weken alleen op je gedrag en niet op je gedachten over jezelf. Doe in die twee weken eens net alsof je “oude gewoontes” even op vakantie zijn.

Je kunt het doen alsof- experiment ook in minder van 10 seconden proberen. Dat doe je zo:

1. Ben je down en wil je je graag beter voelen? Trek je mondhoeken op, trek je wenkbrauwen op en glimlach.
2. Ben je onzeker en wil je graag overtuigend overkomen? Vouw je handen achter je hoofd en leun wat naar achteren met je lichaam of als je staat, zet dan je voeten een eindje uit elkaar, hou je handen voor je en recht je schouders.
3. Wil je iemand overtuigen ergens van? Knik dan lichtjes met je hoofd “ja” terwijl je je argumenten uiteen zet
4. Wil je graag wilskrachtig zijn? Klem je kaken op elkaar en bal je vuisten.

Eind januari 2013 krijg je een email met een link naar een enquête, waarin je anoniem verslag kunt doen van je ervaringen met dit experiment.

Heb je in de tussentijd vragen, mail dan gerust naar [oplossingsgerichtwerken@kpnmail.nl](mailto:oplossingsgerichtwerken@kpnmail.nl)

Hartelijk dank voor je deelname!

Gwenda Schlundt Bodien  
06-29182949  
[www.noam.nu](http://www.noam.nu)