

## Mensen

Tekst: Barbara Vandenbussche / Illustratie: Joke Van Camp

# Goede bazen lachen met zichzelf

De ideale chef heeft gevoel voor humor, leeft in het nu en brengt zijn ego niet mee naar het werk. Dat menen althans coaches en schrijvers Paul Meert, Ben Decock en Tomas Vieira.

De mens is een tegenstrijdig beestje. Aan de ene kant willen we allemaal wel meer lachen, aan de andere kant doen we het gewoon niet zo vaak. En al helemaal niet op het werk. Daar heeft humor dikwijls twee gezichten: receptionistes moeten altijd lachen, affiches op de werkvloer worden stevast opgefleurd met een cartoon, en speeches en vergaderingen beginnen altijd met een flauwe mop. Anderzijds houden lachers abrupt hun adem in als de chef passeert. En soms lijkt het of alleen de baas grapjes mag maken. Zonde, vindt psycholoog Ben Decock, want een goede lach op tijd en stond doet heel wat met een mens: je spieren ontspannen en je bloeddruk duikt omlaag. Bovendien is het goed voor het groepsgevoel - lachen stimuleert de sociale binding en maakt communicatie gemakkelijker - en is teambuilding niet cruciaal op het werk?

Uiteraard is niet iedereen een lachebek, maar dat hoeft ook niet volgens Decock. Ons lichaam kent immers het verschil niet tussen een echte lach en een valse lach.

**'Soms lijkt het of alleen de baas grapjes mag maken'**

**Ben Decock, psycholoog**

Wie diep ademhaalt en enkele 'ha's' uitstoot, creëert net hetzelfde effect als door echt te lachen. Ook goed om weten: hoe meer je lacht, hoe meer je gaat lachen. Je kan dat zelfs oefenen: ga 's morgens voor de spiegel staan, zet je handen naast je hoofd, doe je mond wijd open, laat je tong naar buiten hangen en lach zo hard mogelijk.

### Allemaal hetzelfde

Maar alleen lachen volstaat niet voor een goede sfeer op het werk. Tomás Vieira, schrijver van diverse managementboeken, vindt dat we ons te sterk laten leiden door onze ervaring en eerdere successen. "Hoe meer succes je boekt, hoe banger je wordt om te falen. Voor ieder van ons, maar vooral voor een manager, is het een uitdaging om dat allemaal opzij te schuiven."

Eén probleem: ons ego. "Dat vertelt ons dat we speciaal zijn, anders dan de anderen, en dat horen we graag. Maar het kan ook een barrière creëren: probeer maar eens om iemand te stimuleren om open en creatief te zijn, als je zelf verkrampt bent en bang om fouten te maken."

Meer nog dan de doordeweekse collega, kampen vooral leidinggevenden met hun ego. Klassiek is een leider iemand die voor de anderen staat, terwijl hij eigenlijk 'inclusief' moet zijn en anderen als zijn gelijke moet behandelen, meent Vieira. "Want we zijn toch allemaal hetzelfde, met dezelfde angsten, wensen en behoeften." Het klinkt misschien wat wollig, maar past

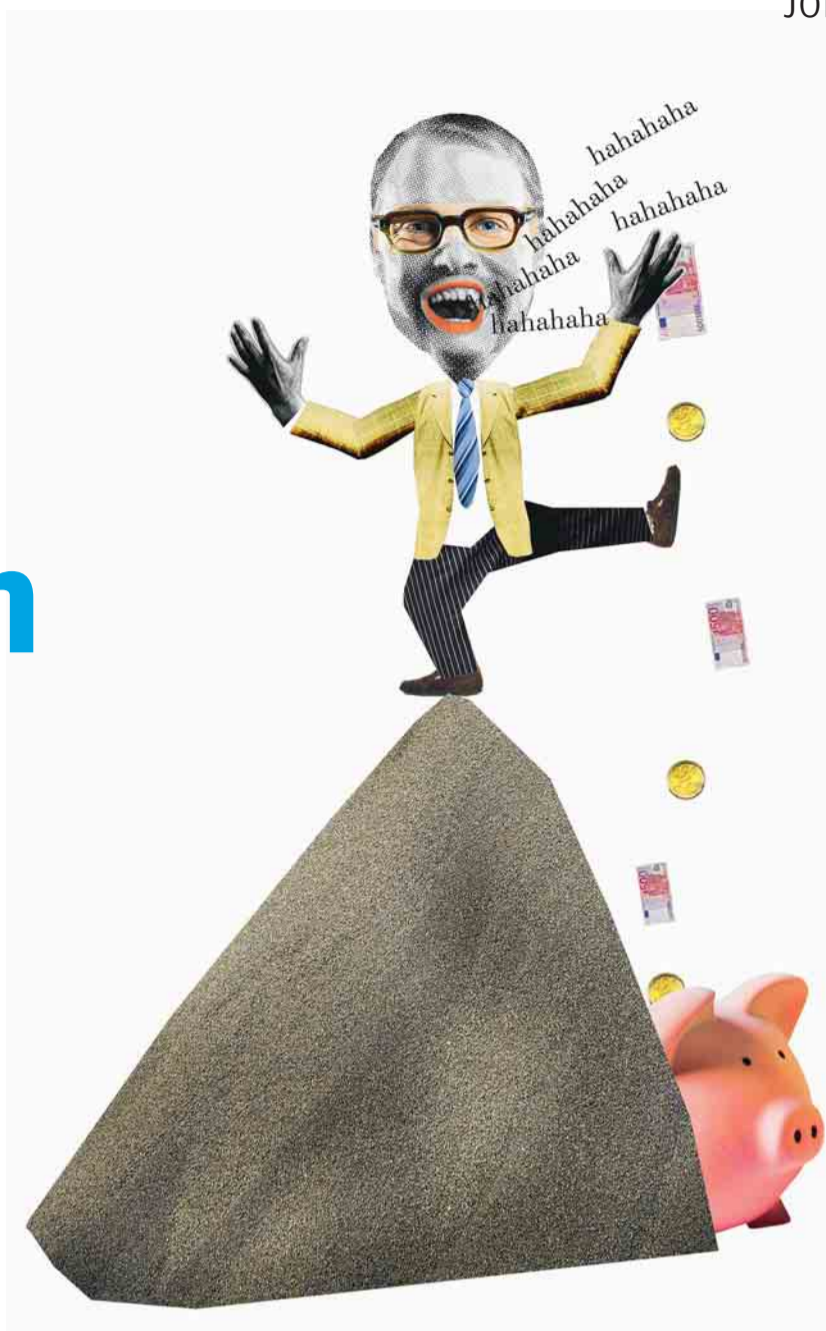
wel in het plaatje van de meerwaardezoeker op het werk: werknemers kijken niet allen naar hun loonbriefje, maar willen ook zingeving en betrokkenheid in hun job.

### Zien wat er niet is

En wat ben jij nu eigenlijk aan het doen? Dit artikel aan het lezen, uiteraard. Maar in hoeverre krijgt het de aandacht die het verdient? Elke dag hebben we tussen de 40.000 en 60.000 gedachten. 95 procent daarvan heeft niets te maken met wat je op dat moment aan het doen bent. "De meeste van onze gedachten gaan over het verleden en de toekomst", vertelt Paul Meert, gespecialiseerd in timemanagement. "Daardoor hoor je niet altijd wat anderen zeggen, en zie je niet altijd wat je ziet."

Wanneer iets fout loopt, heeft dat dikwijls te maken met een gebrek aan aandacht. Ook in het bedrijfsleven. Zeven op tien klanten die afhaken doen dat omdat ze vinden dat ze te weinig aandacht hebben gekregen. Nu hoeft je ook niet te overdrijven met die aandacht, maar je moet het wel juist doen. En dat kan alleen door er bewust op te letten.

"Maak elk uur 5 minuten vrij voor jezelf", zegt Meert. "Om je hoofd even leeg te maken en je op te laden voor wat komt. Mensen maken zelden bewuste keuzes. Wie dat wel doet, brengt variatie in zijn leven. Volg na het werk eens een andere weg naar huis, of ga naar binnen via een andere deur of door het raam. Wedden dat je hele avond er anders uitziet?"



### 10 x 3 boeken over ego's, humor en tijd

- Lachen werkt, Ben Decock
  - Geen tijd? Leef nu!, Paul Meert
  - De weg naar waarheid, Tomás Vieira
- [www.anotherwayof.be](http://www.anotherwayof.be)

**SURF NAAR [JOBAT.BE/WIN](http://JOBAT.BE/WIN)**