

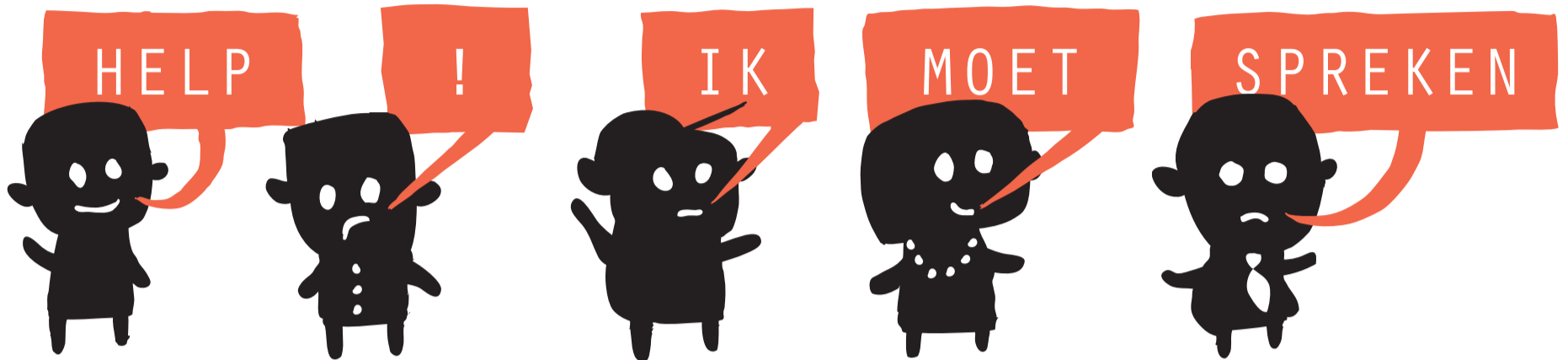
Het zweet parelt op het voorhoofd, de stem trilt en het liefste zet je het op een lopen. Een groep toespreken is voor velen een opgave. Maar die angst is te bestrijden. „Beschouw me gerust als wandelend reclamebord voor zo'n cursus.”

5 tips voor een vlotte toespraak

1. Maak van de voorbereiding geen overwerk. Als je weet wat je wilt zeggen, is een half uur voorbereiden meer dan genoeg.
2. Wacht met spreken tot je toehoorders stil zijn en aandacht voor je hebben.
3. Kijk niemand in de ogen, maar ook niet langs of over ze heen.
4. Lees geen volzinnen voor, doe het met trefwoorden en hooguit wat punten die je niet wilt vergeten.
5. Probeer je verhaal zo te houden, dat de toehoorders het als het ware voor zich zien. Zo houd je hun aandacht vast.

Werken

Tekst: Peter de Groot illustratie Jos Diender foto: DPd



Help! Ik moet spreken

De gedachte alleen al jaagt de hartslag op. Bloed klopt in de hals en kolkt in je hoofd. Zweetdruppels parelen op het gezicht, het is chaos in je hersenen. En dan moet je gaan praten. Maar je stem laat je volkomen in de steek. Een half gestotterd zinnetje, een enkel trillend woord. Of zelfs helemaal geen geluid.

Corrie Wiersma (49) weet er alles van. Op de middelbare school was het geen punt. Spreekbeurten bezorgden haar wel wat zenuwen vooraf, maar dat viel gewoon onder de noemer 'gezonde spanning'. Na een problematische relatie ontwikkelden zich echter een paar sociale angsten bij haar.

Samen eten of drinken bleek ineens lastig. Ze kreeg zelfs moeite met zoiets eenvoudigs als haar handtekening zetten. Een voor een werkte ze die angsten weg, maar die voor

spreken in het openbaar bleek hardnekkig. „Praten voor een groep mensen? Daar kreeg ik echt paniekaanvallen van. Verschrikkelijk! Weken van te voren maakte ik me daar al druk over. Als het maar even kon, probeerde ik eronderuit te komen. Probeerde het een ander te laten doen. Of ik riep gewoon: 'Dan ben ik met vakantie.'” Dat ontwijkgedrag kon ze natuurlijk niet blijven volhouden. Zeker niet in haar professie als journalist, waarin vergaderingen, persconferenties of andersoortige bijeenkomsten alledaagse kost zijn. Telkens raapte ze al haar moed maar weer bij elkaar als ze voor een groep het woord moest voeren: „Maar dat kostte me bergen energie.” Gelukkig had ze een ontsnappingsroute. Een collega wist van haar probleem en nam het over als het weer eens fout dreigde te lopen. „Maar het was allemaal zo frustrerend. Want eigenlijk vind ik spreken voor een groep gewoon heel leuk.” Een jaar of

wat geleden was Wiersma het helemaal zat. En er diende zich een noodzaak aan, omdat ze samen met een zakenpartner een digitaal blad over duurzaam ondernemen opstartte. „Van tijd tot tijd een presentatie houden, hoorde daar dus gewoon bij. Toen besloot ik dat ik echt iets aan mijn spreekangst moest gaan doen. Ik werd zo moe van telkens weer dat gevecht.”

Spreekangst

Pieter Frijters (60) herkent het verhaal van Corrie Wiersmavan begin tot eind. Als presentatietrainer heeft hij in ruim twintig jaar duizenden mensen geholpen met het bestrijden van hun spreekangst. Hij gebruikt daarbij mindtuning, een zelfontwikkelde methode, die volgens hem adequaat psychologische problemen aanpakt. „De oorzaak ervan kan in je jeugd liggen. Je werd op de lagere school bijvoorbeeld plots met een vraag geconfronteerd waar je niet direct raad mee wist. De schrik en het beeld dat iedereen naar je kijkt, sla je onbewust op.

„Spreekangst kan ook later ontstaan, zelfs bij iemand die zich doorgaans makkelijk uit. Ik ken een voorbeeld van iemand die ondanks een zeer gedegen voorbereiding toch een black-out kreeg. Die benauwende ervaring veran-

derde iets in zijn hoofd. Telkens opnieuw voorzag hij complete horrorscenario's. Hij kon het echt niet meer, zijn hele lichaam reageerde.” Spreekangst is niet gebonden aan een bepaald soort mens, een beroep of een functie. Maar het gaat veelal wel gepaard met een sterke kritische reflectie op eigen handelen. Frijters: „Meestal betreft het intelligente mensen met een drang naar perfectie. Tijdens het spreken blijven ze steeds kritisch naar zichzelf kijken, want ze willen geen fouten maken. Daar zit ook de crux. Wij denken te veel, wij denken dat we onszelf volledig onder controle kunnen houden. Maar dat is onmogelijk.”

Ontsporen

Ook sociale conventies zorgen ervoor dat sprekers ontsporen. „We hebben van huis uit meegekregen dat we uit beleefdheid iemand recht in de ogen moeten kijken tijdens een gesprek. Maar als je dat doet bij een presentatie voor een groep, blokkeer je. „Vergelijk het maar eens met het kopen van een nieuwe auto. Dan kijk je toch ook niet alleen naar de koplampen. Blijf bewegen met je ogen en focus niet op één punt. Kijk naar de mens in zijn geheel”, raadt Frijters aan.

Rechtstreek oogcontact belemmert ook duidelijke communicatie: „Dan luister je niet goed en neem je niets op. Ogen even wegdraaien en een voorstelling maken van wat een ander zegt. Daarbij kun je altijd non-verbaal laten merken dat je luistert.”

Trefwoorden

Een goede voorbereiding is uiteraard verstandig, maar niet zaligmakend. „Laat je publiek merken dat je begrijpt waar je het over hebt”, geeft Frijters aan. „Nog beter is dat je weet wat je publiek wil weten. Spreekschema's? Als je gaat vertellen over je vakantie, dan heb je daar toch ook geen schema bij nodig? Noteer ergens vier à vijf trefwoorden, dat is voldoende.” Wiersma heeft inmiddels haar training achter de rug en is overtuigd van het positieve effect. Tegenwoordig staat ze dan ook met meer vertrouwen voor een groep. „Vroeger durfde ik er niet voor uit te komen dat ik spreekangst had, ik schaamde me dood. Nu niet meer, want ik weet dat veel mensen er last van hebben en dat er iets aan te doen is. Beschouw me gerust als een wandelend reclamebord voor zo'n cursus.” Meer over Pieter Frijters: spreek.nl

Wilt u reageren? Mail naar bijlagedirectie@hdcmedia.nl

Zweten en trillen: het liefste zet je het op een lopen



Pieter Frijters: „Als je bij een presentatie voor een groep mensen in de ogen kijkt, blokkeer je”.