

LICHAAMSTAAL checklist

- = aankruisen indien waargenomen
* = doorstrepen wat daarvan niet van toepassing is

Ogen

- Hoeveelheid oogcontact
- Maakt veel oogcontact / heeft starende blik*
 - Maakt weinig oogcontact
 - Maakt geen oogcontact
- Blikrichting
- Vooral omhoog links / midden / rechts*
 - Vooral naar beneden links / midden / rechts*
 - Vooral zijwaarts links / rechts*
 - Wisselend blikpatroon
- Blikfocus
- Naar mensen/gesprekspartner(s)
 - Naar voorwerpen
 - Ongericht / in de lucht / naar de grond*
 - Wisselend / heen en weer*
- Speciale observaties blik
- Veel oogknipperen
 - Rusteloos blikpatroon
 - Langdurig sluiten van de ogen
 - Verwijde pupillen
 - Vernauwde pupillen

Gezicht

- Gezichtsuitdrukking
- Glimlach kortdurend / langdurend*
 - Opeengeperste lippen / lippen tuiten / lippen likken*
 - Gefronste wenkbrauwen
 - Opgetrokken wenkbrauwen
 - Symmetrisch / asymmetrisch*
 - Uitdrukkingsloos
 - Anders, namelijk.....
- Veronderstelde emotie
- Boos
 - Blij
 - Verdrietig/depressief
 - Angstig
 - Verrast
 - Afkerig/walgend
 - Minachtend
 - Nerveus
 - Neutraal
 - Anders, namelijk
- Verandering van gezichtsuitdrukking
- Veel wisselende gezichtsuitdrukkingen
 - Weinig wisselende gezichtsuitdrukkingen
 - De gezichtsuitdrukking is bevroren of onveranderlijk

Hoofd

- Richting hoofd
- Rechttuit (richting gesprekspartner)
 - Afgewend
- Positie hoofd
- Opgeheven (kin omhoog)
 - Naar beneden gebogen (kin omlaag)
 - Rechtop (verticaal)
 - Schuin (aandachtige luisterhouding)
- Bewegingen hoofd
- Knikken: veel / weinig* - langzaam / snel*
 - Nee schudden: veel / weinig* - langzaam / snel*
 - Hoofd kantelen: veel / weinig* - langzaam / snel*
 - Uitingen van bevestiging of begrip tijdens luisteren
 - Statisch (onbeweeglijk)

Lichaamshouding

- Richting lichaam
- Toegekeerd
 - Afgekeerd
- Positie lichaam
- Rechtop
 - Voorover gebogen
 - In elkaar gedoken
 - Naar achteren leunend (onderuit)
 - Zijwaarts leunend (op arm)
- Spanning ontspanning
- Ontspannen en losjes
 - Stijf en rigide
- Ruimte-inname
- Breed/neemt veel ruimte in met lichaam
 - Beperkt/neemt weinig ruimte in met lichaam
- Symmetrie
- Symmetrisch: links en rechts gelijk
 - Asymmetrisch: links en rechts ongelijk
- Open of gesloten houding
- Open: armen en benen ongekruiet
 - Gesloten: armen en benen gekruist

Handen/armen

- Gebaren/fixatie
- Spanning/ontspanning
- Maakt ondersteunende gebaren tijdens praten
 - Handen gevouwen of aan elkaar vastgeklampt - los / stevig*
 - Handen houden iets vast of zoeken steun aan voorwerp
 - Handen losjes op tafel of schoot (hangen tijdens het staan)
 - Gesloten handen of handen verborgen in zak of achter rug
 - Open handen (zichtbare handpalmen)
 - Gebalde vuisten / gekromde vingers*
 - Houdt handen dichtbij het lichaam; gefixeerde ellebogen
 - Maakt vrije bewegingen van het lichaam af
 - Maakt onrustige bewegingen; friemelen
 - Trilt met handen

Benen

Spanning/ontspanning
Openheid/geslotenheid

- Ontspannen en losjes naast elkaar
- Stijf en rigide tegen elkaar geklampt
- Benen gekruist / enkel op knie / enkels om elkaar gedraaid*
- Benen vooruitgestrekt
- Benen ingetrokken
- Voeten wijzen in de richting van:
- Benen bewegen onrustig: stampen of wiebelen

Beweeglijkheid

Hoeveelheid beweging van
armen en benen

- Star en onbeweeglijk
- Rustig, beweegt weinig
- Beweegt op een natuurlijke manier
- Maakt veel gebaren en beweging
- Beweegt overmatig; opgewonden of nerveus

Beweging in gezicht

- Gezicht is star en onbeweeglijk
- Laat enige gezichtsexpressie zien
- Is expressief in mimiek
- Vertoont tics of zenuwtrekjes

Aanraking

Zelfaanrakingen

- Raakt zichzelf niet aan met handen
- Houdt eigen hand/pols/bovenarm vast
- Wrijft over eigen handen / armen / benen / haar / nek / wangen*
- Strijkt over eigen haar / trekt aan haar / draait krulletjes
- Raakt gezicht aan – hals / nek / kin / neus / mond / ogen / oren*
- Bedekt gezichtsdeel – hals / nek / kin / neus / mond / ogen / oren*

Aanraking anderen

- Raakt anderen aan, namelijk
- Raakt anderen niet aan

Aanraking voorwerpen

- Raakt voorwerpen aan, namelijk
- Speelt met voorwerpen, (bijvoorbeeld pen of paperclip)
- Gebruikt voorwerp (bijvoorbeeld tas) als barrière
- Raakt geen voorwerpen aan

Afstand en nabijheid

Afstand/zone ten opzichte van
gesprekspartner:

- De intieme zone (0-45 cm)
- De persoonlijke zone (45-120 cm)
- De sociale zone (120-360 cm)
- De publieke zone (360-750 cm of meer)

Nabijheid en richting

- Heeft de neiging dichterbij te komen (ook vooruit buigen)
- Heeft de neiging om afstand te creëren
- Zit tegenover gesprekspartner
- Zit naast gesprekspartner
- Zit in hoekpositie ten opzichte van gesprekspartner

Stemtaal

- Snelheid spraak
- Spreekt vlot en zelfverzekerd
 - Spreekt zeer snel, rusteloos en onsamenhangend
 - Spreekt langzaam, maar overwogen
 - Spreekt in gemiddeld tempo
 - Spreekt traag / monotoon*
- Volume spraak
- Spreekt met stemverheffing / luid / schreeuwend*
 - Spreekt op een normaal volume passen bij de situatie
 - Spreekt zacht / binnensmonds / fluisterend / onverstaaanbaar*
- Kwaliteit spraak
- Spreekt duidelijk / goede taalbeheersing / welbespraakt*
 - Spreekt onduidelijk / hakkelend / maakt veel versprekingen*
 - Veel "eh's", hm's, aarzelingen en pauzes
- Ademhaling en
Spraakverstoringen
- (Nerveus) lachen / grinniken / giechelen
 - Huilen / snikken / zeuren / pruilen*
 - Afgeknepen stemklank
 - Kreunen / mokken
 - Hoesten / keelschrapen
 - Veel slikken tijdens spreken
 - Slaakt diepe zuchten
 - Ademt snel en oppervlakkig
 - Buiten adem / hijgend

Relatie gesprekspartner

- Spiegelen
- Neemt lichaamshouding van gesprekspartner over
 - Gebruikt dezelfde gebaren als gesprekspartner
 - Kopieert de mimiek / emotie van gesprekspartner
 - Heeft dezelfde spreeknelheid als gesprekspartner
- Timing en synchroniciteit
- Wacht met reactie tot gesprekspartner is uitgesproken
 - Laat betrokken luisterhouding zien: hummen, knikken
 - Interrumpeert en laat gesprekspartner niet uitspreken
 - Reageert ongeïnteresseerd / weinig betrokken
 - Neemt gesprekspartner weinig serieus (lachen, grapjes)
 - Vertoont bizarre, oninvoelbare reacties
 - Lijkt er niets van te begrijpen (schouderophalen, mondhoeken omlaag, antwoorden sluiten niet)
- Positie in de discussie
- Lijkt het vooral eens te zijn met gesprekspartner
 - Conformeert zich met zichtbare tegenzin
 - Reageert onverschillig en laconiek (niet voor/niet tegen)
 - Lijkt het oneens te zijn met gesprekspartner
 - Is het zeer oneens / het contact is conflictueus
 - Er is sprake van agressieve houding verbaal / fysiek*