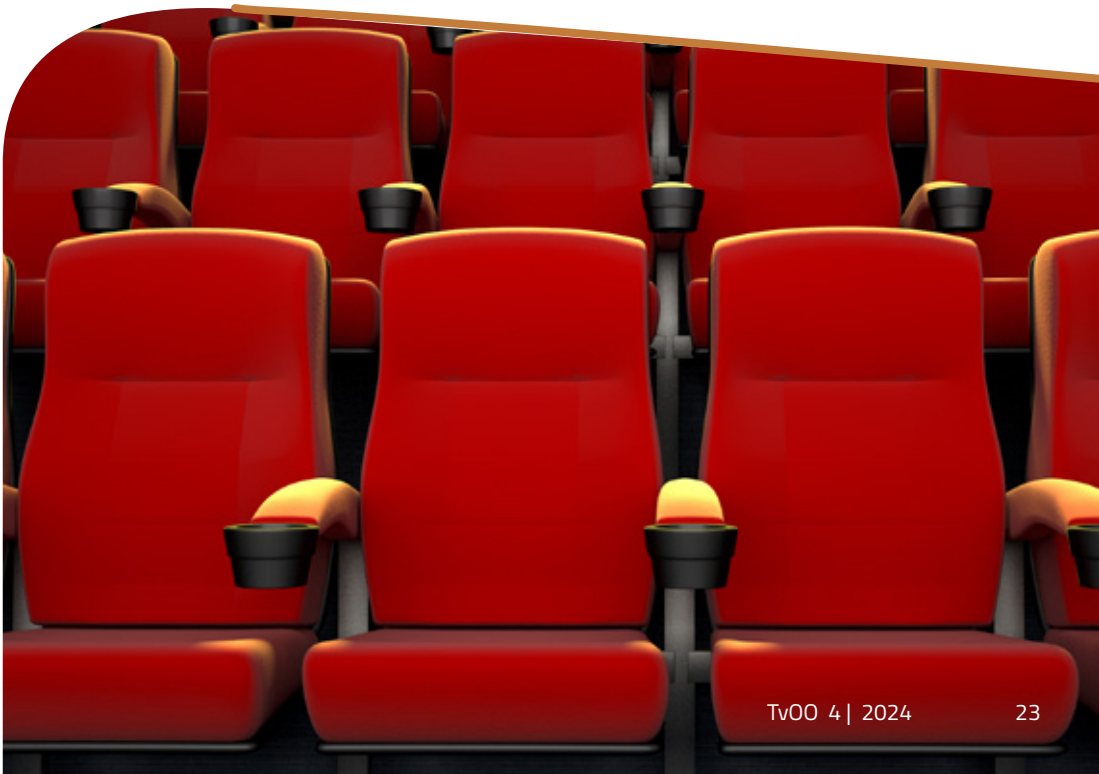


Het mere-exposure effect

Durf jij 'haantje de voorste' te zijn in het publiek?

Auteur: **Remko van der Drift**

Moe en voldaan van het geven van vijf workshops loop ik de grote zaal in. Als afsluiter van dit congres staat de minister van Binnenlandse Zaken geprogrammeerd. De zaal is al behoorlijk vol. Ik loop naar voren en zie dat de eerste rij nog helemaal leeg is. Leuk, denk ik, en ga daar zitten. Vlak naast mij komt een vrouw met een headsetmicrofoon zitten. Degene tussen ons in zegt tegen haar: "Dit is de meneer van de faalkundeworkshops." Ze reageert enthousiast: "Wat mooi, ik vind het belangrijk dat we elkaar niet zo beschuldigen als we fouten maken, maar dat we het gebruiken om van te leren!"



De dagvoorzitter roept haar het podium op en introduceert haar als de minister. Oeps, denk ik: ik had haar niet herkend, en hoe heet ze ook alweer? Snel en stiekem google ik het: Judith Uitermark. Ik schaam me een beetje. "Dit had je moeten weten, Remko!", roept mijn innerlijke criticus, die blijkbaar vindt dat ik alle namen en gezichten van alle Nederlandse politici moet kennen. Ik moet erom gniffelen en laat mijn criticus los.

Kleine stappen uit je routine leiden tot grote veranderingen.

"U bent vandaag niet bij de sessies geweest, maar welke had u graag willen bijwonen?", vraagt de dagvoorzitter haar. "Nou, ik had eigenlijk een ander antwoord voorbereid, maar door het gesprek met die meneer net, had ik graag de faalkundesessie bijgewoond!" Ze wijst naar mij. Ik steek mijn duimen omhoog en glimlach van oor tot oor. Deze spontane ontmoeting, het waardevolle gesprek, en het leuke podiummoment dat volgde: het was allemaal niet gebeurd als ik achteraan was gaan zitten.

Eerste rij of achteraan?

Heb je het ook wel eens opgemerkt, dat bij evenementen, zoals conferenties of theatervoorstellingen, de eerste rij leeg blijft? De meeste mensen lijken graag meer achterin te willen zitten. Waarschijnlijk om ongestoord te kunnen observeren en de druk van directe betrokkenheid te vermijden.

Wat heeft jouw voorkeur, wat is jouw routine? Zit je graag op de eerste rij? Of is dat te spannend voor je en neem je uit gewoonte meer achteraan plaats? Misschien omdat je vooraan eerder aangesproken kan worden met een joekel van een microfoon onder je neus?

Kiezen voor avontuur

Dat vooraan zitten spannend kan zijn, dat snap ik. Want dat vindt mijn innerlijke criticus ook. En ik heb er vaak naar geluisterd. Maar wat als je jouw innerlijke criticus loslaat, en focust op het kunnen beleven van een mooi avontuur? Want juist dat maakt de eerste rij voor mij nu zo leuk. In plaats van passief toe te kijken, heb je meer kans op een onverwacht enerverend moment, zoals ik dus zelf mocht ervaren met de minister.

Bovendien verhoog je als 'eerste-rij-zitter' je betrokkenheid. Je bent letterlijk dichterbij de actie. Je hebt een beter zicht, je hoort beter en je voelt je meer verbonden met wat er voor je ogen plaatsvindt.

En, ook niet onbelangrijk, het is voor de spreker fijn om mensen op de eerste rij te hebben zitten. Ik merk zelf dat ik me vaak beter gesteund voel door mensen die dichterbij zitten. Dat maakt mijn presentaties levendiger.

Mere-exposure effect

Voel je je aangesproken als 'achterste-rij-liefhebber' en heb ik je al overtuigd om deze routine te doorbreken? Wat je kan helpen is het *mere-exposure effect*. Deze theorie, die eind jaren 60 wordt geïntroduceerd door psycholoog Robert Zajonc, stelt dat hoe vaker we worden blootgesteld aan een bepaalde stimulus,

situatie of persoon, hoe positiever we die gaan beoordelen. Met andere woorden, hoe meer je iets ziet of meemaakt, hoe meer je het waardeert en je er op je gemak bij voelt. Het heet daarom ook wel het 'bekendheidsprincipe'.

Gewiekste marketeers laten dit principe voor zich werken door hun boodschap vaak te herhalen, omdat mensen een voorkeur hebben voor items die ze al vaker hebben gezien.

Uitdaging

Hoe vaker je ervoor kiest om die voorste plek wel in te nemen, hoe meer je went aan de spannende prikkels die daarbij horen: de nabijheid van de spreker, de verhoogde kans op interactie, en zelfs de mogelijkheid dat je moet reageren op een vraag.

Dit geldt natuurlijk niet alleen op individueel vlak. Ook binnen organisaties kan het doorbreken van vaste patronen, klein of groot, leiden tot meer innovatie en groei.

Routines afstoffen

Vraag je team bijvoorbeeld of jullie nog wel moeten vasthouden aan de

wekelijkse vergaderingen, of misschien kunnen jullie experimenteren met een roulerend voorzitterschap? Door met je team routines ter discussie te stellen en te experimenteren met nieuw gedrag, werken jullie aan een omgeving waar innovatie goed gedijt. Waar fouten niet als bedreigingen, maar als leermomenten worden gezien.

Tot slot

Ga jij vaker vooraan zitten? Of houd je toch liever de achterhoede? Een ding is zeker: hoe vaker je ervoor kiest om vooraan te zitten, hoe meer je zult ontdekken dat het de moeite waard is.

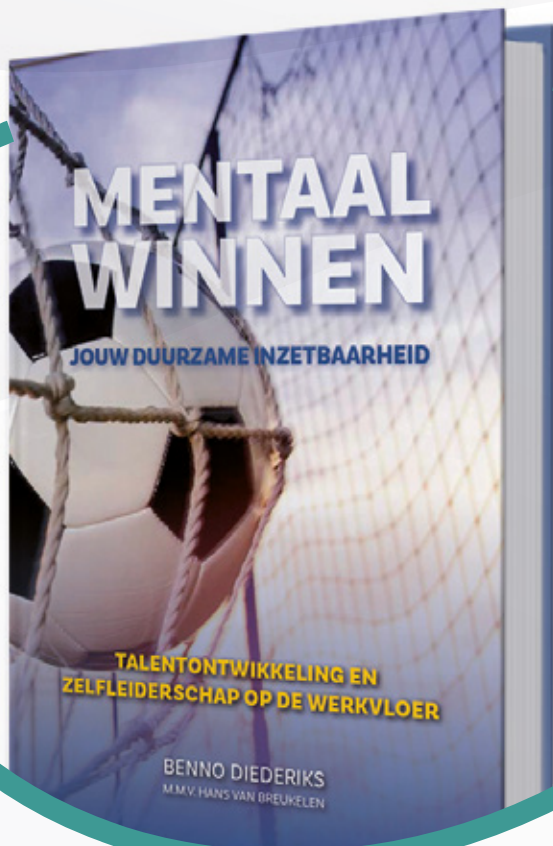
Is dit toch te spannend voor je? Help jezelf dan rustig uit de comfortzone. Ga bij ieder event langzaam iets verder vooraan zitten. Neem kleine stappen om meer interactie te durven aangaan, steek eens je vinger op als de spreker vraagt of iemand wil reageren. Zo doorbreek je langzaam maar zeker je routine en ervaar je waarschijnlijk ook de positieve effecten van het mere-exposure effect.

Kleine stappen uit je routine leiden tot grote veranderingen. ♦



Remko van der Drift is faalkundige en directeur van het Instituut voor Faalkunde. Hij bouwt met passie aan een faalkundige samenleving waarin mensen fouten en falen benutten voor een mooiere wereld, waarin meer ruimte is voor leren, moed, verantwoordelijkheidsbesef en vriendelijkheid. Remko is een veelgevraagd spreker en trainer, en schreef de boeken *Fouten maken moet*, *Fouten maken moed* en *Proberen lukt altijd*. Hij maakt een faalkundepodcast en organiseert in TivoliVredenburg een faalfestival. www.instituutvoorfaalkunde.nl

Als je kiest voor
inhoud.



24⁹⁵

**Benno Dierik,
Mentaal Winnen**

Mentaal winnen is een sportieve uitdaging om in de spiegel te kijken, naar je eigen duurzame inzetbaarheid. Wat wil ik? Wat kan ik? Wat durf ik?

Met schijnbare eenvoudige vragen, onderbouwd met gedegen theorie, wordt de lezer uitgedaagd voor een sportieve wedstrijd. Een wedstrijd die zelfreflectie vraagt. Met de oproep om zelf aan de bal te zijn, zelf te bepalen hoe de wedstrijd (werk en privé) verloopt en, nog meer dan dat, om zelf spel-bepaler te zijn.



Dit boek is verkrijgbaar bij: coachboeken.nl

www.kloosterhof.nl