





‘Geachte aanwezigen...’

Bijna niets zo eng als spreken voor publiek. Edwin Oden probeert zijn trillende stem de baas te worden, en leert presenteren zonder stress. TEKST: EDWIN ODEN ■ BEELD: SASKIA VAN OSNABRUGGE

Mijn hart klopt in mijn keel en mijn handen trillen. Ik zit op een stoel voor in de zaal, mijn tekst in mijn handen geklemd. ‘Oké,’ denk ik, ‘ik kan dit echt wel. Mijn verhaal staat van A tot Z op papier, het kán niet misgaan, ik kan het altijd nog in één ruk voorlezen.’ Dan is het zover: de spreker die voor de zaal staat, kondigt me aan. Het voelt ongemakkelijk, mijn naam die wordt omgeroepen in een zaal vol vreemde mensen. Ik haal nog even diep adem, sta op en loop naar voren, het felle licht van de spots in.

Door al dat licht in mijn ogen ontwaar ik slechts een eindeloze zee vage hoofden. ‘O, wat een hoop mensen,’ gaat het door me heen, ‘zouden ze het wel interessant vinden wat ik te vertellen heb?’ Mijn nek wordt warm, de microfoon voelt een beetje klam in mijn hand. ‘Welkom allemaal,’ lees ik van mijn papiertje voor, ‘fijn dat u er allemaal bent op deze lezersdag van *Psychologie Magazine*...’

Mijn speech is een inleiding bij een speelfilm die de ongeveer driehonderd aanwezigen gaan zien. Ik heb een luchtige tekst geschreven, met een persoonlijk tintje, en aanvankelijk wordt er rustig naar me ge-

luisterd. Ik heb de woorden waarop ik de klemtoon moet leggen onderstreept, zodat ik mijn zinnen niet meer verkeerd kan brengen. Heel af en toe werp ik een blik over de rand van mijn papier, de bioscoopzaal in, die nog steeds één grote massa hoofden is.

Maar dan, bijna aan het einde van mijn presentatie, beginnen achter in de zaal een stuk of tien mensen ongeduldig te roepen en te klappen. Ik versnel mijn leestempo, maar dan blijkt dat ze vinden dat ik te veel over de film verklap. Gelukkig ben ik bijna aan het einde van mijn verhaal, dus vlug lees ik de laatste zinnen voor en wens ik de aanwezigen veel plezier bij de voorstelling. Opgelucht maar niet erg tevreden stap ik uit de schijnwerpers.

Presenteren voor publiek: een feest heb ik het nooit gevonden. Ik ben steevast op van de zenuwen en bang dat ik op het *moment suprême* niet uit mijn woorden kan komen, zodat mijn toehoorders me dom zullen vinden. Ook heb ik altijd het idee dat ik een ‘toneelversie’ van mezelf moet neerzetten, en dat voelt onecht en ongemakkelijk. Daarom ging ik het

Het publiek is juist dankbaar dat het iets van u krijgt

presenteren altijd zo veel mogelijk uit de weg, al kreeg ik best eens een complimentje over een leuke speech. Maar na de ervaring in die enorme bioscoopzaal, vorig jaar, wilde ik eindelijk eens iets structureels aan mijn presentatievaardigheden doen.

Dus stap ik naar presentatietrainer Pauline van Aken. Ze knikt heftig als ik haar over mijn presentatieangst vertel: ze heeft al veel mensen begeleid die diep in hun hart als de dood zijn een podium te beklimmen. Spreekangst blijkt de angst te zijn die het vaakst voorkomt bij mensen. Lastig, want het wordt steeds belangrijker om je plannen en ideeën overtuigend op anderen te kunnen overbrengen.

Waarom zijn we toch zo bang om voor groepen te staan? Heel simpel: we vrezen negatief te worden beoordeeld, zo blijkt uit psychologisch onderzoek. Die angst is niet geheel ongegrond. De Amerikaanse psycholoog Robert Zajonc ontdekte al in de jaren zestig dat de aanwezigheid van een groep mensen ons extra opgewonden maakt, met als gevolg dat we te veel bezig zijn met onszelf en minder goed presteren. Maar dat geldt alleen voor vaardigheden waarin we nog niet zo bedreven zijn; als we ergens veel ervaring mee hebben, worden we er juist beter in met publiek erbij. Mooi zo, denk ik: hoe vaker ik ga presenteren, hoe minder bang ik ervoor word en hoe meer succes ik ermee krijg.

Pauline van Aken geeft coachingsessies en trainingen aan mensen uit de media en het bedrijfsleven, en schreef het zelfhulpboek *Durf, leer, presenteer – zet jezelf neer*. Van Aken is van origine logopediste en was daarna enige tijd tv-presentatrice; ze kent dus het klappen van de zweep. Op een dinsdagavond kom ik samen met vijf anderen bijeen in haar trainingsruimte in Loenen. In de hoek staat een videocamera waarvoor we straks allemaal een korte speech zullen houden. Het oog van de camera heeft hetzelfde effect als voor een groep staan, weet Van Aken.

‘De grote fout die veel mensen maken als ze een presentatie geven,’ zegt Pauline van Aken, ‘is dat ze zich alleen met de inhoud bezighouden en niet letten op hoe ze in hun lijf zitten. Als je daar wél aandacht aan geeft, gaat je presentatie met sprongen vooruit.’ Niet wat je zegt is belangrijk – dat blijft namelijk maar voor tien procent hangen bij je publiek – maar hoe je het brengt: hoe je lichaamshouding is, of je oogcontact maakt, rustig ademt, niet te snel spreekt. Dat laatste

noemt Pauline ‘te veel woorden op één adem geven’. Leg maximaal vijf à zes woorden op één ademtucht, is haar advies.

‘Let eerst eens op je ademhaling,’ zegt ze, terwijl ze haar hand op haar buik legt. ‘Wanneer je de buikademhaling goed oefent, op natuurlijke ademmomenten je buik zachtjes naar buiten duwt, klinkt je stem warmer en melodieuzer. Dat is prettiger om naar te luisteren. Veel mensen gaan door de spanning hoog ademen, en daardoor hoger spreken als ze staan te presenteren.’ Ademen vanuit je buik maakt je bovendien rustiger. Dat is heel belangrijk voor een goede presentatie: ‘Wanneer je door de spanning niet lekker in je vel zit, voel je je minder zeker en raak je eerder de draad van je verhaal kwijt.’

Van Aken laat ons zien hoe we stevig met beide benen op de grond kunnen gaan staan. ‘Contact maken met de vloer’, noemt ze dat. Inderdaad: als ik bewust mijn voeten een beetje uit elkaar zet en stevig op de grond laat rusten, voel ik me een stuk zekerder. Een beetje zenuwen horen erbij, leren we. ‘Zelfs de meest ervaren presentatoren en politici zijn nog zenuwachtig vlak voor ze op moeten. Maar dat noem ik gezonde spanning: het mag een beetje eng zijn, dat houdt je alert. Zolang het maar niet omslaat in negatieve spanning.’

Tijd om voor de camera te gaan staan.

We krijgen de opdracht een onderwerp te bedenken en daar een praatje van vijf minuten over te houden. Pauline van Aken geeft ons ruim de tijd om onze tekst voor te bereiden: ‘Ook al heb ik het steeds over het lijf, alles begint natuurlijk bij een goede inhoudelijke voorbereiding.’ Ik besluit iets te vertellen over een interessant boek dat ik laatst heb gelezen. Ik wil nu wel eens spontaan m’n verhaal vertellen, in plaats van het compleet uit te schrijven, zoals die keer in de bioscoop. Dus bedenk ik globaal waar ik het over wil hebben, zonder iets op papier te zetten.

Terwijl de andere cursisten hun verhaal voor de camera doen, voel ik me volkomen ontspannen, en als het mijn beurt is, loop ik relaxed naar de plek waar de camera op is gericht. Maar zodra Van Aken de camera aanzet, vliegen de zenuwen door mijn keel en begint mijn hart snel te kloppen. Oei, dit vind ik dus enger dan ik dacht! Het gebrek aan voorbereiding wreekt zich: al na een minuut weet ik door de spanning niet meer goed wat ik nou precies wilde

PSYCHOLOGIEMAGAZINE.NL

Alles over leren presenteren op de nieuwste themapagina.

Tips uitwisselen? Kom naar het forum. En speciaal voor plusabonnees: speechadvies op maat van expert Pauline van Aken.

Vijf tips tegen spreekangst

1 Visualiseer uw succes: stel u van tevoren heel gedetailleerd voor hoe u de ochtend van uw presentatie opstaat, uw fijnste kleren aantrekt, rustig voor de zaal staat, op alle vragen antwoord weet.



2 Tien minuten **zelfmassage van de handen** maakt spreekangst aantoonbaar minder, zegt onderzoekster Nancy Li Schmidt. Draai uw polsen los, knijp uw handen tot vuisten, spreid uw vingers. Steek uw armen recht vooruit en beweeg uw vuisten omhoog en omlaag. Druk zachtjes met uw duim in de palm van uw andere hand en maak cirkelvormige bewegingen. Strijk met duim en wijsvinger één voor één langs de vingers van de andere hand, en druk zachtjes op het plekje tussen uw wijsvinger en duim.



3 Buikademhaling maakt u rustiger. Duw steeds bij het inademen uw buik een beetje naar buiten.

4 Kies aan het begin van uw presentatie **twee à drie sympathiek ogende toehoorders**, en kijk hen gedurende vijf tot tien seconden écht aan. Hun positieve aandacht geeft zelfvertrouwen.



5 Richt u tijdens het spreken op de **inhoud van uw verhaal**, niet op uw zenuwachtige gevoelens. Dat helpt tegen fysieke angstsymptomen, én u houdt zich bezig met waar u voor kwam: het overbrengen van uw boodschap.

vertellen over dat boek. Wat waren ook alweer die drie adviezen van de schrijver? Ook weet ik niet waar ik mijn armen moet laten.

Van Aken zet de camera stop en vraagt me opnieuw te beginnen. 'Je komt een beetje verlegen over,' zegt ze. 'Dat komt doordat je te veel naar achteren gaat staan, je wiebelt met je lijf en praat te snel. Laat maar wat stiltes vallen, dat mag best.' Ze legt haar hand op mijn borst en vraagt me er tegenaan te leunen. 'Ja, zó moet je gaan staan, meer naar vo-

ren. Richt je met je lijf tot je publiek. En nu ga je je concentreren op wat je wilt vertellen, dan heeft je brein geen ruimte meer om je zenuwen aan te wakkeren. Die handgebaren komen vanzelf als je op je verhaal richt, maak je daar maar niet druk over. Besef dat jij ons iets komt brengen waar wij als publiek iets aan hebben. Wij zijn blij met jou!'

Gesterkt door haar peptalk begin ik opnieuw. En inderdaad: het gaat stukken beter. Ik sta steviger, ik zit meer in mijn verhaal, en mijn handgebaren komen

nu vanzelf. Van Aken complimenteert me. 'Ik zag nu het plezier in wat je stond te brengen! Het doel bij presenteren is dat je ontspannen bent, dan zet je jezelf neer zoals je echt bent. Je hóéft geen ander persoon te worden als je op een podium staat.'

De dagen na de cursus merk ik dat er een verschuiving in mijn denken is opgetreden: presenteren is niet eng, het is juist *leuk*. Het publiek is geen monster dat me wil verslinden: ze zijn dankbaar dat ze iets van me *krijgen*. Op mijn werk oefen ik stilletjes

Gratis internettraining voor lezers

Beter leren spreken via internet? Met het programma *Talk to Me* oefent u uw speech thuis, terwijl op uw monitor een zaal met toehoorders te zien is. Sommigen ogen verveeld, anderen knikken geïnteresseerd, en af en toe stelt iemand een vraag. Het programma leert de sprekers om zich op hun eigen verhaal en op de geïnteresseerde mensen in de zaal te richten, een techniek die spreekangst blijkt te verminderen. Ook helpt de internettraining negatieve gedachten over uw presentatie aan te pakken. De Spaanse psychologe María José Gallego-Pitarch bewees dat *Talk to Me* net zo goed werkt tegen spreekangst als *live therapie*. 'Als sprekers hun kamer verduisteren en hun toespraak houden tegen het virtuele publiek, krijgen ze het gevoel alsof ze echt voor een zaal staan.' Gallego-Pitarch werkt inmiddels aan de Universiteit van Amsterdam aan een Nederlandse versie.

Tien lezers van *Psychologie Magazine* kunnen gratis de (Engelstalige) internettraining doen. Aanmelden: m.j.gallegopitarch@uva.nl

met de tips van Pauline. In vergaderingen en besprekingen met collega's zet ik bewust mijn voeten stevig op de grond en adem ik vanuit mijn buik. Ik 'geef' minder woorden op een ademtocht. En ik merk dat ik me rustiger en zekerder ga voelen: het werkt!

Mijn volgende stap is een presentatie van een uur over mijn werk, voor een groep psychologiestudenten. Dit keer bereid ik me inhoudelijk tot in de puntjes voor. Ik zoek foto's die mijn verhaal illustreren en noteer de hoofdpunten, maar schrijf niet de hele tekst uit. Ik wil op het moment zelf mijn woorden laten komen, zodat het natuurlijk overkomt, maar ik wil ook de draad van mijn verhaal vasthouden.

Als extra voorbereiding duik ik in de zelfhulp-literatuur. Er blijken talloze boeken over presenteren te bestaan, van *De eerste minuten* tot *Nooit meer zenuwachtig* en *Be heard now!* Dat laatste boek, van de Amerikaanse presen-

tatiedeskundige Lee Glickstein, is bemoedigend. Glickstein vertelt openhartig dat hij tot zijn 48ste een enorme presentatieangst had. Hij kwam daar pas van af toen hij inzag dat het bij presenteren niet gaat om het leveren van een prestatie, maar om het leggen van een relatie met je publiek. 'Als je je op een vriendelijke, persoonlijke, echte manier richt tot de mensen in je publiek, verdwijnt de angst om voor groepen te staan,' schrijft hij. 'Je praat niet tégen je publiek, maar mét je publiek.'

Glickstein adviseert eerst eens rustig de zaal in te kijken voor je begint te praten. Wees vooral geen 'scanner': een spreker die zijn blik slechts vluchtig langs de hoofden laat gaan. Kies twee à drie prettig overkomende mensen die je tijdens je presentatie beurtelings écht aankijkt. Het is niet erg dat je niet iedereen kunt aankijken, aldus Glickstein, want via die drie mensen leg je contact met de rest – dat voelt de groep wel. En verder gaat het erom dat je vanuit je passie voor je onderwerp spreekt. 'Gééft jezelf, dát is wat je publiek wil.'

De dag van mijn presentatie op de universiteit oefen ik 's ochtends tegen de muur: ik vertel mijn verhaal en stel me voor hoe ik contact leg met studenten in de zaal. Ik voel geen zenuwen, maar als ik even later de psychologiefaculteit binnenloop, gaat mijn hart wat sneller kloppen. Gezonde spanning, zeg ik tegen mezelf.

Mijn presentatie verloopt prima: bijna als vanzelf leg ik oogcontact met drie instemmend knikkende studenten, ik denk vooral aan het verhaal dat ik wil overbrengen, ik voel mijn voeten stevig op de grond staan, ik spreek rustig, laat af en toe stiltes vallen. En, wat ik niet had verwacht: ik raak zo op dreef dat ik een aantal leuke voorbeelden vertel die spontaan in me opkomen. 'Een leuk, enthousiast verhaal,' zegt een van de drie studenten die ik steeds heb aangekeken achteraf. 'Je deed het rustig en duidelijk. Wel deinsde je één keer ver achteruit en bleef je toen lang onze docent aankijken, dat kwam wat minder sterk over.'

Dat was inderdaad een onzeker moment, maar dit keer heb ik geen ontevreden gevoel over mijn presentatie. Nu voel ik vooral plezier en voldoening. De beste manier om spreekangst te overwinnen, is zo vaak mogelijk voor een groep staan, schrijft Lee Glickstein. Dat is voor mij geen probleem meer, want inmiddels hoop ik dat ik snel weer die kans krijg. ■

MEER INFORMATIE

■ *Durf, leer en presenteer – zet jezelf neer*, Pauline van Aken, uitgeverij SWP, € 2790. Voor informatie over haar trainingen: www.paulinevanaken.nl