




[NYHEDER 01/2009](#)
[NYHEDER 02/2009](#)
[NYHEDER 03/2009](#)
[NYHEDER 04/2009](#)
[NYHEDER 05/2009](#)
[NYHEDER 06/2009](#)
[LØNSTATISTIK 2008](#)
[NYHEDER 2008](#)
[NYHEDER 01/2008](#)
[NYHEDER 02/2008](#)
[NYHEDER 03/2008](#)
[NYHEDER 04/2008](#)
[NYHEDER 05/2008](#)
[NYHEDER 06/2008](#)
[NYHEDER 07/2008](#)
[NYHEDER 08/2008](#)
[NYHEDER 09/2008](#)
[NYHEDER 10/2008](#)
[NYHEDER 11/2008](#)
[NYHEDER 12/2008](#)
[LØNFORSKEL SKABER
MOTIVATION](#)
[VÆLG ET SPROG](#)
[VIND EN STUDIETUR TIL
BRUXELLES](#)
[VANDT DU GRATIS STUDIETUR?](#)
[LÆR AFSENDEREN AT KENDE](#)
[BLIV KLOG PÅ DINE KØB](#)
[TRE KLOGE HOVEDER](#)
[ER OBAMA FARVET ?](#)
[KURS MOD DRØMMEJOBET](#)
[HUSK KROPPEN TIL
EKSAMENEN](#)
[HURRA FOR HJEMMEARBEJDE](#)
[NYHEDER 2007](#)
[NYHEDER 2006](#)
[TUREN GÅR TIL BRUXELLS](#)
[SÅDAN HOLDER I EFFEKTIVE
MØDER](#)

HUSK KROPPEN TIL EKSAMENEN

Der kan komme nok så kloge ord ud af din mund, når du er til eksamen - men støtter din krop ikke op om det, du siger, virker du utroværdig, og vejen til de høje karakterer bliver lang og besværlig. Øver du dig derimod i at få kroppen med ind i eksamenslokalet, er du hjulpet godt på vej

Af Bodil Pugholm Andersen

Lyden fra en nervøst klikkende kuglepen, følelsen af et svedigt papir mellem hænderne og en krop, der ikke vil samarbejde, får måske minder om en klassisk eksamenssituation til at dukke op. Men hvorfor overhovedet bekymre dig om kropssproget til eksamen, når begivenhedens formål er at teste din viden på det verbale plan? - Det forholder sig sådan, at som udgangspunkt kan to mennesker sige fuldstændig det samme i en eksamenssituation, men det kan blive opfattet vidt forskelligt. Altså må der være andet på spil end udelukkende det talte ord, forklarer Jacob de Lichtenberg, der er ledelses- og innovationskonsulent og netop i færd med at lægge sidste hånd på sin bog om kropssprogets psykologi. Han mener, at du ved at anvende dit kropssprog kan klare dig bedre til eksamen - og i et hav af andre situationer.

- Virker du overbevisende med din krop og det, du siger, slipper du lettere om at validere dine påstande og undgår at få stillet de svære og uddybende spørgsmål, for så virker det som om, du allerede ved det, pointerer konsulenten og tilføjer, at du kun kan virke troværdig, hvis der er sammenhæng mellem din krop og dit talte ord - og det kræver øvelse.

Øvelse gør mester

For når det kommer til at lære at kontrollere dit kropssprog, er der brug for tid og tålmodighed.

- Kropssprog er det sprog, der er sværest at lære sig selv og sværest at gennemskue. Vi kan kun vurdere vores kropssprog ud fra andres reaktion, så derfor lærer du det bedst ved at øve dig sammen med andre. Præsenter derfor dit oplæg overfor en anden, der kan give dig feedback, eller brug et webcam eller et almindeligt kamera til at få øjnene op for, hvilke signaler du sender, siger Jacob de Lichtenberg, og fortæller, at du kan få et stort udbytte ud af at tage lidt tid fra pensumlæsningen og i stedet øve kropssproget og eksamenssituationen.

Der er dog grænser for, hvor meget du kan ændre dit naturlige kropssprog.

- Hvis det ikke er en del af dit kropssprog at have en ekspressiv gestik, så skal du ikke forsøge at tvinge dig selv til det i eksamenssituationen. Så har det nemlig den modsatte effekt og virker forkrampet. Til eksamen skulle du gerne have øvet dig så meget på et overbevisende kropssprog, at du ikke behøver tænke over det, slutter han.

Få tunet dit kropssprog

- Giv et fast håndtryk, også selvom du skal gå hele vejen uden om eksamensbordet
- Hold øjenkontakt med både lærer og censor
- Sæt dig rank på stolen
- Brug hænderne - aktivt kropssprog er overbevisende
- Tal kraftigt ved hjælp af støtte fra mellemgulvet
- Beton din stemme

Jacob de Lichtenberg udgiver i foråret 2009 en bog om kropssprogets psykologi, og på hans hjemmeside www.dlb.dk kan du læse mere om ham og hans virksomhed.



LAK/HK - WEIDEKAMPSGADE 8 - POSTBOKS 470 - 0900 KØBENHAVN C - TLF: 70 11 45 45 - FAX: 33 30 44 99 - E-MAIL: LAK@HK.DK