



Overwin bloosangst met vijf gouden tips

Word jij vuurrood als je een spreekbeurt moet geven of iets wilt zeggen tijdens een vergadering? Bloosexpert Pieter Frijters geeft vijf tips om bloosangst te overwinnen.



Bloosexpert Pieter Frijters helpt mensen al vele jaren van hun bloosangst af. Foto: AWFoto.nl | Erwin Spek

Oogcontact

Kijk anderen nooit recht in de ogen aan als je nerveus bent. Op deze manier vernauwt je blik en ben je eerder geneigd om te bedenken wat dat paar ogen van je vindt. Vanaf anderhalf tot twee meter afstand kunnen mensen al niet meer zien of je naar iemands neus, wenkbrauwen of ogen kijkt. Maak daar gebruik van. Focus verder nooit lang op één punt, maar wissel af.

Ruimte

Kijk als je een ruimte binnenkomt altijd goed om je heen. Sla de ramen, deuren, schilderijen en andere zaken in je op. Als je dat doet, merk je dat mensen slechts een klein onderdeel van de ruimte vullen. Dat is vaak al een hele geruststelling.

Tenen


Zorg ervoor dat je tenen zich ontspannen. Nerveuze personen zijn vaak geneigd om te verkrampen, waardoor ze de tenen krommen. Zodoende wordt naar de hersenen een signaal van spanning afgegeven. Door je tenen recht te houden, word je rustiger.

Opletten


Mensen die bang zijn om iets te zeggen, zijn in een vergadering of bespreking vaak veel met zichzelf bezig. Dat terwijl het juist heel belangrijk is om rustig en bij de les te blijven. Als je luistert naar wat er wordt gezegd, kun je makkelijker deelnemen aan gesprekken. Dat maakt het meteen een stuk minder eng om het woord te nemen.


Praten


De schaamte bij bloosangst is vaak groot. Toch is het belangrijk om erover te praten met vrienden of bekenden die je vertrouwt. Vaak lucht het op om angst te delen. Misschien valt het anderen wel veel minder op, of zelfs helemaal niet. Mensen met bloosangst maken het probleem in hun hoofd vaak groter dan het daadwerkelijk is.



MARIEKE VAN DER VOORT
Metronieuws.nl
Email

 Aanbevelen 127

 Tweeten 6

 g+1 5

  deel