

'GEACHTTE AANWEZIGEN...'

ANGSTZWEET OP DE RUG, HART IN DE KEEL. VIVA'S PHAEDRA WERKHOVEN HEEFT GEEN BESTE HERINNERINGEN AAN SPREKEN VOOR PUBLIEK. **EN OM JE NOU VOOR TE STELLEN DAT JE TOEHOORDERS NAAKT ZIJN...** TIJD VOOR EEN WORKSHOP. AL HAD PRINSES MÁXIMA HAAR AL BEHOORLIJK OP WEG GEHOLPEN.

‘HOOG ADEMEN HOORT ALS VROUW,’ VINDT EEN CURSIST. ‘JE MOET TOCH EEN PLATTE BUIK HEBBEN?’

Een jaar geleden kwam er een mail. Of ik een toespraak wilde houden over de situatie van werkende moeders. Hoofdgast zou Prinses Máxima zijn, en tachtig andere belangrijke mensen. Ik las het mailtje nog eens. Ik had nooit eerder in het openbaar gesproken. Eén keer had ik een poging gedaan. Tijdens de presentatie van mijn boek twee jaar terug zou ik een debat leiden over het thema ‘ouderschap’. Maar *du moment* dat ik de zaal in keek, begon ik te stotteren. **Ik kon geen woord meer uitbrengen en staarde schaapachtig voor me uit. Die afwachtende blikken, al die mensen die veel te dichtbij stonden...** Ik voelde me licht worden in mijn hoofd, mijn knieën knikten, het zweet brak me uit. Waar waren mijn souplesse en mijn grote bek als ik ze nodig had? Een ultieme ramp werd net voorkomen doordat mijn co-auteur, een door de wol geverfde debatleider, het soepel van me overnam. Mijn bonkende hart kwam langzaam tot rust. Stil en dankbaar zat ik het debat uit. Nooit meer wilde ik dit enorme klotegevoel ervaren, bezwoer ik mezelf. Tot ik dus die mail kreeg. Hoe vaak krijg je het verzoek om voor Prinses Máxima te spreken? Een typisch geval van een *once in a lifetime opportunity*. Ik moest en zou het doen. Twee weken had ik de tijd om me voor te bereiden. Die tijd ging vooral zitten in de looks: kapper, jurk, schoenen. Klinkt simpel maar dat was het niet. Mijn haar was peenrood en moest naar beschaafd blond – de Máxima-look. Ik was bovendien

zwanger, dus een stijlvolle jurk vinden waarin ik er niet uitzag als een ingebonden worst was een hele opgave. Over de inhoud van de speech maakte ik me nog de minste zorgen, gek genoeg.

Dat blijkt een jaar later, bij de workshop ‘Durf, leer en presenteer, zet jezelf neer’, een logische gedachte te zijn. Mediatrainer Pauline van Aken gaat het mij en tien anderen leren in de DLP-workshop: onszelf neerzetten. En ze laat ons zien dat bij de totale presentatie slechts tien procent afhangt van wat je zegt, tegenover negentig procent van h^{óe} je het zegt. Dan gaat het dus inderdaad om kleding, haar, mimiek en lichaamstaal. De deelnemers in de zaal, variërend in leeftijd van tweeëntwintig tot eind veertig, mogen aangeven waar ze tijdens zo’n presentatie last van hebben. Moeiteloos noemen we de grootste problemen: trillen, zinnen niet afmaken, verstrikt raken in het verhaal, rood aanlopen, hartkloppingen, benauwd worden, angst om niet serieus genomen te worden, angst voor de vragen en de angst dat het verhaal niet duidelijk overkomt. Trainer Pauline legt uit dat je al een heel eind bent als je je de inhoud van de presentatie echt eigen maakt en structuur aanbrengt: kop, romp en staart. Klinkt helder. Net als het schrijven van een journalistiek stuk. “Na de kop volgt een stilte. Je staat en je ademt.” Ademen blijkt een wezenlijk onderdeel van je presentatie te zijn. De

meeste mensen, en vooral vrouwen, ademen ‘hoog’. Daardoor komen ze al snel adem tekort en krijgen ze een hogere stem. Volgens Pauline van Aken is dat niet het enige gevolg. Door een hoge ademhaling kun je ook minder goed omgaan met stress en kun je mentale en fysieke problemen krijgen. Onrust. Hoofdpijn. Darmklachten. “We geven onszelf te weinig tijd om tot onszelf te komen. Pas als de batterij bijna leeg is, zetten we hem op de oplader. Je moet jezelf de tijd geven om letterlijk op adem te komen.” Zelf zondert ze zich voor een presentatie altijd even af, vaak op de wc, omdat het daar tenminste rustig is. **“Ik ga echt even staan, met mijn voeten stevig op de grond, als een magneet. Dan maak ik me zwaar en adem goed laag, in de buik. Daarna gaat de presentatie als een trein.** Ook met mijn kinderen pas ik die stilte altijd even toe. Eerst ademen en dan pas reageren, dat voorkomt dat ik uit irritatie boos word.” Of we dat even willen oefenen, de buikademhaling. We gaan allemaal staan. Pauline loopt langs en legt een hand op onze buiken om te voelen of we laag ademen. Een vrouw – ontstellende Fiona Hering look-a-like – zegt dat ze het wel heel moeilijk vindt, want ze ademt altijd hoog. “Dat hoort toch als vrouw? Je moet nou eenmaal een platte buik hebben. Dus zo gauw ik op een podium sta, hou ik m’n buik in.” Toch vindt Pauline dat ze het zich moet aanleren. “Je moet het oefenen

op momenten dat het uitkomt, in de file bijvoorbeeld. Op een gegeven moment weet je niet beter.” Volgens mij adem ik al via mijn buik, ik ben van mezelf vrij ontspannen. Als Pauline langskomt, krijgt mijn buik inderdaad een “Oké.” Wat ook helpt als je een moeilijke presentatie hebt, of een confronterend gesprek met iemand moet voeren, is je realiseren: ik mag nerveus zijn. Dat is een legitiem gevoel. Iedereen zou nerveus zijn als hij zo’n gesprek moest aangaan. Met dat besef ben je vaak al een stuk rustiger, weet Pauline.

Om ons voor de leeuwen te gooien, moeten we een presentatie voorbereiden van twee minuten. “Wat belangrijk is, is dat je bedenkt wat je wilt bereiken met de presentatie,” zegt Pauline. “En als tweede moet je je afvragen wat je voor jezelf wilt bereiken. Dus een persoonlijk doel.” Waar moet ik in vredesnaam een presentatie over houden? Over de energielurpende zoektocht naar een nieuw huis? Over mijn totaal oninteressante leven als moeder van vier kinderen? Over Viva natuurlijk! Ik schrijf op wat ik wil: de groep aanwezigen moet maandag naar de kiosk rennen om Viva te kopen. En mijn persoonlijke doel is dat ik iedereen goed aankijk. Dit papier lever ik in bij Pauline. De eerste deelnemer houdt een presentatie over een project voor Stichting KiKa. Hoewel hij het verhaal losjes en zonder zichtbare zenuwen vertelt,

schommelt hij een beetje heen en weer en houdt hij zijn handen tijdens de hele presentatie voor zijn kruis gevouwen. Als hij klaar is, vraagt Pauline ons om feedback. Ik zeg dat ik het een beetje een gek gezicht vond dat hij steeds in dezelfde houding stond, maar dat ie prettig was om naar te luisteren. Pauline wijst hem erop dat hij stevig moet gaan staan omdat hij anders kan gaan wiebelen. “Als je jezelf zwaar maakt en contact houdt met de grond, heb je die neiging niet zo gauw. Dus niet je knieën overstrekken, maar losjes, en je benen iets wijd.” Dan volgt de presentatie van een vrouw die documentaires maakt over de eetgewoontes van kinderen. De groep luistert geïnteresseerd naar haar verhaal. Na afloop is iedereen enthousiast over haar presentatie. Iemand zegt: “Je stond er echt, je zette jezelf heel strak neer.” Zelf roept ze: “Ik vond het afschuwelijk! Ik was helemaal de draad kwijt! Ik was zo zenuwachtig!” Pauline oppert dat ze wel wat vaak ‘en eh’ zei. “Je moet stiltes durven laten vallen. En echt punten zetten.”

Wat een geruststellende gedachte dat die zenuwen amper te zien zijn, denk ik. De volgende is een vrouw die haar boek gaat presenteren. Ze lijkt een volleerde presentator, schrijft de naam van haar boek op het bord en vertelt ons kort de inhoud. Maar op de een of andere manier komt het verhaal toch niet echt over. Even later blijkt waarom. “Ik heb helemaal geen boek ➤

JURK, HAAR, SCHOENEN... OVER DE INHOUD VAN MIJN SPEECH MAAKTE IK ME NOG HET MINST DRUK

Tips & Trucs

van Pauline van Aken, presentatrice, mediatrainer en presentatiecoach.

- Realiseer je dat **alleen jij weet wat je precies wilt vertellen**. Dus als je iets weglaat, ben jij de enige die dat beseft en zal de luisteraar het niet missen.
- **Maak je zwaar door je voeten bewust op de grond te zetten** en je als een magneet aan de grond geplakt te voelen, maar met je knieën los. Dat wil niet zeggen dat je niet van je plek af mag. Maar als je jezelf zwaar maakt, brengt dat de focus in je lijf naar beneden zodat je makkelijker vanuit de buik kunt ademen en je je beter kunt ontspannen.
- Bij een zittende presentatie: voeten op de grond en knieën in een hoek van negentig graden. **Zorg voor een ontspannen, actieve betrokkenheid in je zithouding door naar voren te gaan op je stoel**. Maak je ook hierbij zwaar, zodat je met je billen aan de zitting ‘geplakt’ zit. Als je je armen in een hoek van negentig graden houdt, ontspant je bovenlijf tot en met je strottenhoofd, dat nodig is voor een ontspannen stemgeving.
- **Vertraag je spreektempo** van de derde en vierde versnelling naar de eerste en tweede. Door meer tijd te nemen, kun je bewuster articuleren, meer melodie in je stem brengen en zorgen voor een bekwame mimiek

Phaedra (rechts): Wát ik zeg is belangrijk. Maar h^{óe} ik dat doe, is nóg belangrijker, zo leer ik tijdens de workshop.



NADAT IK MIJN ZWETERIGE HAND IN HAAR DROGE, KOELE HAND HEB GELEGD, MOET IK 'T PODIUM OP

geschreven,” vertelt ze. “Zo zie je dat je inderdaad goed in je presentatie moet zitten.” Pauline is het daarmee eens: “Een presentatie wordt ‘eigen’ doordat je er echt iets mee hebt. Je hoeft geen verhandelingen te houden over jezelf, maar een presentatie wordt veel leuker als je er persoonlijke noot in stopt.” Daarna houdt een boomlange man een verhaal houdt over kapitein scoren. Verward hoor ik hem aan. Waar hééft ie het over? Het scoren van een kapitein? Dan vang ik iets op over zingen op de Zaan. Nog wat later valt het kwartje: kapiteinscoren! De man zingt in een kapiteinskoor en hij is bestuurslid. Aha! Zijn presentatie is al voorbij als ik eindelijk alles op een rijtje heb. Dat hij binnensmonds praat, helpt ook niet. Pauline dacht hetzelfde als ik, blijkt even later: de kapitein scoren. “Je moet wel werken aan je articulatie,” geeft ze hem als tip. “En stop dat persoonlijke erin. Want op het moment dat je vertelt dat iedereen aan het hossen is op de Zaan, zie ik het voor me. Dan gaat je verhaal leven.” Dan is de presentatrice van Carrière TV aan de beurt. Ze is zonnebankbruin, heeft roze gelakte nagels en draagt een spierwitte bloes. Ze begint te ver-

tellen dat ze haar presentatie wil houden over haar functie als presentatrice van Carrière TV omdat bijna niemand begrijpt wat die baan inhoudt. Op dat moment begint ze te stamelen. “Ik heb een black out. Dat heb ik echt zelfs op televisie nog nooit gehad!” Ze loopt rood aan en weet het echt niet meer. “Pak het maar even op bij dat je niet weet hoe je moet uitleggen wat je functie is,” helpt Pauline. “Je kunt beter hier een black out hebben dan ergens anders.” De vrouw pakt de draad goed op en probeert ons uit te leggen wat ze doet. Dat komt overigens heel helder over, wat haar weer verbaast. “Ik voelde me zo klein worden.” Pauline zegt: “Je bent niet klein. Je bent zo streng voor jezelf dat je verkrampt.” Dan ben ik zelf aan de beurt. Eigenlijk ben ik helemaal niet zenuwachtig. Wat is nou tien man vergeleken bij een zaal vol prominenten inclusief Prinses Máxima? Met deze gedachte in mijn achterhoofd begin ik mijn presentatie over Viva. Wat een leuk blad het is. Hoe hard we gewerkt hebben met zijn allen. En hoe we stonden te glimmen toen we onlangs Tijdschrift van het Jaar werden. Dat Viva het meest gelezen jonge-vrouwenblad is van Nederland. En dat ze het echt eens moeten kopen. De feedback die ik krijg is dat ze het fijn vonden om naar me te luisteren, dat ik goed de groep rondkeek en dat het publiek er leuk bij betrokken waren ze benieuwd geworden naar de nieuwe Viva. Pauline: “Je hebt je doelen dus bereikt!”

Hoe het afliep met mijn toespraak voor Máxima, vorig jaar? Ik zei het al, nog nooit had ik zoiets gedaan. **Mijn hele toespraak had ik dus uitgetikt, ik had het persoonlijk gemaakt en al mijn kennis erin gestopt. Tien keer oefende ik thuis voor de spiegel en voor mijn hoofdschuddende echtgenoot.** Mijn haar had een zes uur durende make-over ondergaan, de jurk was zozo, de schoenen kek. Ik hoefde het alleen nog maar te doen. Nadat ik mijn zweterige hand in Haar droge, koele hand had gelegd ter kennismaking, kon ik mij naar het podium begeven waar, gode zij dank, een spreekgestoelte stond om mij met mijn zwangere buik achter te verschuilen. Ik was ervan overtuigd dat ik ter plekke een appelflauwte zou krijgen. Of dat er geen woord uit mijn keel zou komen. Die nachtmerrie had me de nacht ervoor nog uit mijn slaap gehouden. Ik legde mijn velletjes papier neer, zag Máxima op de eerste rij zitten en besloot toen dat het gewoon moest gebeuren. Ik ga het doen, dacht ik. Nu. De zenuwen gierden door mijn lijf (kan niet goed wezen voor zo'n ongeboren kind, schoot door me heen - gelukkig vertoonde de baby later geen zichtbare gebreken) maar ik hield mijn praatje. Ik zette mezelf neer. Iedereen was enthousiast, de zaal moest lachen. Ik had mijn angst overwonnen, dankzij én ondanks Máxima. Iedere keer als ik weer in zo'n situatie sta, denk ik aan die dag. En ga vervolgens fluitend de bühne op. ●

Ook slim

● **Gebruik komma's, punten en momenten voor of na een voegwoord om je buik los te laten veren zodat de lucht weer naar binnen kan.** Hierdoor blijf je ontspannen en kan de zuurstof naar je hersenen zodat je alert, geconcentreerd en creatief blijft.

● **Laat stiltes vallen.** Vooral wanneer je van de kop van je verhaal naar de romp gaat en vervolgens naar de staart. Zo geef je jezelf de ruimte om vanuit de ontspanning creatief te zijn en in te spelen op je publiek. **Ontspanning en creativiteit zorgen ervoor dat je vanuit de impuls een grap durft te maken. Want lachen tijdens een presentatie is belangrijk.** Niet alleen voor je eigen ontspanning, maar ook voor de ontspanning van het publiek en voor de totale positieve energie. Bovendien geef je door stiltes te laten vallen je luisteraars de kans om tot zich door te laten dringen wat je te vertellen hebt.

Het boek 'Durf, leer en presenteer' (ISBN 978 90 6665 733 5) is onlangs verschenen bij SWP-uitgeverij (€ 27,90). Ook te bestellen via www.paulinevanaken.nl.

Alle deelnemers zijn zenuwachtig. Maar je merkt er als toehoorder bijna niks van. Dat is een heel geruststellende gedachte.



FOTO'S CORNE VAN DER STELT