

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Experiment

(Wat is het Experiment?)

- Via dit experiment ontdek je hoe weinig anderen op je letten.

(Waarom deze opdracht?)

Via dit experiment willen we aantonen dat mensen eigenlijk niet zo erg letten op jou (en jouw gebreken). Ben je ontevreden over een bepaald kenmerk van jezelf of over iets aan je uiterlijk, je gedrag, hoe je praat,... Of vrees je dat mensen je veroordelen, aanstaren of uitlachen wegens dat kenmerk? Doe dan eens dit experiment. Het toont dat anderen jouw gebrek niet eens opmerken, laat staan dat ze zich eraan zullen storen.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Wanneer je maar wil!

(Hoe deze opdracht doen?)

Begeef je op een zaterdagmiddag naar een plaats waar veel volk is, zoals de Zeedijk van Blankenberge, de Brusselse Nieuwstraat of de Meir in Antwerpen. Op een rustig plaatsje trek je twee verschillende schoenen aan, het liefst van een andere kleur. Begeef je nu tussen de massa. De kans is groot dat je in het begin erg ongemakkelijk voelt. Je vreest dat heel wat mensen naar je schoenen zullen wijzen en dat een lachsalvo door de winkelstraat zal klinken. Staar niet naar de grond, maar kijk goed om je heen. Waarschijnlijk zul je snel merken dat al je zweten voor niets is geweest. Stap rustig door en wees niet al te ontgoocheld als na twee kilometer nog niemand die verschillende schoenen opgemerkt heeft.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Wat je hierboven hebt gelezen is een voorbeeld van een experiment. Met enige creativiteit kun je er variaties op bedenken. Met twee verschillende sokken naar je werk? Het kan ook simpeler: een nieuw kledingstuk aandoen thuis zonder dat je het aankondigt. De kans is groot dat niemand dat merkt.

(Let op!)

Het feit dat anderen bepaalde kenmerken van jou niet eens opmerken, zal je niet afhelpen van je frustratie over je 'gebrek'. Maar misschien kan je het wel even aan het denken zetten. Waarom al die zorgen als er veel kans is dat mensen je 'gebrek' niet eens waarnemen?