

Frank's 7 op 1 regel



Frank Rekers

Trainer, mental coach
en medemens
frank.rekers@4human.nl

COLUMN

Te vaak hoor ik dat er iets niet goed gaat. Negatief nieuws blijft langer hangen dan positief nieuws. Feedback gericht op iets dat niet goed gegaan is blijft langer hangen dan feedback op iets dat wel goed gegaan is. De frustratie dat je favoriete club geen eerste is geworden weegt in de regel dan ook zwaarder dan de trots dat je favoriete ploeg tweede is geworden. Alhoewel dat weer niet geldt voor de achterban van voetbalclub FC Twente.

Uit onderzoek blijkt dat we iets voor een ander over hebben als de verhouding belonen en straffen 7 op 1 weten te houden. Dat betekent dat één negatieve opmerking beloond moet worden met zeven positieve opmerkingen, dan is het gevoel nog maar neutraal. Deze onderschatte regel maakt werk destructief of stimulerend.

Ook uit onderzoek blijkt dat het effect van communicatie maar voor 7% wordt bepaald door de woorden. De stem waarmee wordt bedoeld de intonatie, het volume, de klankkleur en de snelheid, bepaald voor 37% hoe de boodschap overkomt. Maar liefst 56% wordt bepaald door de lichaamshouding. Een afkeurende blik kan al iemand raken, daar zijn geen woorden voor nodig. Een compliment zonder iemand oprecht aan te kijken wordt daarom meestal niet als compliment ervaren omdat ze niet oprecht over komt. De lichaamshouding komt dan niet overeen met de inhoudelijke woorden. Deze lopen niet synchroon. Dat verward

mensen. Vaak weten we rationeel wel dat we positief moeten zijn maar hebben we niet 'echt' geleerd hoe dit toe te passen.

Zo heb ik mijzelf aangeleerd om als ik mezelf bekritiseer er zeven positieve punten tegenover moeten die ik goed heb gedaan. Ik geef mijzelf met mijn innerlijke stem daardoor continu schouderklopjes. Het voordeel daarvan is dat elke fout een positieve uitwerking heeft. Dit kun je leren door gewoon te doen en het maakt je ook nog minder afhankelijk van complimenten van anderen. Het is een levenshouding geworden. Een universele wet is, dat wij mensen, jij, je collega, je vrouw, je vriend(in), dat we allemaal gevoelig zijn voor erkenning en waardering!

Chapeau, en dank je dat je de moeite hebt genomen om dit artikel in zijn geheel te lezen. Ik hoop dat deze boodschap je ergens raakt en dat je daarmee anderen op een positieve manier weet te raken. Zo niet, dan mocht je willen dat je dit artikel niet gelezen had. Want dat weet je te beredeneren waarom je het niet lukt. Dat is frustrerend en dat zijn vaak ook die mensen die zich afvragen 'waarom overkomt mij dit nu weer? Ze hebben net niet dat succes dat ze zouden willen hebben. Ze zoeken het vaak buiten zichzelf en daarmee laten ze hun hart ook niet spreken. Complimenteer, vele mogelijkheden zijn er elke dag weer. Je ziet ze of je ziet ze niet. Het is een keuze.