

# Scala

## Het belang van de eerste indruk

**Het is een bekend gegeven: een eerste indruk maak je maar één keer.** Over neuspiercings en het belang van een stevige handdruk.



FOTO SHUTTERSTOCK



Roos Vonk. FOTO KOEN VERHELDEN

DOOR MARIEKE BUIJS

**E**en parelketting geeft een signaal af, net als een neuspiercing, stropdas of petje. Maar ook hoe knap we zijn, de handdruk die we geven, stemvolume en onze lichaamshouding vormen puzzelstukjes die samen bepalen welke indruk we maken. Hoogleraar psychologie Roos Vonk ontleedt de eerste indruk in een boek dat zojuist verscheen.

**Mensen kunnen zich flink opwinden over de indruk die ze wekken bij een sollicitatiegesprek of eerste date. Is dat terecht?**

„Ja. De eerste indruk bepaalt in welke hokjes de ander je plaatst en dat kleurt de bril waardoor die persoon jouw verdere gedrag registreert en interpreteert. Draag je een parelketting, dan krijg je een ander etiket dan met een neuspiercing. Dat betekent niet dat je nooit meer uit het vakje ‘tutje’ of ‘wildebras’ komt, mensen passen hun eerste oordeel wel aan als het niet blijkt te stroken met het gedrag dat je vervolgens vertoont. Maar bij een

slechte eerste indruk loop je het risico dat je geen herkansing krijgt. Bovendien zijn negatieve indrukken moeilijker te veranderen dan positieve.”

**Waarom die neiging anderen in vakjes in te delen?**

„Categorieën helpen ons bij het ordenen van de complexe werkelijkheid. Ze werken als haakjes waar je van alles aan kunt ophangen en daarnaast helpen ze ontbrekende informatie in te vullen. Bij ‘bibliotheecaresse’ vul je een ander plaatje in dan bij ‘serveerster’.

Het gebruik van die stereotypen heeft ook na delen, want ze kloppen niet altijd. Dat merk ik als ik weer



**Zorg ervoor dat je gezien wordt zoals je bent.**

Roos Vonk, hoogleraar psychologie

een mail open die begint met ‘Geachte heer Vonk’, omdat mensen een man voor zich zien als ze aan ‘hoogleraar’ denken.”

**Heeft u tips om een goede eerste indruk te maken?**

„Ja. Er zijn foeftjes, maar de beste indruk maak je als je zorgt dat je gezien wordt zoals je echt bent. We passen ons vaak ongemerkt aan aan wat anderen verwachten. Stel je moet in een sollicitatieprocedure een wiskundetest doen. Als vrouw besef je dan dat men verwacht dat je daar minder goed in bent, want dat is het stereotype over vrouwen. De druk om dat vooroordeel te ontcrachten leidt er vaak toe dat vrouwen in zo’n situatie daadwerkelijk slechter presteren. Om die valkuil te vermijden kun je voor het gesprek stilstaan bij jouw kernwaarden, de eigenschappen die je echt belangrijk vindt; integriteit, eerlijkheid of empathie bijvoorbeeld, en situaties waarin je daar trouw aan was. Minder bezig zijn met wat de ander van je denkt en meer van jezelf uit gaan, leidt tot een betere prestatie. En dus tot een betere eerste indruk.”