

Griet Deca

Met kleine gebaren maak je een wereld van verschil

Voor onze columniste Griet Deca was een bezoek aan de Ardennen een eyeopener, een pijnlijke misschien, maar het leverde wel een column op over de grote impact van kleine gebaren.

14 oktober 2021 | Griet Deca | Getty | [in](#) [f](#) [t](#) [e](#) [m](#)



Minimugjes. U welbekend? Mij tot voor kort niet. Ik had ze nog nooit gezien – niet moeilijk ook met hun grauwe, bijna transparante lijfje dat in het beste geval een millimeter of drie groot wordt. Ik had er ook nog nooit van gehoord. Tot ik ging wandelen in de prachtige Ardennen op een zomerse dag.

Flink twee weken later mocht ik naar de dokter: de beten raakten ontstoken en tekenden zich af als bloedrode cirkels, brandende pijn, stevige portie jeuk. Het verdict van de dokter: minimugjes. Waarom ik u dit alles vertel?

Minimugjes... Ze mogen dan klein zijn van gestalte, de impact die ze maken is indrukwekkend groot. En laat dat nu het geheim van impact zijn: het zijn net de kleine, vaak onopgemerkte gebaren, die een verpletterende impact maken, zowel positief als negatief.

Dit kan gaan van een simpel berichtje dat informeert hoe je je voelt tot een berispende wenkbrauw die een halve millimeter fronst wanneer je net datgene zegt wat jouw gesprekspartner niet wil horen.

Impact verschuilt zich in ons hoofd vaak achter grootse daden. We denken in termen van baby's op de wereld zetten, huwelijken aangaan of die toppositie bekleden binnen een bedrijf, als we denken aan impact maken.

Net de kleine, vaak onopgemerkte gebaren maken een verpletterende impact

Natuurlijk maken ook die levensgrote veranderingen flink wat indruk, maar je hoeft het heus zo groot niet te zien om voor iemand een wereld van verschil te kunnen maken. Net die filosofie borgt het succes van de zogenaamde Random Acts Of Kindness, kleine interventies die een grote impact met zich meebrengen.

Je doet iets voor een ander. Niet omdat het moet, maar omdat je de ander oprecht wil plezieren. Zonder er iets voor terug te verwachten. Denk bijvoorbeeld aan de *pay it forward*-beweging: bij heel wat cafés is het mogelijk een koffietje voor te schieten voor iemand die daar het geld niet voor heeft.

De cafeetjes afficheren dat iemand een koffietje heeft betaald zodat de minder bedeelde die zin heeft in een bakje troost daar zonder betalen van kan genieten. Ook op de werkvloer hebben dit soort *Random Acts Of Kindness* een positief effect.

Zo kan een simpele maar oprechte begroeting iemands dag maken, net als het luisterend oor dat net is wat jouw collega nodig heeft. Een leuke post-it op de pc van je collega hangen zorgt voor positieve energie, net als een WhatsApp-berichtje om te melden dat je blij bent met die collega in jouw team.

Door zoiets simpels als een onverwacht compliment maak jij impact. En net zoals de minimugjes een impact hadden op mij, kan jij een verbluffende – liefst positieve – impact genereren met een klein gebaar. Het hoeft je geld noch tijd te kosten, maar je tovert een glimlach op iemands gezicht.

Een glimlach die op zich ook vaak weer slechts een paar millimeter groot is, maar toch een stevige impact heeft op iemands energiepeil. Klein van gestalte, groots in omvang.

Griet Deca →



Griet Deca is Chief Happiness bij Tryangle, maar ook auteur, keynote spreker, trainer en coach. Ze schrijft onder meer over werkgeluk en leiderschap.