



Leren speecheen? Begin klein!

Een zaal vol mensen toespreken – bij het idee alleen staan veel mensen doodsangsten uit. Zo ook MIND-redacteur Lotte Boot, die nu weleens van haar podiumangst af wilde. Ze deed een workshop Mind Tuning en leerde onder meer dat sprekers vooral onzeker worden omdat ze zich bekeken voelen.

had daar vroeger vijf glazen van nodig, zo bang was ik om te spreken.' Frijters is een enthousiast man die, na een succesvol leven in de zakenwereld afgewisseld met periodes van armoede en ongeluk, een burn-out kreeg. Daarop nam hij zich voor om voorgoed van zijn angsten en onzekerheden af te komen. Nu geeft hij, in een bedrijfspand in Waddinxveen, trainingen in Mind Tuning, een door hem ontwikkelde methode tegen spreekangst. Zijn

methode gaat uit van durven waarnemen en durven improviseren. Frijters is ervan overtuigd dat beeldend leren vertellen door dingen voor je te zien, de beste manier is om je spreekangst te overwinnen en je verhaal op een overtuigende en onderhoudende manier te brengen. 'Presenteren is emotioneren', aldus Frijters. In de groep van vandaag zitten verlegen types, maar ook jongens vol bravoure. Het is fascine- >

TEKST: LOTTE BOOT. FOTOGRAFIE: BONNITA POSTMA

Mijn stem trilt, mijn handen beven en mijn knieën knikken. Spreken in het openbaar – doodeng vind ik het, of het nou een praatje bij een diploma-uitreiking is, een bruilofts-toespraak of een presentatie voor mijn werk. Diep ademhalen heeft geen zin, mijn hart blijft razendsnel kloppen tot ik eindelijk weer mag gaan zitten. En mijn zenuwen blijven niet onopgemerkt, helaas: studiegenoten vroegen me ooit of ik soms op het punt van huilen stond, zo erg bibberde mijn stem tijdens de spreekbeurt die ik moest houden.

Het gekke is: ik ben helemaal niet verlegen aangelegd. Waarom heeft juist voor een groep staan zo'n impact? 'Iedereen kan last krijgen van spreekangst', zegt communicatiecoach Pieter Frijters. 'Het kan door iets heel kleins ontstaan. Eén nare ervaring met spreken is genoeg. Of je kunt als kind bang zijn geworden omdat mensen je van dichtbij te lang in de ogen hebben gekeken. Je bekeken voelen is wat veel mensen onzeker maakt als ze voor een groep staan.' Frijters wijst naar een fles whisky in de hoek: 'Ik

7 tips om vol vertrouwen het podium op te stappen

- **Neem het hele publiek in je op, maar zonder mensen recht in de ogen te kijken; betrek het hele publiek erbij als je een vraag van een van hen beantwoordt.**
- **Probeer voor je te zien wat je vertelt, dat maakt je verhaal beeldend en levendig; gebruik je handen om je woorden kracht bij te zetten.**
- **Houd de aandacht vast door afwisseling aan te brengen in je stemgeluid en breng je stem aan het eind van een zin omlaag. Spreek altijd harder dan je denkt dat nodig is!**
- **Zet heel bewust een punt na elke zin om te voorkomen dat je te gehaast spreekt.**
- **Vermijd stopwoordjes en twijfelwoorden als 'hopen' en 'proberen'.**
- **Ontspan je knieën en verplaats je gewicht zo nu en dan van het ene naar het andere been. Ontspan je tenen, zodra je ze kromt, houd je spanning vast.**
- **Noteer hooguit een paar steekwoorden. Als je de grote lijn in je hoofd hebt en die vasthoudt, komt de rest vanzelf.**

Voor meer informatie: Pieter Frijters en Mind Tuning, www.spreek.nl

Workshopleider Pieter Frijters: 'Vroeger had ik eerst vijf glazen whisky nodig, zo bang was ik om in het openbaar te spreken.'

rend te zien wat er met de deelnemers gebeurt zodra ze voor de groep plaatsnemen. De een laat hoofd en schouders hangen of bestudeert zijn of haar schoenen, een ander plakt alle woorden en zinnen aan elkaar uit angst voor stilte, en allemaal praten we veel te zacht. 'Voor je gevoel moet je schreeuwen... harder!', roept Frijters.

Ik moet op. De eerste minuten mag ik niets zeggen. Alleen maar de groep rondkijken en staan, de armen losjes langs mijn lichaam. Het verbaast me hoe moeilijk dat is en ik zie mezelf zenuwachtig naar een houding zoeken. Vooral nog breng ik weinig terecht van wat Frijters ons net heeft ingeprent: 'Neem je omgeving in je op en kijk naar je publiek zoals je in een dierentuin naar dieren kijkt. Bestudeer hun gezichten, maar kijk ze niet in de ogen.' Iemand recht in de ogen blijven kijken is aangeleerd en onnatuurlijk gedrag, vindt Frijters. Het zorgt voor spanning en het blokkeert je gedachten. Ik probeer zijn aanwijzingen op te volgen, maar krijg last van bewustzijnsvernauwing: ik zweef een beetje boven mezelf, de buitenwereld

komt nauwelijks binnen. Ik hoor mezelf, maar mijn stem klinkt onvast. Mensen die me een vraag stellen kijk ik recht aan.

'Je moet blijven rondkijken', zegt Frijters in zijn feedback. 'Anders verlies je de groep. En probeer variatie in je stem aan te brengen, van hard naar zacht en van hoog naar laag.' Ook zit mijn ademhaling te hoog, waardoor ik geen pauzes neem. Diep ademen is een slecht idee, omdat je daarmee spanning opbouwt. Een kwart van je lucht laten ontsnappen en dan pas beginnen, maakt je stem lager en voller, ontdek ik. Zoals het een goede coach betaamt, benoemt Frijters ook het positieve: 'Je bent prettig om naar te luisteren.' Het compliment doet me meer dan ik had verwacht.

De coach vraagt me vervolgens me te concentreren op mijn herinnering aan de bibberige spreekbeurt uit mijn studietijd. Hij wil de inhoud van die herinnering 'overschrijven' door het verplaatsen van mijn focus. Ik moet proberen niet mezelf, maar de ruimte centraal te stellen in mijn herinnering. Langzaam voel ik de ogen van mijn studiegenoten minder op me gericht en zie ik het klaslokaal, hun kleding, de ramen. Ik zie mezelf daar weer staan, maar nu vrijer ademend en minder klein.

Of de workshop Mind Tuning ook op de lange termijn helpt, moet nog blijken. In elk geval heb ik voldoende praktische tips gekregen. Nu maar hopen dat ik die onthoud, de volgende keer, daar op dat podium. ■

Meer weten?

Boeken

> *Big talk* door Debra Fine. Uitg. Gottmer, € 14,90

> *Communiceren zonder blokkeren* door Juliet Erickson. Uitg. Forte, € 16,95

Weet je nog welke dwaze dromen

je vroeger had?



Misschien waren ze zo

dwaas nog niet.

Here today.
Where tomorrow?

FORTIS 
Getting you there
Bankieren / Verzekeren