

Speaking Circles®

met
Stef de Beurs

Bijzondere
ontmoetingen





Speaking Circles® *
met
Stef de Beurs

Bijzondere ontmoetingen

Met voorwoord van Hans Otjes

en met medewerking van:
Paula Koekkoek en Peter Paul van de Beek

*** Speaking Circles is een geregistreerd handels-
merk van grondlegger Lee Glickstein (USA).**

Uitgever

Stef de Beurs, Hoorn

Auteur

Stef de Beurs, Hoorn

Omslag

Hans Otjes

Inspiratie

Paula Koekkoek
Gids Jean

**Gedrukte uitgave:**

1^e druk – Juni 2006
2^e druk – Januari 2007

Copyright © 2006 Stef de Beurs, Hoorn.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN: 978-90-810844-1-3 (niet meer leverbaar)

Digitale uitgave (E-boek):

1^e druk – Februari 2008
2^e druk – November 2008
3^e druk – Juli 2013

Copyright © 2006-2013 Stef de Beurs, Hoorn.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN: 978-90-810844-2-0

NUR 770

Inhoud	Blz
Voorwoord door Hans Otjes	6
1. Inleiding	7
2. Even voorstellen	8
• En hoe het voor mij is begonnen	
3. Wat maakt Speaking Circles zo uniek?	10
• Een veilige omgeving	
• Verbinding met je publiek	
• Uitsluitend waardering	
• Interne criticus	
• De beste techniek is géén techniek	
• Presence » Ease » Flow	
• Voordelen voor ervaren sprekers	
4. Anders spreken begint met anders luisteren	15
5. Resultaten van Speaking Circles	17
6. Het profijt voor partners	19
7. De meerwaarde voor trainers en coaches	20
8. De voordelen voor stotteraars	22
9. De winst voor verlegen mensen	24
10. Spreken vanuit je gevoel	25
11. Achtergronden van spreekangst	29
12. Een Speaking Circle in de praktijk	32
13. Enkele vragen vóóraf	37
• Wat is het voordeel als ik géén regelmatige spreker ben?	
• Waarom worden het ook wel <i>Transformational</i> Speaking Circles genoemd?	
• Waarom blijven mensen terugkomen?	
• Wie nemen zoal deel aan de Circles?	
• Hoe ervaren zijn de deelnemers?	
• Waarom wordt er zoveel gelachen?	
• Hoe bereid ik mij op een Speaking Circle voor?	
• Waarin onderscheiden Speaking Circles zich van andere programma's?	
• Hoe vaak moet je deelnemen?	

14. Veel gestelde vragen tijdens workshops	40
<ul style="list-style-type: none">• Voorbereiden van een speech• Apparatuur: Beamer, projector, powerpoint, flip-over• Een spreekgestoelte• Microfoon• Een grote zaal met veel mensen• Over de hoofden heen kijken?• Hoe krijg je een drukke zaal stil?• Hinderlijk publiek• Vragen of opmerkingen uit het publiek• Als ik de draad van mijn verhaal toch kwijt ben?• Wat doe je met je handen/armen?• Bewegen of stil blijven staan?	
15. Het ontstaan van Speaking Circles	46
Slotwoord	47
Bijlagen:	
- Literatuur	48
- Dankwoord	49
- Contact	50

Voorwoord

Stef de Beurs heeft iets gedáán waar velen van ons dikwijls wél over denken, praten of dromen, maar uiteindelijk zelden doén; dát bewonder ik in hem.

Hij luisterde naar zijn *innerlijk*, wat zijn gevoel hem zei. Hij verkocht zijn goedlopende administratiekantoor, verdiepte zich heel breed en intens in alles wat er op spiritueel en geestelijk gebied heden ten dage gaande is en begon de opgedane kennis en inzichten langzamerhand in praktijk te brengen door o.a. *Speaking Circles* te gaan geven.

De eerste keer dat ik zo'n *Circle* van Stef mocht meemaken was ik diep onder de indruk van zijn vermogen mensen op hun innerlijk aan te spreken en te laten gebeuren dat mensen, ogenschijnlijk als vanzelf, ook hun meer kwetsbare en gevoelige kanten naar boven durven laten komen.

Het was ontroerend daardoor, je medemens nu eens niet van de buitenkant, maar van binnenuit te mogen ontmoeten, te leren kennen. Kortom een hartverwarmende ervaring.

En in elke workshop of bijeenkomst van Stef, die ik sindsdien heb meege maakt, vindt steeds weer datzelfde wondertje plaats.

Stef heeft zichzelf in dit werk meer dan ooit gevonden en is daarmee een lichtje voor ons in de steeds meer ikkerige en verhardende tijd waarin wij leven.

Hans Otjes

1. Inleiding

Direct op deze plaats wil ik duidelijkheid geven over de subtitel van dit boek: Bijzondere ontmoetingen.

Speaking Circles is ontstaan als een methodiek ten behoeve van *spreken in het openbaar*. Langs die weg ben ik er zelf ook mee in aanraking gekomen, zoals je in het volgende hoofdstuk kunt lezen. Gedurende de afgelopen jaren ben ik er echter steeds meer achter gekomen, dat *spreken in het openbaar* meer gezien kan worden als een belangrijk *bijproduct* van Speaking Circles. In Speaking Circles kun je ervaren dat alle mensen bijzonder zijn, vandaar deze subtitel:

Bijzondere ontmoetingen.

Laat ik vervolgens stellen, dat waar ik *hij* heb geschreven, ik nadrukkelijk ook *zij* bedoel. Ik voelde er weinig voor om het hele boek te doorspekken met *hij/zij*, wat de leesbaarheid niet ten goede komt.

Lee Glickstein is de grondlegger van Speaking Circles. Zijn hele leven heeft hij geworsteld met *spreken in het openbaar*, terwijl hij gelijktijdig heel erg de behoefte had om zichzelf als zodanig te uiten. Uit deze paradox zijn Speaking Circles ontstaan. Je kunt hierover meer lezen in hoofdstuk 15.

Ik heb met dit boek de bedoeling om zo helder mogelijk weer te geven wat er over *spreken in het openbaar* en Speaking Circles te vertellen valt. Ik wil dat het boek praktisch is en eenvoudig, zoals ook een Speaking Circle praktisch en eenvoudig, doch zeer krachtig is. Verder zal ik veel vragen behandelen die *tijdens* workshops worden gesteld.

Niet onbelangrijk op dit punt: Om je rijbewijs te halen heb je, naast theorie, ook rijles nodig. Praktijkervaring dus. Bij *spreken in het openbaar* is het natuurlijk niet anders. Je kunt het niet uitsluitend uit een boek leren. Dit boek is dan ook een aanvulling op de praktijk. Zowel voorafgaand aan een workshop of training, als na afloop.

Daarnaast wil ik het belang benadrukken van communicatie, zoals met Speaking Circles bedoeld, voor partners, vrienden, collega's en alle andere één-op-één contacten. Tevens wil ik direct al het idee wegnemen dat Speaking Circles alleen voor beginnende sprekers van belang zou zijn. Minstens zo belangrijk is het voor ervaren sprekers, en niet te vergeten voor trainers.

Ervaringen van deelnemers heb ik zo veel mogelijk ongewijzigd opgenomen ten gunste van de authenticiteit. Graag wil ik alle mensen bedanken, zie blz. 49, die hebben bijgedragen aan het tot stand komen van dit boek.

Ik spreek de hoop uit dat dit boek bijdraagt aan je ontwikkeling en groei.

Tenslotte, deze elektronische uitgave (E-boek) is op enkele kleine punten geactualiseerd ten opzichte van de eerste papieren uitgave van Juni 2006.

Stef de Beurs

Hoorn, Februari 2008

2. Even voorstellen

Toen ik in 1954 werd geboren was ik de laatste in ons gezin met acht kinderen. Dat was in Tuindorp Oostzaan, een heus dorpje in Amsterdam Noord vlak bij de huidige Coentunnel. Met zo'n stel broers en zussen boven me had ik eigenlijk *niet zo veel in te brengen*. Met als gevolg dat ik meer heb leren luisteren dan spreken, als ik het even vertaal naar de relatie met spreken in het openbaar.

Na de middelbare school, toen nog MULO, wilde ik persé electriciën worden. Geen combinatie natuurlijk na een MULO. Gelukkig waren mijn ouders wat dergelijke keuzes betreft vooruitstrevend. Wellicht hadden ze toen al het vermoeden dat ik het in dat vak niet lang zou volhouden. Na 2 jaar en het diploma op zak hield ik het vak electriciën voor gezien en heb ik 'n jaar of vijf bij een energiebedrijf gewerkt. Daar kwamen beide opleidingen overigens goed van pas en werd mijn interesse gewekt voor administratie. Dag- onderwijs zat er niet meer in, dus werd het omscholing met avondschool. Om vervolgens terecht te komen bij een groot accountantskantoor, tegenwoordig KPMG. Daar heb ik de moeder van mijn twee kinderen leren kennen.

In 1983 nam ik de sprong in het diepe en begon mijn eigen administratie- en belastingadviespraktijk. Deze praktijk heb ik behoed voor uitbreidingen, want ik vond klein wel fijn. Dat nam niet weg dat ik wel zo'n 60 uur in de week werkte. Na een roerige verhuizing van Baarn naar Hoorn eind 1987 kwam begin 1988 een grote omslag. Door een crisis in mezelf, relatie en gezin zag ik me genoodzaakt in te krimpen tot zo'n 40 uur per week. Dit om meer tijd beschikbaar te krijgen voor werken aan mezelf en mijn gezin.

Deze ommekeer heeft mijn belangstelling gewekt voor diverse alternatieve therapiemogelijkheden, waar ik actief mee bezig ben geweest. Zoals o.a. Autogene Training, Bio Energetica, NLP, NEI, Meditatie, Reiki, Biodanza en andere.

Tot ik begin 2001 in een Speaking Circle terecht kwam. Hoe begon het voor mij? Zoals je hiervóór kon lezen, had ik sinds 1983 een administratie- en belastingadvieskantoor. In 2000 is dit kantoor omgevormd tot een totaal papierloos kantoor. Daarnaast had ik me voorgenomen om met die realisatie in de krant te komen, waarom weet ik nu nóg niet. Het ego zal er ongetwijfeld mee te maken hebben gehad.

Het was (en is) best uniek voor een klein kantoor om totaal papierloos te werken. Zo gebeurde het dat ik in december 2000 een persbericht daarover naar de kranten stuurde. Na een telefonisch interview kwam een artikel in de Volkskrant.

Nog voordat ik het artikel had gelezen, werd ik gebeld door 2 radiojournalisten die een interview wilden. De één live en de ander opgenomen en 'n paar uur later uitgezonden. Behoorlijk spannend en eng allemaal. Een artikel in krant had ik zeker bedoeld, maar de dáárop volgende belangstelling vond ik behoorlijk beangstigend. Aan de andere kant voelde het ook goed en op-

windend. Ik had kennelijk iets gedaan, waar anderen belangstelling voor hadden. Daarnaast werd ik gebeld door diverse tijdschriften voor interviews. In die voedingsbodem viel een folder in de bus over Speaking Circles met Lee Glickstein in maart 2001.

Kortom, de drempel was laag genoeg om me direct in te schrijven voor mijn eerste ééndaagse cursus. Voordien zou de drempel te hoog zijn geweest, want ik had helemaal niets met in het middelpunt van de belangstelling staan. En dat was precies wat er gebeurde tijdens mijn eerste Speaking Circle. Hoe dat in z'n werk gaat lees je verderop in dit boek. Nu volsta ik met mijn eigen eerste ervaringen. Naarmate deelnemers voor de groep kwamen te staan, bouwde bij mij de spanning verder op. *Straks moet ik ook*. De adrenaline schoot door mij heen toen mijn naam werd geroepen.



Nog voordat ik voor de groep stond kreeg ik het warm en begon ik hevig te transpireren. Ik mocht niets zeggen en dat was maar goed ook. Ik voelde mijn knieën knikken, zweet stroomde over mijn rug en voorhoofd. Ik voelde me blozen. Mijn hartslag was zeker verdubbeld. Pas in een volgende ronde mocht ik spreken en ging ik vertellen wat ik allemaal voelde op dat moment. Het gekke was, dat ik al die verschijnselen voelde verminderen, terwijl ik erover vertelde. In latere spreekronden voelde ik me steeds meer op mijn gemak.....tot ik aan het eind van die ene dag het gevoel had dat ik licht gaf.

Ik was helemaal verkocht en wist dat ik hiermee ooit aan het werk wilde. Helaas moest ik toen nog een half jaar wachten voordat ik de facilitatoropleiding kon volgen, in oktober 2001.

In januari 2002 liep ik tegen het einde van mijn administratie- en belastingadviespraktijk aan. Zoals vaak het geval is, worden de belangrijkste beslissingen genomen in een impuls, op gevoel dus. Zo was de verkoop van mijn praktijk in een oogwenk geregeld. Daar kwam nog wel een overdrachtperiode van zo'n 14 zware maanden achteraan. In maart 2003 kwam daadwerkelijk een einde aan deze werkzaamheden, waarna ik enige tijd rust heb genomen. Vervolgens ben ik gestart met het geven van Speaking Circles, sinds september 2003.

Nu je enigszins weet hoe ik zo geraakt werd door Speaking Circles gaan we in het volgende hoofdstuk kijken naar wat Speaking Circles zo uniek maakt.

3. Wat maakt Speaking Circles zo uniek ?

Als je al eens een workshop hebt meegemaakt, dan zul je veel van de karakteristieken herkennen. Laten we de belangrijkste fundamenten eens op een rij zetten.

Een veilige omgeving

Een Speaking Circle is een veilige omgeving met meestal een kleine groep mensen waar je gestimuleerd wordt om voor de groep jezelf te zijn, zoals je ook jezelf kunt zijn in één-op-één gesprekken. Veel deelnemers realiseren zich nu pas echt dat ze niet de enige zijn die het eng vinden en dat bevordert het gevoel van veiligheid en openheid. Het stimuleert ook om te leren vanuit jezelf, zonder inmenging van anderen. Zonder dat anderen je vertellen hoe je moet handelen. Het leren wordt ook gestimuleerd doordat je bij andere deelnemers, misschien nog beter dan bij jezelf, waarneemt hoe zij zich gedurende de dag ontwikkelen en steeds vrijer zichzelf zijn. Bij elke spreekronde kun je ervaren dat je een volgende stap zet, al dan niet met het bewuste voornemen om iets anders uit te proberen. Al doende kun je jezelf verder te ontwikkelen.

Over deze zelfontwikkeling heeft Henk mij het volgende laten weten:

"De reden om een Speaking Circle te volgen was omdat de informatie over de cursus mij vertelde dat het hier NIET gaat om een gewone cursus "spreken in het openbaar", maar om een bijeenkomst waarbij je niets hoeft te presteren, niet je probleem met jezelf open zou hoeven te leggen, maar tot de ontdekking zou kunnen komen dat het allemaal al goed is zoals het is. Dus zoiets van "er kan je niets gebeuren".

En dan ook de verwachting dat je na afloop van de cursus wellicht al een beetje in het openbaar kunt spreken zonder al die vervelende effecten die erbij schijnen te horen."

"Je krijgt lef en durft dingen te doen waarvan je voorheen dacht dat je ze nooit zou doen, net zoals ik: zelf spontaan een liedje voor het publiek zingen.

Ik ben natuurlijk geen zanger, dacht ik, maar wie zegt dat het op een bepaalde manier moet klinken. Waarom mag je niet gewoon vals zingen of een toon niet halen, én.....ik wist: ik krijg alleen positieve reacties. Het gevoel erna was bevrijdend, heerlijk gewoon, wat een emotie."

"Ik heb het voordeel gehad dat ik deze cursus een aantal keren heb mogen doen en dan ontdek je nog meer, dat het niet een eenmalige prettige ervaring was maar een ontdekking "van hoe het leven werkt", nl. van binnen naar buiten, voel eerst je gevoel en laat dat z'n gang gaan."

"Want, en dat heb ik pas de laatste tijd ontdekt, dat je hierdoor het ook gewoon oneens mag zijn, of van mening kan verschillen met iemand, zolang je maar bij jezelf blijft. Dan is zelfs dát leuk."

"Het overwegende gevoel dat ik van Speaking Circles heb overgehouden is dat er in mij veel meer zit én dat ik veel meer durf en kan dan ik ooit voor mogelijk had gehouden. En het grappige vind ik dat je daar helemaal niets voor hoeft te leren. Je weet het en je kunt het, je hoeft er alleen maar nota van te nemen en het dan te ontdekken."

Verbinding met je publiek

In Speaking Circles ga je een relatie aan met je publiek. Belangrijkste prioriteit daarbij is dat je in de ogen van je publiek kijkt. Je bent steeds bij één persoon tegelijk. Zo ontstaat feitelijk een één-op-één gesprek, gevolgd door een één-op-één gesprek met een volgende persoon in het publiek, etcetera. Overigens wordt tijdens een workshop ook altijd met stilte gewerkt. Stil zijn, terwijl je voor de groep staat. En gedurende die tijd uitsluitend in de ogen van je publiek kijken. Zo ervaar je dat je tijdens een lezing altijd weer terug kunt vallen op een rustgevende stilte. Dit alles, in zijn eenvoud, creëert een relatie, een verbondenheid met je publiek. Vrijwel altijd bijzondere ontmoetingen.

Ook in één-op-één gesprekken kun je die rust ervaren én je er goed bij voelen, zoals Astrid schrijft:

"Dank je wel voor de hartelijke workshop. Ik heb vandaag een sollicitatie in het Engels gehad en ondanks de niet meer voorhanden taalkennis, mijn gesprekspartner in de ogen gekeken, ook al vielen er stiltes.... Ik voelde me zeer goed."

Uitsluitend waardering en geen kritiek of verbeterpunten

Tijdens een Speaking Circle ontvang je na afloop van jouw tijd voor de groep uitsluitend stimulerende waardering. Ongeacht of je nu iets hebt gezegd of niet. Ook gaat deze waardering niet in op de inhoud van je verhaal. Een paar voorbeelden: Enthousiast, spontaan, humorvol, warm, zachtaardig. Vaak zie ik deelnemers meer en meer gaan stralen tijdens het ontvangen van deze waardering. Onlangs zei een deelnemster tijdens het teruglopen naar haar stoel *"wat heerlijk, al die waardering"*. En dat straalde ze ook helemaal uit.

Reactie van een deelnemer van het eerste uur:

"Ik vond het heel bijzonder om mensen van zo dichtbij en op deze wijze mee te maken. Dat ben ik nog niet eerder in een training tegen gekomen."

Essentieel bij Speaking Circles is dat we geen individuele tips, advies of verbeterpunten geven. Meer dan eens legde ik aan deelnemers naar aanleiding van een vraag daarover het volgende voor: stel, je krijgt 9 mooie punten van waardering en tot slot één punt ter verbetering. Wat blijft dan hangen? Wat neem je mee naar huis? Vrijwel unaniem is de reactie dat je de

waardering dan laat liggen en met het punt ter verbetering wegloopt. Er gebeurt dan vrijwel niets meer met de ontvangen waardering.

Een reactie van Marie-Christine hierover:

"Nu, een paar maanden na de avondworkshop die ik volgde, denk ik nog steeds met een prettig gevoel terug aan de ervaring. Ik dacht dat ik niet kon praten, en al helemaal niet voor een publiek. Dat ik dan dichtklapte, bibberde, stotterde, rood werd, enz. Maar eigenlijk was de oefening aan het begin nog het moeilijkst, toen we elkaar zonder iets te zeggen ononderbroken moesten aankijken. Daarna was het ijs gebroken, ik had het gevoel te maken te hebben met goede bekenden.

De woorden rolden er zomaar uit, ik hoefde er weinig voor te doen. Het was hartstikke leuk om zomaar te improviseren, ik genoot ervan ! Het is een fantastisch principe dat je elkaar alleen positieve en niet-inhoudelijke kritiek geeft. Je wordt hierdoor zo bevestigd in je sterke punten dat je er je onzekerheid door kwijtraakt. Bovendien verlies je je angst door echt contact te maken met de ander. En als je eenmaal echt contact hebt gaat het eigenlijk vanzelf."

Interne criticus

Met tips, goedbedoeld advies en verbeterpunten wordt de zgn. interne criticus voeding gegeven. Een innerlijke stem die kritiek op je heeft en voor gedachten zorgt, zoals: *doe niet zo raar, dat kun je niet zeggen, niemand zit op die boodschap te wachten, doe normaal met je handen, etc.*

Zoals je begrijpt heeft die interne criticus helemaal geen bevestiging nodig, want hij is al overdreven kritisch op onszelf.

Je kunt die interne criticus vergelijken met een weegschaal, die veelal uit balans is:



Aan de linkerkant liggen alle vooroordelen over je eigen gedrag als je voor een groep staat. De waardering die je in Speaking Circles ontvangt komt op het schaalteje aan de rechterkant te liggen. Daardoor kan de interne criticus meer in evenwicht komen met de werkelijkheid. Als de interne criticus uit balans is, kun je dat merken aan het verschil tussen wat je zelf vindt over je eigen *zijn* voor de groep en wat de andere deelnemers daarvan vinden.

Naar mate je dat verschil als kleiner gaat ervaren, zul je je meer op je gemak voelen voor de groep. En tevens ervaren dat je meer jezelf kunt zijn, authentiek.

Waar je aandacht aan geeft, dat groeit.

Teveel aandacht geven aan de interne criticus kan verlamvend werken. De aandacht die je bij Speaking Circles ontvangt laat groeien wat mooi en goed is, waardoor je als geheel krachtiger wordt.

Aandacht krijgen begint met aandacht geven.



Hier is het verhaal van René op z'n plaats:

"De workshop heeft me heel goed gedaan. Het is nu een dag later en een last is van mijn schouders afgevallen. Ik heb mijzelf verbaasd dat ik "zo-maar" een verhaal kon vertellen. Elke keer werd het staan voor de groep een beetje makkelijker en ik voelde er soms zelfs lol bij. Onvoorstelbaar! Het ontroert me weer nu ik dit schrijf. Angst om in de aandacht te staan heeft mijn leven voor een heel lange tijd bepaald. Het voelt nu alsof het tij aan het keren is. De sfeer voelt heel fijn en vooral heel veilig. Stef draagt daar een flinke steen aan bij. En wat vond ik het fijn om alleen maar positieve reacties te ontvangen. Een wereld van verschil met andere cursussen waarvan ik de goed bedoelde tips telkens interpreteerde als "Dan heb ik het weer niet goed genoeg gedaan". Nog even en ik ga spreken in het openbaar leuk vinden, haha..."

De beste techniek is géén techniek

Dit is zo'n beetje een lijfspreuk bij Speaking Circles, omdat allerlei techniekjes je authenticiteit nadelig beïnvloeden. Met techniekjes ben je eerder aan het acteren, kun je glad overkomen op anderen. Het lijkt alsof je je gevoel hebt thuisgelaten en alleen vanuit je ratio spreekt. Wat Speaking Circles je wil leren is vanuit *jezelf zijn* mét een ander *zijn*. Of met veel anderen *zijn*.

Over *jezelf zijn* komt Debby tot een leuke conclusie:

"Vorige week woensdag heb ik je Speaking Circle in Eindhoven bijgewoond. Een zeer leuke en vooral ook leerzame workshop. Ik heb er veel aan gehad. Daarna nog 2 positieve spreekervaringen gehad!!"

De eerste was gelijk die vrijdag, waarbij ik kort een bestuur moest voorstellen en kon vertellen wat wij als bestuur doen. Er waren zo'n 50 mensen die ik in 3 verschillende groepen van 15-20 mensen toegesproken heb. En dat ging goed! Yes!"

"De tweede ervaring was gisteren waarbij ik 35 studenten heb toegesproken. Ook dat ging goed! Ik merk dat ik nog wel zenuwachtig ben, maar niet meer zo erg als voorheen. Ik neem ook aan dat dat zenuwachtige nog wel eventjes blijft. Positief vond ik dat ik vrijdag vrijwillig aangeboden had om te spreken. Een tijd geleden zou dat nog niet zomaar bij me opgekomen zijn..."

En het viel me op dat het dus echt scheelt of je jezelf bent of niet. Ik zeg steeds vlak tevoren tegen mezelf: "ik ga mezelf zijn zometeen en ik zie wel hoe het gaat". Dat werkt ontspannend voor mij, omdat ik het niet kan verpesten. Ik ben al xx jaar mezelf, dus die 5 minuten voor publiek moet ook wel lukken! Nogmaals dank voor de leuke workshop! Hoewel het spreken in het openbaar nu stukken beter gaat, kom ik misschien nog wel een keertje terug. Gewoon omdat zo'n dag ontspannen werkt, ik veel leer over mezelf en over spreken in het openbaar, en omdat ik me er prettig bij voel."

Presence » Ease » Flow

Ofwel: Aanwezigheid » Gemak » Stromen

Het proces van Speaking Circles richt zich eerst op *aanwezigheid*, aanwezigheid in hier en nu en van daaruit in verbinding met anderen. Daaruit vloeit het *gemak* voort om jezelf te zijn in aanwezigheid én verbinding met anderen. Uit het gemak vloeit *flow* voort, hier vertaald als *stromen*. Flow is een staat van optimale ervaring, waarin je helemaal opgaat in je bezigheden, terwijl je de tijd vergeet. Het geeft je een gevoel van inspiratie en volaanheid. Als je geheel aanwezig bent en op je gemak, dan vloeien de woorden als vanzelf uit je mond als een samenhangend geheel.

Je voelt je als een vis in het water, zoals Johan schrijft:

".....ik begin echt de vruchten te plukken van onze sessies. De dag volgend op onze laatste sessie had ik een lange presentatie voor een grote groep van ons management. Het was gewoonweg schitterend om mij vanaf de eerste seconde als een vis in het water te voelen. Achteraf kwamen er zeer veel lofbetuigingen ! Dank voor je support."

Voordelen voor ervaren sprekers

Ervaren sprekers gaan natuurlijker spreken. Met meer gemak, duidelijkheid, authenticiteit en kracht. Het effect is meesterlijke, magnetische communicatie. Als we helemaal onszelf zijn maken we indruk en inspireren en motiveren we anderen.

Spreken is onlosmakelijk verbonden met luisteren, vandaar dat we in het volgende hoofdstuk gaan kijken naar *anders luisteren*.

4. Anders spreken begint met anders luisteren

Uit onderzoek door Larry Barker en Kittie Watson (zie literatuuroverzicht) is een TopTien van irritante luistergewoonten gebleken. Ik noem alleen de eerste vijf:

1. De spreker in de rede vallen.
2. De spreker niet aankijken.
3. De spreker opjagen en hem het gevoel geven dat hij de tijd van de luisteraar verspilt.
4. Belangstelling tonen voor iets anders dan het gesprek.
5. Vooruitlopen op de spreker en diens gedachten afmaken.

***Naar diegenen die het beste luisteren,
wordt vaak het beste geluisterd.***

Luisteren wordt nogal eens verward met *wachten*. Er zijn best veel mensen die *wachten*, terwijl een ander spreekt, tot het moment dat zij zelf iets kunnen zeggen. Namelijk datgene waaraan ze dachten terwijl de ander aan het woord was. De vraag is dan natuurlijk wat nog is blijven hangen van het besprokene.

Echt luisteren is een actieve bezigheid, waarbij je je aandacht werkelijk richt op de ander terwijl je je eigen gedachten en (voor)oordelen erover aan de kant zet.

Uit het volgende verhaal blijkt wat er kan gebeuren als echt luisteren, zoals ik hier bedoel, niet aan de orde is. Het komt (met toestemming) uit het boek *De kracht van luisteren* van eerder genoemde Larry Barker en Kittie Watson:

De prijs van bevooroordeeld luisteren

Wijlen Malcolm Forbes was zich sterk bewust van de prijs van bevooroordeeld luisteren. Hij schijnt een waar gebeurd verhaal te hebben verteld, dat een uitstekend voorbeeld biedt van de negatieve gevolgen van een dergelijk vooroordeel.

In zijn verhaal proberen een eenvoudig geklede man en zijn vrouw een afspraak te maken met de president van de universiteit van Harvard. De secretaresse van de president oordeelde onmiddellijk dat dergelijke provinciaaltjes niets te zoeken hadden op Harvard, en vertelde hen dat de president het te druk had om hen te ontmoeten. Toen ze beslist wilden wachten, besefte de secretaresse dat ze een afspraak met hen zou moeten maken, omdat ze anders de hele dag zouden blijven.

Toen het echtpaar eindelijk toegelaten werd tot het kantoor van de president, legde de vrouw meteen uit dat hun zoon een jaar op Harvard had gezeten en er gelukkig was geweest. Hij was omgekomen bij een ongeval, en

het echtpaar wilde een monument voor hem oprichten op het terrein van de universiteit.

De president verwierp het voorstel onmiddellijk en legde uit dat Harvard eruit zou gaan zien als een begraafplaats als iedereen een monument zou oprichten voor overleden ex-studenten.

*De vrouw legde uit dat zij Harvard een **gebouw** wilden geven, en geen monument. De president sloeg zijn ogen ten hemel en zei tegen het echtpaar dat zij vast niet wisten hoe duur gebouwen waren. Hij vroeg hen of zij zich realiseerden dat de gebouwen van Harvard meer dan zeveneneenhalf miljoen dollar kostten.*

Toen het echtpaar het kantoor verliet zei de vrouw tegen haar echtgenoot, binnen gehoorsafstand van de president: "Als een universiteit oprichten zo goedkoop is, moeten we er misschien zelf maar eentje beginnen". Meneer en mevrouw Leland Stanford verlieten Harvard die dag en reisden naar Palo Alto in Californië, waar zij de beroemde universiteit van Stanford oprichtten, ter nagedachtenis aan hun zoon.

Easy listening bestaat alleen op de radio.

Als je veel meer wilt weten/leren over *luisteren* kan ik overigens eerder genoemd boek *De kracht van luisteren* warm aanbevelen. Zie Literatuur achter in dit boek.

Mijn overtuiging is dat als je met volle aandacht leert luisteren en de spreker niet in de rede valt, de kans heel groot is dat je zelf een betere spreker wordt. Tijdens een Speaking Circle heb je alle gelegenheid om je luistervaardigheden te onderzoeken en te verbeteren.



Nu we gezien hebben wat Speaking Circles zo uniek maakt én het belang van luisteren daarbij, zetten we in het volgende hoofdstuk de resultaten ervan eens bij elkaar.

5. Resultaten van Speaking Circles.

Laten we de vergelijking met autorijles er weer even bij halen. Je hebt je rijbewijs ongetwijfeld niet na één rijles gehaald. Bij Speaking Circles kun je na één dag al heel wat winst behaald hebben. Het komt regelmatig voor dat deelnemers terugkomen om meer uit zichzelf te halen en zich al doende verder te ontwikkelen. Speaking Circles is daar bij uitstek geschikt voor. Een eerste ervaring kun je tijdens een volgende workshop niet meer *herhalen*. Bij een volgende deelname ga je feitelijk verder waar je na de eerste keer gebleven bent. Ook als de opbouw van de workshop precies gelijk zou zijn aan de vorige keer. Dat maakt ook dat beginners en ervaren sprekers bij elkaar zitten én van elkaar kunnen leren.

De winst die je in één dag mag verwachten is dat je je angst kunt hanteren en wat steviger in je schoenen staat. Dat je meer op je gemak kunt blijven, terwijl er een stilte in je verhaal valt.

Je zelfvertrouwen kan toenemen, zoals Sietske erover schrijft:

"Even een positief geluidje. Deze week heb ik een presentatie gegeven op het werk (ongeveer 20 minuten voor een groep van 10 man), die prima ging. Ik was wel zenuwachtig in het begin, maar eenmaal op dreef ging het echt goed. Daarnaast heb ik deze week weer het maandelijks overleg voorgezeten, waar ik over het algemeen nogal tegenop zie, maar ook dat ging bovengemiddeld goed. Al met al geloof ik dat de cursus me toch wel een dosis extra zelfvertrouwen heeft gegeven."

Afhankelijk van je leerstijl en eventuele vervolgworkshop(s) kun je jezelf verder verrijken met:

Spreken vanuit je authentieke kracht. Een speech houden zonder voorbereiding, spontaan en authentiek. Je verbonden voelen met de mensen in je publiek, terwijl je spreekt. Jezelf kunnen zijn voor elk publiek. Volledig aanwezig zijn in het *Hier en Nu*. Plankenkoorts vermindert of verdwijnt. Vrij zijn in het spreken vóór of in een groep. Mogelijkheid tot sprongen in je persoonlijke ontwikkeling. Verbetering van je aandeel in communicatie, ook in één-op-één situaties. Luisteren terwijl je spreekt.

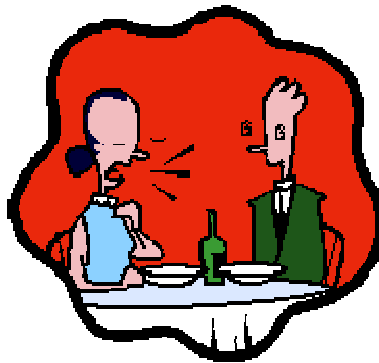
Marinus Knoope, schrijver van *De Creatiespiraal* (zie literatuur) heeft, voor zover ik weet, nooit een Speaking Circle bijgewoond. Wel geeft hij in zijn boek heel mooi weer wat we bij Speaking Circles bedoelen met *luisteren terwijl je spreekt*:

"Nu heb ik ook altijd graag als spreker voor volle zalen gestaan maar ik wist nooit wat ik daar zou moeten vertellen. Er kwam een kans. Op het moment dat ik de microfoon in handen had, sprak ik de woorden: "Ik weet niet wat ik moet zeggen maar als u het niet erg vindt dan luister ik gewoon met u mee."

Overigens kan ik je het boek De Creatiespiraal van Marinus Knoope warm aanbevelen.

Een voorbeeld van het profijt bij één-op-één ontmoetingen heeft Sjoerd ervaren, zoals hij schrijft:

"Mede dankzij jouw leerzame lessen heb ik per 1 december 2005 een fulltime baan. Ik kom zeker een keer terug en ben ook in mijn kring je naam aan het verspreiden. Vanaf deze plek, hartelijk dank."



Nu we weten wat Speaking Circles zo uniek maakt én de resultaten ervan, kijken we in het volgende hoofdstuk naar het profijt voor partners.

6. Het profijt voor partners

Ontdek wat het met je relatie doet als je echt vanuit je hart communiceert. Delen wat je wilt vanuit je gevoel. Zeggen wat je wilt, denkt en nodig hebt. Komt de boodschap aan zoals je hem bedoeld hebt? *Letterlijk oog hebben voor elkaar*. Elkaar zien op een vernieuwende manier. Maar ook: anders luisteren naar elkaar.

Weet je nog hoe je als pas verliefd stel uren naar elkaar kon luisteren? Na verloop van tijd en naarmate je elkaar beter leert kennen, kunnen irritante luistergewoonten (weer) de kop opsteken. We gaan vaker *invullen* wat de ander nog van plan is te vertellen. Ook hebben we eerder de neiging elkaar te onderbreken.

Hoewel ik zelf volgens mijn partner en goede vrienden een goed luisterend oor heb, betrap ik mezelf (of mijn partner mij) er wel eens op dat ik haar te snel onderbreek met aanvullende vragen of opmerkingen voordat zij is uitgesproken.

Er helemaal zijn met voldoende luisterenergie vraagt aan de andere kant ook zelfwaarneming. Mijn partner is daarin voor mij een voorbeeld in het aangeven of zij wel of niet voldoende energie heeft om met volle aandacht naar mij te luisteren.

In de workshops *Hartcommunicatie voor stellen*, die ik samen met mijn partner Paula gaf, onderzochten we o.a. welke oude overtuigingen je relatie vertroebelen. En ook welke oude ervaringen en gevoelens een effectieve communicatie in de weg staan. Welke behoeften heb je en hoe kun je die vervullen? En wat heb je hiervoor nodig van je partner?

Zo staan projecties een open en effectieve communicatie ook vaak in de weg. Projecties zijn oude ervaringen en gevoelens die we onbewust projecteren op huidige situaties. En in relaties zijn deze projecties vaak destructief. Als je jezelf bijvoorbeeld regelmatig tegen je partner hoort zeggen *wat maak je er hier altijd 'n troep van*, dan kun je er bijna op rekenen dat er een projectie achter zit.

Met Speaking Circles kun je ervaren hoe je je echt met elkaar *verbindt*. Echt met elkaar *zijn* en in volledige aandacht met elkaar communiceren. Hoewel Speaking Circles aan de basis stond van *Hartcommunicatie voor stellen*, komt met name 'n aantal specifieke andere oefeningen aan bod.

Verbeter je communicatie.....en je verbetert je relatie.

Een deelnemer omschrijft haar ervaring heel kernachtig:

"Mijn verliefdheid voor D. fladderde heen en weer, maar sinds de workshop is deze geaard. Mijn verliefdheid kan nu wortelen en uitgroeien."

In het volgende hoofdstuk gaan we kijken naar de meerwaarde voor trainers en coaches.

7. De meerwaarde voor trainers en coaches

Gelet op wat je in voorgaande hoofdstukken hebt kunnen lezen, is de winst voor trainers vanzelfsprekend.

Als je de waarde van Speaking Circles in jezelf als trainer integreert, zullen je trainingen aanzienlijk meer impact hebben. Je zult je groep snel en *echt* bereiken, ofwel: Fasten your seatbelts.

Peter Paul van de Beek heeft gedurende een half jaar stage gelopen bij mijn Speaking Circles en is inmiddels afgestudeerd als Mind Body Coach.

Hieronder laat ik hem zelf aan het woord:

"Het ligt voor de hand dat Mind Body Coaching uitgaat van een sterke relatie tussen lichaam en geest. Deze vorm van coaching gebruikt de kracht van lichaam en geest om fysieke en/of emotionele klachten of problemen op te lossen en te voorkomen. Dit leidt tot persoonlijke groei, meer plezier en vitaliteit, lichamelijke en geestelijke balans en doelen sneller en makkelijker realiseren."

"Een van de beste manieren om mensen hun eigen kunnen terug te laten ervaren, is door ze bekrachtigende ervaringen aan den lijve te laten onderkennen die de herinnering aan vervelende ervaringen of angsten in een ander daglicht plaatsen. En dat is één van de redenen waarom Speaking Circles voor mij werkt. Er wordt een bekrachtigende omgeving gecreëerd die je je hele leven meedraagt."

"Mijn ervaring met SC is de voorrang die je als mens krijgt boven technieken en boven hoe het zou moeten. Dat geeft enorm veel ruimte en vrijheid. En het blijkt dat binnen die vrijheid iedereen tot een verhaal komt waar een deel van de technieken je wil brengen in terug te vinden zijn. Wat in een andere setting vaak mislukt door de focus op technieken i.p.v. op de boodschap."

"Speaking Circles heeft mij in het geven van voordrachten, trainingen en workshops op drie essentiële gebieden een enorme stap naar voren gebracht en veel meer plezier gegeven. Als eerste wil ik het bewust zijn noemen over contact maken met een groep. Door bewust oogcontact te vinden en te maken, ontstaat er een extra geleider voor de boodschap die je wilt overbrengen en is de impact hiervan zowel bij mijzelf als de ontvanger veel groter. Dit blijkt niet alleen in trainingssituaties voor een groep zo te zijn, maar op allerlei gebieden in het dagelijkse leven."

"Door de ervaringen binnen Speaking Circles is de rust binnen mijn spreken toegenomen. Dat wil niet zeggen dat ik niet meer snel kan praten, maar dat het tempo, het metrum nu ondersteunend in plaats van leidend is geworden. Door de ruimte binnen Speaking Circles om hiermee te experimenteren, zonder dat er een voorschrijvende techniek aangereikt wordt, ontstaat een hervonden natuurlijk patroon. De impact die een boodschap dan op een groep heeft, wordt groter en er is meer ruimte voor het gevoel, de energie

erachter. Ook krijgt een "ontvanger" veel meer ruimte om de boodschap voor zichzelf te plaatsen."

"Waar ik als trainer en facilitator vóór Speaking Circles vooral bezig was met het overbrengen van het "wat" en het "hoe", heeft Speaking Circles een aanzet gegeven om me veel meer te richten op het "waarom". Waarom wil ik een bepaalde boodschap overbrengen? Mijn ervaring is dat een deel van mijn drijfveren herkenning oproept bij anderen. Zij gaan dan in zichzelf op zoek naar de antwoorden op de "wat" en "hoe" vragen. Dat maakt dat er meer aandacht gegeven kan worden aan de toepassing van de theorie in andere contexten."

"Een van de meest bijzondere ontdekkingen voor mij binnen Speaking Circles is de volgende. Binnen de disciplines waarin ik ben opgeleid is nadruk gelegd op "naar binnen gaan", "diep in jezelf kijken" om wijsheid, zelfontdekking naar je bewustzijn te brengen. Hierbij wordt gesuggereerd je eerst van je omgeving af te sluiten, door je ogen te sluiten, je aandacht op je lichaam, of een iets te richten en van daaruit misschien nog aansluiting te zoeken bij de aarde en/of het universum.

Binnen Speaking Circles is mijn ervaring dat je een dergelijk bewustzijn ook kan bereiken in (oog) contact met anderen. Zij maken immers net als jij onderdeel uit van het universum, wat je in hun ogen ziet is je eigen projectie en daarmee uitermate geschikt voor deze ontdekkingstocht."

Tot zover Peter Paul.

Hoe Speaking Circles je kan stimuleren om zelf op welke manier dan ook met mensen aan het werk te gaan, en/of een studie te volgen waarbij je voor groepen komt te staan, blijkt wel uit het verhaal van Manja:

"Ik wil je even laten weten hoe de cursus door de tijd heen zijn werk heeft gedaan. Ik heb eind september de cursus bij je gevolgd en ben gelijk daarop zelf een cursus astrologie gaan geven aan een kleine groep. De eerste keer zweette ik nog wel peentjes voordat ik begon, maar de zenuwen waren al heel snel verdwenen. Het bijzondere vond ik dat ik merkte dat ik het leuk vond.

Ik heb me nu zelfs aangemeld voor de docentenopleiding verpleegkunde! Bij deze bedankt voor jouw inzet en hopelijk een goed Speaking Circle jaar voor jou."

Een mooi voorbeeld van het opruimen van barricades om jouw unieke persoonlijke pad te (gaan) bewandelen.

In het volgende hoofdstuk gaan we kijken naar de mogelijkheden voor stoters.

8. De voordelen voor stotteraars

Stotteren is slechts 'n klein deel van je gehele *mens zijn*. Hoewel Speaking Circles niet speciaal ontwikkeld zijn voor mensen die stotteren, zijn er zeker op dit gebied voor stotteraars voordelen mee te behalen. Sterker, hoewel Speaking Circles ontstaan zijn als methode voor spreken in het openbaar, de mogelijkheden voor *persoonlijke ontwikkeling* met Speaking Circles gaan veel verder dan uitsluitend *spreken in het openbaar*.

Natuurlijk zijn alle *gewone*, eigenlijk moet ik schrijven *buitengewone*, voordelen van Speaking Circles ook van toepassing op mensen die stotteren. Dat spreekt vanzelf, lijkt me.

De toegevoegde waarde van Speaking Circles voor stotteraars komt vooral naar voren op het gebied van de negatieve emoties die rond stotteren een rol spelen. In het algemeen kun je stellen: *waar je aandacht aan geeft dat groeit*. Zie ook hoofdstuk 3. Veel aandacht geven aan het stotteren is niet bijzonder bevorderlijk voor het accepteren ervan. Met meer acceptatie van jezelf als mens die (toevallig) stottert, gaat er minder aandacht naar dat stotteren.

Bij Speaking Circles ligt het accent uiteraard niet op stotteren, maar juist op *jezelf zijn in communicatie met anderen*. Je wordt dus eerder afgeleid van die aandacht op het stotteren. In Speaking Circles krijg je waardering voor wie je bent en niet voor wat je zegt of hoe je het zegt. Daardoor kan de manier waarop je naar jezelf kijkt als stotteraar veranderen en leiden tot meer zelfacceptatie en zelfvertrouwen.

Zonder in discussie te gaan over allerlei methoden om aan stotteren te werken, ben ik van mening dat *elke methode* die *iets* toevoegt aan een oplossing voor een probleem - en dus ook stotteren - waardevol is. Speaking Circles is in dit geval één van de mogelijkheden, en wel één die vooral zijn waarde heeft op het emotionele vlak.



Dit alles is niet wetenschappelijk onderbouwd. Dat is ook niet mijn bedoeling. Dit stuk is gebaseerd op mijn eigen inzichten en ervaringen met stotteraars én tevens op de ervaringen van deelnemers, leden van stottervereniging Demosthenes.

Ervaringen van enkele stotteraars:

"Ik was door het volgen van een stottertherapie al over een groot deel van mijn angst heen, om mijn stem en eventueel het stotteren te laten horen. Stotteren heeft volgens mij voornamelijk met angst te maken! Jouw oefeningen in het contact maken met de zaal, zonder iets te zeggen, gaven mij zoveel ontspanning, dat ik het gevoel had dat mij niets meer kon gebeuren. Daardoor lost de angst ook op, en dan maakt het ook niet meer uit of je soms wat moeilijk uit een woord komt. Jouw workshop heeft mij bevestigd, dat stotteren voornamelijk met angst te maken heeft!"

"Dat het stotteren eigenlijk maar een erg klein onderdeel van je totale communicatie is. Ik heb bij Speaking Circles gemerkt dat het vooral gaat om contact te maken met jezelf en het publiek. Het stotteren staat dit contact maken niet in de weg."

"Gedurende een korte tijd, en vooral tijdens de workshops zelf, had ik de erg bijzondere ervaring dat ik goed was zoals ik was en voelde ik echt een diep vertrouwen in mezelf. Echter, in mijn ervaring is zelfvertrouwen iets waar je aan moet blijven werken, en dat niet enkel door twee workshops gerealiseerd kan worden. Dat doet echter niets af aan het feit dat ik de beide workshops die ik heb bezocht erg bijzonder vond."

"Ik heb niet zo'n gebrek aan algemeen zelfvertrouwen, maar mijn zelfvertrouwen "t.a.v. spreken" is door de workshop toegenomen."

"Ik ben me er nu meer van bewust dat je met goed bedoelde kritiek en opmerkingen meer kwaad kunt aanrichten dan je denkt."

"Weinig mij bekende methodes voor spreken in het openbaar weten in dergelijke simpele aanwijzingen zoveel wijsheid te herbergen."

Na deze laatste wijze woorden gaan we in het volgende hoofdstuk kijken naar de winstkansen voor verlegen mensen.

9. De winst voor verlegen mensen

Het zal inmiddels duidelijk zijn dat verlegen mensen veel te winnen hebben bij het in verbinding kunnen zijn met andere mensen. Juist de oefeningen en alles wat er gebeurt tijdens een Speaking Circle is bij uitstek geschikt om veel soorten van verlegenheid te overwinnen in een veilige omgeving.

Een klein voorbeeld uit mijn eigen recente ervaring gaat over assertiviteit, waarbij het ontbreken daarvan ook 'n vorm van verlegenheid is, of kan zijn: Door een toevallige test onlangs kwam ik erachter dat de mate van mijn assertiviteit was verdubbeld sinds ik met Speaking Circles in aanraking kwam.

Voor verlegen mensen kan de drempel misschien vrij hoog zijn om deel te nemen aan Speaking Circles, **maar** de persoonlijke winst die ermee te behalen valt lijkt mij ook vele malen groter dan bij niet-verlegen deelnemers.

Jacqueline schrijft hier het volgende over:

"Afgelopen zondag heb ik een workshop Speaking Circles gevolgd. Hoewel ik voor het werk helemaal geen voordrachten houd, leek het me een interessante workshop voor iemand met sociale angst, zoals ik. Ik zou die vaardigheden altijd kunnen gebruiken bij een toespraakje op een verjaardag of bij een koffiepraatje met meerdere mensen. Er waren 9 medecursisten die voor het merendeel wilden oefenen voor hun werk."

"De resultaten waren verbluffend. De moeilijkheidsgraad werd langzaam opgebouwd en alle cursisten waren erg verbaasd over hoe goed zij het zelf deden. En ik was ook verbaasd over mezelf! Ik vind deze workshop erg aan te bevelen. Het is wel een zeer intensief gebeuren."

Terugkijkend op mijn leven tot nu toe, kom ik tot de conclusie dat ik vroeger ook verlegen was, zeker in relatie tot het andere geslacht. Pas in 2001 heb ik voor het eerst kennis gemaakt met Speaking Circles, toen ik voor mijn gevoel met m'n rug tegen de muur stond. Jaren daarvoor zou het voor mij geen optie geweest zijn. Ik weet nog hoe erg ik de zgn. *rondjes* vond in een cirkel om iets over mijzelf te vertellen tijdens de vele trainingen en workshops.

Nu we in verschillende hoofdstukken hebben gezien welke resultaten je zoal kunt behalen, geeft in het volgende hoofdstuk mijn geliefde, Paula Koekoek, haar visie op *spreken vanuit je gevoel*.

10. Spreken vanuit je gevoel

door Paula Koekkoek

In dit hoofdstuk gaan we kijken naar spreken vanuit je gevoel. Wat is dat, spreken vanuit je gevoel? Waaraan kun je het herkennen, waarom is dit belangrijk? Wat gebeurt er met je als je niet spreekt vanuit je gevoel? Wat gebeurt er met de ander als je niet spreekt vanuit je gevoel?

Uit het onderstaande zal duidelijk worden, dat *spreken vanuit je gevoel* belangrijk is voor het welzijn van mensen. Het heeft namelijk veel invloed op hoe het contact verloopt tussen mensen. En contact met anderen is een van onze basisbehoeften voor een gelukkig leven.

Iedereen heeft te maken met andere mensen; je werkt samen met collega's, je hebt een gezellige avond met vrienden, gaat op familiebezoek, of volgt een cursus. Je hebt dan contact met mensen die je (goed) kent, maar ook met mensen die je voor het eerst ontmoet. Het is je hierbij vast opgevallen, dat er altijd mensen zijn bij wie je graag in de buurt bent. Mensen bij wie je je op je gemak voelt, die je een prettig gevoel geven. Bij sommige mensen heb je dit gevoel niet. Hierbij maakt het niet uit of je ze al lang kent, of net hebt ontmoet. Hoe komt het toch, dat sommige mensen zo makkelijk mensen om zich heen lijken te verzamelen? Dat iedereen altijd naar ze luistert als ze iets vertellen? Het lijkt wel of iedereen aan zijn lippen hangt. En het is ook altijd gezellig en warm als je bij die ander bent. En als je het goed bekijkt, is die persoon toch echt niet interessanter of mooier dan de ander. Wat is het dan wel?

Natuurlijk kan dit te maken hebben met wat er besproken wordt: je hebt geen interesse in ingewikkelde scheikundige verhalen, of iemand geeft steeds kritiek. Deze dingen laten wij even buiten beschouwing.

Maar soms kan iemand over een alledaags of zelfs saai onderwerp op een manier vertellen, dat je er toch met plezier naar luistert. Het is interessant om te kijken naar de manier waarop iemand praat. Hier ligt namelijk de sleutel naar *spreken vanuit je gevoel*. Een verhaal over scheikunde kan namelijk heel boeiend zijn, als de verteller dit vertelt vanuit zijn gevoel.

Wat gebeurt er als iemand wél spreekt vanuit zijn gevoel?

Als iemand spreekt vanuit zijn gevoel, betekent dit dat die persoon verbonden is en blijft met zijn gevoel en emoties. De persoon is in het Hier en Nu, waardoor hij ook verbonden is met zijn luisteraars. Als de spreker in het Hier en Nu is, zijn de verschillende delen van hem met elkaar verbonden, en is hij geïnspireerd. In die staat kan hij onbelemmerd putten uit zijn gedachten, herinneringen, iets wat hij heeft gelezen, zijn emoties, wensen, verlangens, visuele indrukken (hij ziet het voor zich), maar ook lichamelijke indrukken. Iemand kan ervaren dat hij het warm krijgt of koud, hij wordt enthousiast, verdrietig, boos, of vrolijk. Hij maakt contact met de gevoelens die zijn gespreksonderwerp bij hem oproepen. Je ziet dat iemand al pratend

nieuwe ideeën of inzichten krijgt, omdat er verbanden worden gelegd die hem daarvoor nog niet duidelijk waren.

Als je spreekt vanuit je gevoel, dan zal je publiek met je verbonden blijven. Het is makkelijk om te luisteren, en die aandacht zal niet snel verslappen. Sterker nog, je zult graag meer willen horen omdat je geboeid raakt door de persoon die aan het woord is. Als luisteraar raak je betrokken bij wat de spreker vertelt.

Wat gebeurt er als iemand NIET spreekt vanuit zijn gevoel?

Als iemand niet spreekt vanuit zijn gevoel, dan gebeurt er iets heel anders. Als je luistert naar iemand die niet spreekt vanuit zijn gevoel, is het moeilijk om met je aandacht bij de spreker te blijven. Zelfs als hij over een onderwerp praat waar je zelf ook belangstelling voor hebt.

Stel, je praat samen over jullie gemeenschappelijke hobby *sieraden maken*. De belangstelling voor het onderwerp is er dus wel. Toch zul je als luisteraar moeite hebben om je te concentreren op wat de ander vertelt. Je merkt bijv. dat je gedachten afdwalen, waardoor je stukken van het verhaal mist. Ook voel je nauwelijks behoefte om vragen te stellen, of het contact vast te houden. Je zult je makkelijker tot een ander wenden, en daar het gesprek mee voort zetten. Bij de ander, iemand die wel vanuit zijn gevoel spreekt, voel je je immers prettiger.

In andere gevallen zal de spreker dan *onecht* overkomen. Overdreven of koel en afstandelijk, terwijl dit vaak helemaal niet zo is.

Uit het bovenstaande blijkt al dat de persoon die niet vanuit zijn gevoel spreekt, het veelal niet makkelijk heeft in zijn contacten met anderen. De meeste mensen die niet vanuit hun gevoel spreken, zijn zich hier niet van bewust. Ze zijn zich echter mogelijk goed bewust van de *gevolgen*:

Iemand die niet vanuit zijn gevoel spreekt, zal vaak problemen tegenkomen in zijn contacten met andere mensen. Hij kan het gevoel hebben dat de ander hem niet begrijpt, of dat de ander geen aandacht of belangstelling voor hem heeft. Op de een of andere manier kan hij zijn bedoelingen of mening niet duidelijk overbrengen, en is het moeilijk om goede contacten op te bouwen. In een vergadering bijvoorbeeld, voelt hij zich niet gehoord, lijken zijn ideeën niet aan te slaan. Iemand kan weinig vrienden hebben, of hij trekt mensen aan die ook moeite hebben om vanuit hun gevoel te spreken. Gevoelens van eenzaamheid, verdriet en machteloosheid kunnen het gevolg zijn. Ook het gevoel er niet bij te horen, niet interessant genoeg te zijn, of geen feedback krijgen van anderen, komt veel voor.

Iemand kan wel praten over wat hij heeft meegemaakt, maar hij zal zich daarbij niet écht kunnen uiten. Zo vertelt iemand dat hij verdrietig of boos wordt, maar hij laat het niet zien op het moment dat hij erover spreekt. Sterker nog, zijn gezicht kan een soort masker lijken, gespannen en strak, vooral rondom de mond. Ook de stem zal vaak monotoon overkomen, zonder de natuurlijke variatie in toonhoogte, hard of zacht. De spreker spreekt

vanuit zijn denken *over* zijn ervaring, niet vanuit zijn gevoel. Hierdoor kan hij verstandelijk en zakelijk overkomen, alsof er alleen een opsomming van feiten en voorvallen plaats vindt.

De spreker kan zich, vooral in groepen, angstig en gespannen voelen. Dit merkt hij bijvoorbeeld doordat hij begint te transpireren, een brok in de keel krijgt, of een droge mond. Iemand kan voelen dat zijn hart begint te bonzen, of de spieren van zijn gezicht verstrakken. Vaak gaat iemand snel spreken, waarbij één ademtocht wordt gebruikt om meerdere zinnen uit te spreken. Ook het lichaam kan gespannen raken. In sommige gevallen kan iemand het gevoel krijgen dat hij licht in het hoofd wordt, of het gevoel krijgen *uit zijn lichaam getrokken te worden*. Je bent dan niet meer in het *hier en nu*.

In alle gevallen is het belangrijk om door te ademen! Ademen kun je alleen maar doen in het **nu**, het zal je helpen om te ontspannen.

Dit boek is niet bedoeld om diep op de oorzaken in te gaan waarom iemand problemen heeft om vanuit zijn gevoel te spreken. Het is een uitnodiging om voor jezelf te onderzoeken hoe dit bij jou werkt, om je eigen manier van spreken onder de loep te nemen.

Iemand die moeite heeft met spreken vanuit zijn gevoel, zal vaak in zijn dagelijks leven ook moeite hebben om te voelen. Vaak heeft zo'n persoon juist veel gevoel en emoties, een rijk innerlijk leven. Door zijn achtergrond en ervaringen, heeft hij er echter moeite mee om hier contact mee te maken. Hij is niet gewend om stil te staan bij zijn emoties, laat staan om vanuit zijn gevoel te spreken.

De oorzaken kunnen heel divers zijn. Op spontane uitingen werd bijvoorbeeld kritisch gereageerd in de trant van: *hou jij je mond nou maar, stel je niet zo aan, spuit elf geeft ook modder*, en dergelijke. Ook een blik of gebaar kan je doen herinneren aan zo'n vervelende situatie. In het volgende hoofdstuk wordt hierop wat dieper ingegaan.

Het kan ook zijn dat iemand uit een gezin komt waarbij de ouders niet spreken vanuit hun gevoel. Zij hebben geen voorbeeld gehad, of ze hebben slechte ervaringen met het uiten van gevoelens. Als baby en kind is ieder mens verbonden met zijn gevoel en emoties. Heeft hij honger of pijn, dan zal hij dit direct kenbaar maken door te huilen. Als er echter geen aandacht is voor de uitingen van een kind, of er wordt niet gereageerd op zijn behoeften, dan zal het kind zich minder gaan uiten. Sterker nog, in de loop van de jaren zal het kind steeds minder contact maken met zijn behoeften en met zijn gevoelens. Hij heeft immers ervaren dat dit geen effect heeft, of dat dit zelfs pijnlijk is omdat het afgestraft wordt. Uiteindelijk zal hij niet eens meer weten wat zijn gevoel is, of wat zijn behoeften zijn.

Wat Speaking Circles kan bijdragen

Speaking Circles is niet bedoeld als therapie om traumatische ervaringen te verwerken. In dat geval is het beter om een therapeut te raadplegen, dit eventueel in combinatie met Speaking Circles.

Speaking Circles biedt wél de gelegenheid om jouw manier van communiceren onder de loep te nemen. Het geeft je gelegenheid om (weer) contact te maken met jouw gevoelens en gedachten die verbonden zijn met de manier waarop jij communiceert. Gevoelens en gedachten die jouw manier van spreken beïnvloeden. Soms op een prettige en stimulerende manier, soms op een beperkende en vervreemdende manier.

Tijdens een bijeenkomst ervaren veel mensen in het begin gevoelens van angst en onzekerheid, of gedachten als *ik kan het niet, ze vinden het vast niet interessant wat ik vertel*, enz. Het is al een hele opluchting om te merken dat anderen hier ook mee worstelen! Deze gevoelens en gedachten hebben wij in ons dagelijks leven ook, maar tijdens een Speaking Circle worden wij ons hier ineens erg van bewust. Tijdens de bijeenkomst wordt er gelegenheid voor gegeven om ze te ervaren en eventueel onder woorden te brengen. Hierdoor krijgen ze eindelijk de ruimte en de aandacht waar ze om vragen. Het kan ook zijn dat mensen ineens inzicht krijgen hoe die emoties en gedachten zijn ontstaan.

De ervaring leert dat het bewust toestaan van die emoties en gedachten er al voor zorgt dat ze minder worden. Terwijl je voor de groep staat wordt het al veel minder erg. Angst verandert soms in het gevoel van *goh, wat is dit leuk om te doen*.

Naast het toelaten van het gevoel en de bijbehorende gedachten, doet de positieve waardering van de groep ook erg veel. Jouw innerlijke beleving blijkt vaak heel anders te zijn dan hoe andere mensen jou ervaren. Hierdoor kan vaak een realistischer beeld ontstaan. Op z'n minst word je genoodzaakt om de manier waarop je over jezelf denkt onder de loep te nemen en veelal te herzien!

Nu Paula hier duidelijk heeft weergegeven wat er speelt bij spreken vanuit je gevoel, gaan we in het volgende hoofdstuk nader in op de achtergronden van spreekangst.

11. Achtergronden van spreekangst

Laten we in dit hoofdstuk eens kijken naar wat achtergronden. Maar eerst nog een stukje hierover uit mijn eigen ervaring. Dan kom ik op uitspraken als: *Wat nu als ik even niets weet te vertellen, als ik de draad van mijn verhaal kwijt raak? Wat zullen ze van me denken? Zullen ze zien dat ik bloos? Komt mijn verhaal wel goed over?* Ik had het gevoel dat ik letterlijk en figuurlijk in m'n blootje stond. En dat het publiek al mijn slechte eigenschappen kon zien. In hoofdstuk 2 heb je al kunnen lezen wat de eerste Speaking Circle, waaraan ik deelnam, met mij heeft gedaan.

Kortom, we hebben het hier over zelfcensuur, zelfkritiek, onze *interne criticus*. In de eerste openbare Speaking Circle die ik gaf in januari 2002 vertelde een actrice dat haar interne criticus bestond uit 'n heel elftal op haar schouders. We kunnen gerust stellen dat bij de meeste mensen die niet graag voor publiek spreken de interne criticus van zich laat horen. En wellicht ook bij mensen die wel regelmatig voor publiek spreken.

Het is natuurlijk prima dat we zo'n interne criticus hebben. Het kan alleen erg hinderlijk zijn als hij zich als bemoeizuchtige ouder aan je opdringt. Juist op een moment dat je er niet op zit te wachten. Hij kan zich namelijk overal mee bemoeien, van *doe normaal met je handen* tot *let op wat je zegt*. Alsof zo'n interne criticus weet wat *normaal doen met je handen* dan betekent. Hij is in dergelijke gevallen alleen maar hinderlijk, omdat hij je belemmert om gewoon jezelf te zijn, terwijl je spreekt. Je hebt er als het ware een stoorzender bij die je af kan houden van wat je wilt overbrengen.

Daar komt mogelijk nog *perfectionisme* bij. Zelfs als je maar 'n klein beetje gevoelig bent voor perfectionisme, dan kan dit aanzienlijk groter worden als je voor een groep staat. Ook al heb je maar zelden of nooit voor publiek gesproken, jouw spreekbeurt moet meteen perfect zijn. Laten we eerlijk zijn, heb je ervaren dat je met je kersverse rijbewijs blakend van zelfvertrouwen en rust voor het eerst in een auto stapte? Nee toch? Zo kun je ook niet van jezelf verlangen of eisen, dat je spreekbeurt onmiddellijk perfect en vlekkeloos verloopt.

Naarmate het verschil tussen *wat je vindt van jezelf* en *wat anderen van je vinden*, kleiner wordt zul je meer ervaren dat je goed bent zoals je bent. Je natuurlijke zelf wordt zichtbaarder en voor jezelf voelbaar.

Angst kan je ook enorm in de weg zitten. Angst heeft vrijwel altijd te maken met *iets in de toekomst*. Vandaar dat angst je zo kan belemmeren als je *in het nu* iets probeert te doen. Spreken in het openbaar kan zo'n angst oproepen, uiteenlopend van *ongemak* tot *doodsangst*, waarbij je darmen aardig kunnen opspelen in de vorm van diarree.

Kim geeft hier een mooi voorbeeld over:

"Vandaag heb ik voor 10 volwassenen en 2 kinderen een praatje gehouden over en aansluitend een rondleiding te voet door een nieuwbouwwijk in De grootste ervaring die ik heb opgedaan na de workshop is, dat er

ook leven is **VÓÓR** mijn babbeltje. Ik heb niet in paniek de dag ervoor mijn baan opgezegd (wat bijna eens gebeurd is); ik kon nog genieten van de bezigheden in de voorgaande dagen en was ook zelf te genieten. Op het moment zelf heb ik minder paniekerig mijn verhaal gehouden; had meer speeksel in mijn mond dan de keer daarvoor en zag ik er m.i. minder "hevig verbrand" uit. De volgende keer heb ik mezelf opgedragen nog meer stiltes te laten vallen en meer contact te maken met het publiek."

De laatste zin van Kim is een mooi voorbeeld van *leren vanuit jezelf, zonder inmenging van anderen*, waarover ik in hoofdstuk 3 schreef. In *Speaking Circles* wordt het zelflerend vermogen aangesproken en ook het voortzetten daarvan ná de workshop(s).

De angst om voor publiek te spreken is een van de grootste angsten in de wereld, heel dicht in de buurt van de angst om dood te gaan. Als je voor publiek staat en je jezelf bezig houdt met de toekomst, dan kan de bijbehorende angst je afhouden van wat je **nu** te doen staat, nl. spreken. Tussen het verleden en de toekomst in bestaat uitsluitend **nu**. Als je dus in het **nu** bent, is angst voor iets in de toekomst niet aan de orde.

Plankenkoorts is ook angst voor *iets in de toekomst*. Echter, bij plankenkoorts denk ik eerder aan theater/toneel. De angst speelt zich af *vóór* de opkomst (*ken ik mijn tekst wel?*) en valt meestal weg tijdens de actie op het podium. De acteur stapt dan bijvoorbeeld in de rol die hij te spelen heeft. Er is dan geen ruimte meer voor angst. De flow van het toneelstuk of het cabaret neemt alle ruimte in. Van oogcontact met het publiek is nauwelijks sprake, zoals dat bij het spreken voor een publiek wel mogelijk, zelfs essentieel is.

Overigens, bij sommige cabaretiers is de *zaal* enigszins verlicht, zodat makkelijker contact met het publiek mogelijk is.

Jezelf zijn, wat dat ook voor je mag betekenen, is hier het sleutelwoord. Als je jezelf bent, ben je authentiek, echt.

Een van de universele redenen waarom spreken in het openbaar vaak als niet makkelijk wordt ervaren, is mooi weergegeven door Willem de Ridder in zijn *Handboek Spiegelologie*:

Onze ouders leren ons hoe we een "normaal" leven moeten leiden; een leven volgens de heersende "norm" (alle leugens die ze geloven). Die norm houdt geen rekening met wat de cellen willen. Als we maar even van die norm afwijken, krijgen we kritiek. Als we ons best doen om met veel moeite onze cellen te negeren en keurig in de pas te lopen, hoor je ze niet. Dat is immers normaal. We krijgen dus nauwelijks complimenten voor wat we goed doen en onafgebroken opmerkingen en kritiek als we ook maar even van hun koers afwijken. Je raakt er dus al vroeg van overtuigd dat er niet veel van je deugt en dat er heel wat dient te veranderen. Het gevolg daarvan is, dat we later niet meer tegen complimenten kunnen. Het doet pijn om ze te geven en te ontvangen. Probeer maar eens. Als je tegen iemand zegt dat zij een prachtige trui aan heeft die haar goed staat, wordt er

meestal afhoudend gereageerd. "Oh, die trui heb ik voor 'n tientje op de vlooienmarkt gekocht; het is maar een afdankertje; er zit zelfs 'n gat onder de oksel, kijk maar..."

Alsjeblieft geen complimenten. Nog erger wordt het als iemand durft te zeggen dat je zo'n mooi karakter hebt, zo'n aardig mens bent, een goede vriend... Grote kans dat je rood in het gezicht wordt, begint te schutten en in paniek denkt dat hij/zij iets van je wil.

- Waarom zijn veel ouders dan zo streng voor hun kinderen?

Vader en moeder zijn zelf waarschijnlijk ook niet verwend met complimenten en dus weten ze niet beter. Ze hebben het allerbeste met je voor. Het idee dat zijzelf ook perfect zijn en dat er niets aan hen hoeft te veranderen is bijna onverdraaglijk en dus kunnen ze hun kinderen ook niet als perfect zien. Nee, kinderen zijn verre van perfect en er is dus werk aan de winkel... veel werk ! Vader worden is een gunst - vader zijn een hele kunst...(ken je die uitdrukking ?)

Goed opvoeden kost veel moeite, denken ze. Al die moeite is gewoon aangeleerd. In feite hoeven ook vader en moeder er niet veel aan te doen. De hele natuur werkt namelijk vanzelf en weet zich al miljoenen jaren aardig te redden. Er worden geen vergaderingen voor belegd, beslissingen over genomen of vijfjarenplannen voor opgesteld. Als ook maar het kleinste onderdeel in de natuur verandert, verandert alles mee.

Tot zover Willem de Ridder.

Geen wonder dus, dat ik regelmatig deelnemers tegenkomen in workshops, die moeite hebben met het geven én ontvangen van de waardering, zoals we die in Speaking Circles voor ogen hebben.

Wij mensen denken veelal alleen vooruit te komen als we kritiek, tips en adviezen krijgen. Met name in het begin van de workshops is te merken, dat het nieuw is voor de meeste deelnemers om complimenten en woorden van waardering uit te spreken én te ontvangen.

Laten we na voorgaande beschouwingen over de achtergronden van spreekangst in het volgende hoofdstuk eindelijk eens kijken hoe een Speaking Circle er in de praktijk uitziet.

12. Een Speaking Circle in de praktijk

Wat ik hier beschrijf is hoe een Speaking Circle eruit ziet, zoals ik deze ten tijde van het schrijven van dit boek zelf geef. Zoals het hele leven in beweging is, zijn Speaking Circles ook aan ontwikkeling onderhevig en worden nieuwe ontdekkingen toegevoegd en/of verbeteringen aangebracht.

Wat staat je nu eigenlijk te wachten, als je aan een Speaking Circle deelneemt? Je hebt om te beginnen de eerste drempel al genomen. Je hebt de moed gehad om in te schrijven en ook te komen. Dat alles is al een applaus waard. Ook als je regelmatige spreker of bijvoorbeeld trainer bent, want dan heb je moed nodig om aan jezelf te werken. Je komt aan in de zaal en wordt verwelkomd door een *facilitator*.

Ik gebruik hier bewust het woord *facilitator* en niet *trainer*. Een *facilitator* is namelijk iemand die ruimte en gelegenheid beschikbaar stelt en de begeleiding verzorgt. In een Speaking Circle valt namelijk niets te *trainen*, maar alleen iets te *begeleiden*, faciliteren dus.

Natuurlijk is er koffie en thee om even mee *aan te komen*. Ik weet als geen ander wat je een eerste keer doormaakt. Dat heb ik zelf ook meegemaakt. Verder maak je alvast kennis met de andere deelnemers. Het idee dat je allemaal voor hetzelfde komt kan je al steun geven. De workshop begint. Gelukkig, hij begint niet met een zgn. *voorstelrondje*, waar je al voor had gevreesd en waar je je mogelijk al op had voorbereid.

Sterker nog, meestal ga je niet eens zitten, maar loop je eerst wat rond om echt *aan te komen* en word je begeleid om uiteindelijk in tweetallen tegenover elkaar te gaan staan. Je hoeft niets anders te doen dan elkaar in de ogen te kijken. Voor veel mensen is dat al heel ongebruikelijk. Je doet dat ongeveer 1 minuut. Je bent dan zowel spreker als luisteraar zonder woorden, zeg ik wel eens. Het kan zijn dat je dit vervolgens ook met andere deelnemers doet, zodat je er wat meer aan gewend raakt.

Soms heb je vervolgens een ronde waarbij je ieder 1 of 2 minuten mag spreken, terwijl de luisteraar met volle aandacht luistert en zeker niet verbaal reageert. Ook hierbij is het de bedoeling dat je elkaar in de ogen kijkt. Bij het spreken is het de bedoeling dat woorden in het *nu* ontstaan. Komen er geen woorden dan is stilte helemaal oké, zelfs beter dan een of ander verhaaltje verzinnen om de stilte te vullen.

Zo komt ieder van de twee aan de beurt, waarbij de 2^e spreker niet ingaat op de woorden van de 1^e spreker. Mogelijk volgt even gelegenheid om de ervaring hiervan met elkaar te delen.

Afhankelijk van de groepsgrootte kan vervolgd worden met een vergelijkbare oefening in kleine groepjes, alvorens de hele groep samen te voegen. Dat wil meestal zeggen dat alle deelnemers in theateropstelling gaan zitten.

Er worden de nodige spelregels gegeven, die op dát moment nodig zijn.

Hier neem ik even alle spelregels bij elkaar op:



Als publiek doen wij ons uiterste best om:

- * Beschikbaar te zijn. Hiertoe geven wij onze onvoorwaardelijke milde aandacht door onze ogen gericht te houden op de ogen van de persoon vóór de groep;
- * In stilte aanwezig te zijn, behalve als lachen op een natuurlijke manier opkomt;
- * Geen aantekeningen te maken of op een andere manier de aandacht af te leiden;
- * Niet hardop te reageren, zelfs niet als de persoon vóór de groep daarom vraagt.

Als persoon vóór de groep:

- * Kun je spreken of stil zijn;
- * Voltooi je tenminste een volledige ademhaling voordat je spreekt;
- * Blijf je altijd met je aandacht (=ogen) een paar seconden één-op-één met een deelnemer, en dan de volgende, de volgende ...;
- * Spreek je vanuit of over jezelf, je eigen beleving of ervaring;
- * Stel je geen vragen aan de personen in de groep. Ook beschrijf je de anderen niet;
- * Ben je nooit kritisch of disrespectvol ten opzichte van andere deelnemers;
- * Spreek je niet over andermans *inhoud*.

Als wij waardering geven doen we dit:

- * Beknopt en helder;
- * Over de essentie van de persoon, of:
- * Over wat wij zelf voelden in de aanwezigheid van de persoon vóór de groep.

Een paar voorbeelden van deze waardering:

Inspirerend, liefdevol, moedig, rustgevend, humoristisch, hartverwarmend, enthousiast, magisch, warm, kwetsbaar, open.

Als wij waardering geven doen we dit ZONDER:

- * In te gaan op de inhoud van het besprokene;
- * De inhoud te evalueren;
- * Te vergelijken met eerdere beurten van de spreker;
- * Te analyseren, te coachen of te adviseren;
- * De aandacht op ons zelf te vestigen.

Als we waardering ontvangen:

- * Ontvangen we deze met volle aandacht;
- * Gaan we niet op de waardering in, reageren we hooguit met *dankjewel*, of *dank je wel*, *dat verdient ik*.

Vertrouwelijkheid:

Wat iemand zegt of doet is strikt vertrouwelijk. Er wordt alleen over de *inhoud* van deelnemers gesproken, als je daarvoor expliciet toestemming vraagt **én** krijgt van de ander. Dit geldt ook voor goede ideeën, vragen uit nieuwsgierigheid en ongevroegd advies. Immers, het goedbedoeld bespreken van *inhoud* neemt de focus weg van Essentie en Aanwezig zijn.

Nou, dat is bij elkaar 'n hele mond vol. Tijdens de workshop wordt dit echter opgediend in hapklare brokken op momenten dat een en ander nodig is. De tijd is inmiddels rijp voor het volgende onderdeel. In de eerste ronde komen de deelnemers één voor één voor de groep te staan. Dat gaat ongeveer als volgt: *2 minuten met Kees*.

En terwijl je naar voren loopt krijg je applaus als aanmoediging. Je staat voor de groep en je zorgt dat je adem blijft halen. Het enige dat je verder hoeft te doen is in de ogen van je publiek kijken. Je kijkt de andere deelnemers één voor één 'n tijdje aan, op je gemak van de een naar de ander gaand. *Zonder te spreken*.

Afhankelijk van de facilitator die de workshop geeft, staat achter het publiek een camera op statief met je eigen videoband erin. De ronde voor de groep wordt dan opgenomen.

Als je tijd voorbij is, krijg je een signaal om af te ronden. Je krijgt applaus, terwijl je voor de groep blijft staan. Dan heb je even de gelegenheid om te vertellen over deze ervaring.

***Geef iemand het idee dat hij bijzonder is,
en hij gaat bijzonder doen.***

Daarna ontvang je *waardering*. Laten we die waardering eens nader bekijken. Die is *ondersteunend* omdat het je een hart onder de riem steekt, beïnvloedt en ondersteunt. De waardering gaat over de *essentie* van de persoon. Van Dale zegt over essentie/essentieel: "Wezen, geestelijke kern, het wezen uitmakend". Je kunt daarbij ook het onderscheid maken tussen *zijn* en *doen*. De waardering richt zich niet op datgene wat iemand voor de groep gedaan heeft, maar op *het zijn voor de groep*. Nog eenvoudiger gezegd: Je krijgt waardering/complimenten voor hoe je voor de groep bent geweest. Dat wat positief was aan je *zijn* voor de groep wordt in deze waardering versterkt. Het is de bedoeling deze waardering/complimenten gewoon te ontvangen, zonder erop in te gaan of het weg te praten. Eventueel zeg je *dank je wel* of *dank je wel, dat verdien ik*. Over deze waardering heb ik al uitvoeriger geschreven in hoofdstuk 3.

Als je deze waardering hebt ontvangen, krijg je nog een slotapplaus. Ook dat neem je helemaal in ontvangst.....tot de laatste klap gevallen is. Als je het niet makkelijk vindt om al die waardering in de vorm van applaus te ontvangen kan het zijn dat je al eerder weer wegloopt. In dat geval kun je erop rekenen dat je teruggeroepen wordt om je hele applaus in ontvangst te nemen. Vaak krijg je dan als vanzelf een overdosis applaus om er maar meteen aan te wennen. Ook applaus is namelijk een vorm van waardering. Hierna wordt de volgende *spreker* aangekondigd, tot iedereen geweest is.

***Wees liefdevol in het uiten
van jouw waarheid.
Doe het in het moment en
op de manier waarop
de ander er het beste
mee om kan gaan.***

Nu hebben alle deelnemers hun ronde *zwijgen in het openbaar* achter de rug. Er volgt weer wat uitleg over de volgende ronde. In de volgende ronde mag je namelijk spreken. Let op, er staat *mag* en niet *moet*. Dus als je er nog niet aan toe bent om te spreken, hoeft dat helemaal niet. Je krijgt 2 of 3 minuten de gelegenheid om vanuit niets te spreken. Het onderwerp is totaal niet van belang. Als je maar vanuit *jezelf* spreekt, vanuit je eigen beleving, vanuit je ervaring in dat moment. Dat kan al 'n stuk rust geven, door je ervaring van het moment te delen met de andere deelnemers.

In deze ronde kun je bijvoorbeeld ervaren dat het niet zo makkelijk is om je publiek te *blijven* aankijken, terwijl je spreekt. Dat is nu juist wél de bedoeling. Veel deelnemers, ook degenen die vaker zijn geweest, ervaren dat hun ogen overal naar toe kunnen gaan. Om te *zoeken* naar een onderwerp. In dat geval wordt op een subtiele manier aangegeven: *blijf met je ogen bij ons*. Het is belangrijker om je publiek in de ogen te blijven kijken, dan een gemakkelijk onderwerp te hebben.

Er was eens 'n deelnemer die heel goed deze verbinding met ons als publiek in stand hield. Hij bleef ons met volle aandacht en overgave aankijken, terwijl hij zijn hele spreektijd benutte om heel serieus uit te leggen dat hij geen onderwerp had om te bespreken. Hij had non-stop een ongelooflijke verbinding met ons, zijn publiek. Wij hingen aan zijn lippen en kwamen niet meer bij van het lachen. Zo aanstekelijk was de humor die hij uitstraalde.

De humor ontstaat mogelijk spontaan uit deze nieuwe manier van *zijn met een ander*. Daarnaast, je hoeft niemand te vermaken. Als je spreektijd voorbij is, krijg je een signaal om af te ronden. In dat geval heb je nog even kort de tijd om je onderwerp af te ronden. Om vervolgens weer te genieten van het applaus. Ook volgt weer een ronde van waardering, gevolgd door een laatste applaus.

Als iedereen zo geweest is volgt wellicht een korte pauze. Verder ontvang je nog even wat uitleg over de vertrouwelijkheid van de inhoud van het besprokene. Zie ook de spelregels hiervóór. Dus, als een onderwerp van een andere deelnemer wel erg interessant is om in de pauze over door te praten, dan vraag je eerst toestemming. Pas als de ander akkoord is, dan mag het onderwerp worden aangesneden. In de pauze kun je even loskomen van de spanning van het eerste deel. Opgelucht gaan de deelnemers meestal met elkaar in gesprek over hun ervaringen.

Afhankelijk van de totale duur van de workshop (bij mij meestal één dag) gaan we na de pauze verder met dit soort spreekrondes van verschillende tijdsduur. Ook doen we soms één-op-één oefeningen of werken we in kleinere groepjes.

Mogelijk zijn er spreekrondes waarbij een onderwerp (uit een stapel kaartjes) getrokken wordt. Je kunt dan ervaren dat je over een willekeurig onderwerp zonder enige voorbereiding 'n aantal minuten kunt spreken. Veel deelnemers vinden dit heel leuk. Bovendien voorkomt het dat je al een spreekonderwerp gaat bedenken in de tijd dat iemand anders voor de groep

staat. Als je niet weet wat je onderwerp zal worden heb je de mogelijkheid om je volledige aandacht te richten op de spreker van dát moment. Dit stelt je in staat om je luistervaardigheden verder te optimaliseren.

Als er video-opnamen zijn gemaakt, zal de facilitator ieder zijn eigen band geven met daarbij de tip om de band tenminste 3x helemaal te bekijken. Verder zal hij je mogelijk uitnodigen om nog eens terug te komen. Tenslotte heb je je rijbewijs ook niet met één les gehaald.

Aan het eind van de workshop hebben veel deelnemers de ervaring dat de dag *omgevlogen* is.

Als je het volgende verhaal van student Florus leest, kun je je voorstellen hoe blij ik ben dat ik dit werk mag doen:

"Nadat ik bij jou de cursus spreken in het openbaar gevolgd heb, heb ik al weer heel wat presentaties op school achter de rug. Echt heel opmerkelijk is het voor mij om hetgeen we oefenden in de praktijk te brengen ! Het werkt echt !

Reactie van de leraar: "Wat ik je in al die jaren aan presenteren op school heb proberen bij te brengen heb je in die ene dagcursus spreken in het openbaar ver overtroffen."

Het ging me voor mezelf ook heel goed af.

Vandaag weer een presentatie gegeven. Ik stond zo 10 minuten te praten....!! Reactie van een medestudent: "Je stond echt zo rustig te praten...!" Dat zijn leuke complimenten. Zo voelde ik mezelf ook tijdens het presenteren (rustig, evenwichtig). Stef, bij deze nogmaals bedankt voor je cursus, waarschijnlijk doe ik hem vlak voor mijn afstudeer-presentatie nog een keer."

In het volgende hoofdstuk neem ik nog wat vragen door die vaak vóór een workshop worden gesteld, én vragen die nog wat opheldering kunnen geven.

13. Enkele vragen vóóraf

Wat is het voordeel als ik géén regelmatige spreker ben?

Speaking Circles voorzien in een veilige plaats om gezien, gehoord en geaccepteerd te worden zoals je bent. Mijn ervaring is dat de meeste deelnemers hun gevoel voor eigenwaarde en zelfvertrouwen vergroten. Een ander voordeel is de kans te kunnen oefenen met het ontvangen van waardering en ondersteuning. Het is opvallend hoe moeilijk het voor velen is om te worden gezien, te worden gewaardeerd en complimenten of applaus te ontvangen. Tenslotte zijn Speaking Circles ook buitengewoon nuttig voor verbetering van één-op-één contacten.

Waarom worden het ook wel *Transformational Speaking Circles* genoemd?

Als we volledig gezien en gehoord én geaccepteerd worden zoals we zijn, gaan we ons met meer kracht verbinden met de mensen om ons heen. Als we onze unieke *stem* ontdekken, maakt ons uitdrukkingsvermogen een originele impact en ervaren we een unieke doorbraak in zelfvertrouwen en effectiviteit. Als we stiltes toestaan komt de innerlijke wijsheid vanzelf. Onze zelfexpressie wordt gevuld met passie, creativiteit en spontaniteit.

Een *doorbraak* van John:

"Aan mijn overspannenheid heb ik een behoorlijke angst voor publieke optredens zoals vergaderingen en presentaties overgehouden.

In mijn vak, waarin ik vaak moet spreken, is dat behoorlijk lastig. Via via kwam ik bij je website terecht en ik heb de stap gezet om een workshop bij te wonen.

Kort daarna had ik een presentatie voor ongeveer 20 personen. Ik was nog behoorlijk gespannen maar het ging echt heel goed. Ik deed het dit keer ook anders:

Ik werkte de presentatie juist niet tot in de puntjes uit en zocht veel meer contact met het publiek, in plaats van het gebruikelijke "oplepelen" van een kant en klaar verhaal. Er ontstond zelfs een levendig debat: normaal gesproken moest ik daar niet aan denken, maar nu genoot ik daarvan ! Na afloop waren er veel positieve reacties. Nogmaals bedankt dus, ik weet zeker dat de workshop heeft bijgedragen aan deze voor mij erg belangrijke doorbraak."

Waarom blijven mensen terugkomen?

Na een snelle tocht dwars door de blokkades van een volledige en spontane zelfexpressie ten overstaan van een ondersteunende groep komen deelnemers terug voor hun plezier en entertainment of om hun natuurlijke stijl verder te ontwikkelen.

In elke workshop doe je nieuwe verdiepende ervaringen op. Ook helpt *herhaling* je om hetgeen je jezelf hebt eigen gemaakt gedurende de workshops te verankeren. Veel deelnemers vinden dat regelmatige deelname aan

Speaking Circles hun spontaniteit en effectiviteit ten overstaan van anderen ten goede komt.

Wie nemen zoal deel aan de Circles?

Iedereen die volledig gezien en gehoord wil worden, mensen in beweging, mensen met plankenkoorts, Sprekers die zich willen verbeteren, Docenten, Hoogleraren, Huisvrouwen, Ambtenaren, Verkopers, Verlegen mensen (hebben veel te vertellen), Personeelsfunctionarissen, Bedrijfsopleiders, Managers, Trainers met en zonder plankenkoorts, Restaurateurs, Advocaten, Professionele sprekers, Zakenlieden, Therapeuten, Huismannen, Kunstenaars, Opvoeders, Verhalenvertellers, Schrijvers, Acteurs en -ices, Makelaars, Coaches, Directeuren, Accountants, Maatschappelijk werkers, Assuradeuren, Winkelmedewerkers, Studenten, Medici, vul maar inofwel bijna iedereen.

Hoe ervaren zijn de deelnemers?

In een Speaking Circle kan een professionele spreker naast een angstige nieuwkomer zitten die zijn hele leven heeft vermeden om in het openbaar te spreken. Binnen de Speaking Circle kan de professionele spreker, die wellicht moeite heeft met een oude gewoonte om *te gelikt* te willen zijn, misschien meer leren van de originaliteit van de nieuwkomer dan vice-versa.

Waarom wordt er zoveel gelachen?

Gezonde, natuurlijke humor komt voort uit onze eigen menselijkheid, onze eigen zwakheden, de paradoxale stem van onze gedachten. Het vrolijke geheim van de menselijke natuur is dat niemand het voor elkaar heeft, en toch pretendeert iedereen het voor elkaar te hebben. Lichtjes en met humor vasthouden aan deze universele waarheid biedt ons de mogelijkheid om vriendelijk te lachen om onze eigen pretenties en die van anderen. Dit is de delicate oorsprong van ons gevoel voor humor die floreert in de Speaking Circles en ons toestaat ongedwongen te lachen, hoewel we niet meer waarde hechten aan lachen dan aan tranen.

Hoe bereid ik mij op een Speaking Circle voor?

Kom zoals je bent. Bereid niets voor, behalve de reis om op tijd op de betreffende locatie aan te komen want juist ook het begin is van belang.

Waarin onderscheiden Speaking Circles zich van andere programma's?

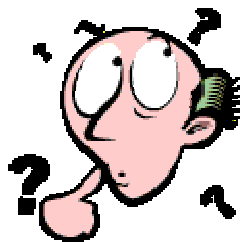
Er bestaat geen negatieve of kritische feedback in Speaking Circles. Evenmin is er een agenda om aan te voldoen, of is er enige techniek voorgeprogrammeerd. Speaking Circles (*de beste techniek is geen techniek*) zijn gebaseerd op de relatie met de toehoorders, terwijl *gesprekstechnieken en inhoud* voorop staan in de al langer bestaande programma's. Zie ook hoofdstuk 3.

Hoe vaak moet je deelnemen?

Daar is niet één antwoord op te geven dat voor iedereen van toepassing is. Dit is ook afhankelijk van de leerstijl en verandermogelijkheden die iemand heeft en tevens van de persoonlijke doelstelling. Als het uitsluitend gaat om bijvoorbeeld ongemak/ angst bij spreken in het openbaar te kunnen hantieren, kan het best zijn dat één of twee workshops voldoende is om in de praktijk verder te kunnen.

De weg naar *totale vrijheid en jezelf zijn in elk contact met anderen* kan voor de ene persoon één workshop betekenen en voor een ander een aantal workshops.

Wat wél voor iedereen helder is gebleken: na een eerste ervaring kan vrijwel iedereen zelf heel goed beoordelen of hij meer behoefte heeft om deel te nemen. Speaking Circles kan ook heel goed gebruikt worden voor persoonlijke ontwikkeling.



In het volgende hoofdstuk gaan we kijken naar vragen, die **tijdens** de workshops veel gesteld worden.

14. Veel gestelde vragen *tijdens* workshops

Vorbereiden van een speech.

Natuurlijk is enige voorbereiding handig, maar niet zoals veelal gedacht wordt. Ga een speech vooral niet vooraf *uitschrijven*. Laat dit s.v.p. over aan de *troonrede* van de koningin. Als je dat doet, wat ga je dan met die uitgeschreven speech doen? Enerzijds kun je hem voorlezen, maar dat is absoluut niet spontaan en komt dus heel kunstmatig over. Bovendien, door het voorlezen, heb je vrijwel geen verbinding met je publiek. Anderzijds zou je de uitgeschreven speech uit je hoofd kunnen leren. Dat is eveneens niet erg spontaan en er zit nog een nadeel aan: Als je de draad van je verhaal kwijt bent, loop je het risico de draad niet meer terug te vinden. Bovendien kun je niet makkelijk inspelen op vragen of opmerkingen uit het publiek.

De voorbereiding die ik zelf voorsta is deze:

Ga na wat je al weet over het onderwerp van je speech en noteer wat steekwoorden over wat je ter sprake wilt brengen. Verdiep je in onderwerpen waarover je meer informatie nodig hebt. Als van je verwacht wordt dat je een speech gaat houden, dan is de kans groot dat *jij* ook voldoende over het onderwerp weet. De meeste informatie zal dus al *in je zitten*, zogezegd. Het hoeft er alleen maar op het juiste moment uit te komen. Als je onderwerp bijvoorbeeld bestaat uit 7 items, schrijf dan 7 steekwoorden op een kaartje. Laat in de weken of dagen voorafgaand aan je speech nu en dan je gedachten gaan over die items en wat je er allemaal over *zou kunnen* vertellen. Laat verder je gedachten gaan over het soort publiek waar je voor komt te staan. Zijn het mede-deskundigen t.a.v. het onderwerp of leken. Dat maakt natuurlijk verschil. Tenslotte, hoeveel tijd is er voor je speech beschikbaar? Heb je 20 minuten beschikbaar en ben je na 15 minuten klaar, prima. Je hoeft niet *alle* beschikbare tijd te vullen.

Als je al ervaring hebt met Speaking Circles, ga ik er van uit dat je voldoende zelfvertrouwen hebt om je speech in het moment te laten ontstaan.

Andere voorbereidingen?

Het is erg prettig om vooraf te weten hoe de zaal eruit ziet. En wat zijn de mogelijkheden van geluidsinstallatie? Is er een microfoon met of zonder draad? Kun je de microfoon meenemen terwijl je voor het publiek beweegt? Allemaal zaken die je vooraf even kunt nagaan.

Als dit alles praktisch onhaalbaar is, en de omstandigheden niet optimaal blijken te zijn, kun je nog altijd jezelf zijn, zoals Martijn na één workshop schrijft:

"Zoals vorige week besproken had ik gisteren (een dag eerder) de presentatie waar ik tegenop zag. Hoe ik me gisterochtend ook probeerde te ontspannen, echt rustig was ik niet. Ik zou tijdens de presentatie van mijn nieuwe manager een klein stuk (5 slides) voor mijn rekening nemen. Die presentatie ging eigenlijk niet zozeer om de inhoud maar om mijzelf te presenteren. Het was in het Krasnapolsky hotel in een zaal die erg diep was.

Omdat er tussen de rijen met stoelen ook nog tafels stonden, de verlichting slecht was kon je vanaf de 3e rij de spreker al niet meer zien. Ik zou geen loopmicrofoon krijgen maar de microfoon achter het spreekgestoelte moeten gebruiken op een plaats waar net geen spot op gericht was....."

"Even voordat ik aan de beurt was kreeg ik een signaal om op te komen, wel lekker want toen kon ik even rustig de zaal inkijken voordat ik aan het woord was. Op dat moment was ik rustig en had ik er zin in. Toen ik begon sprak ik uit wat ik voelde, dat ik me altijd al had afgevraagd hoe het zou voelen direct na A. (mijn nieuwe manager en een buitengewoon goede spreker) een presentatie te moeten geven, ik had contact met de zaal. Vervolgens probeerde ik vanachter het spreekgestoelte oogcontact te maken, dat was onmogelijk want 'niemand' kon mij zien. De eerste minuut liep het dan ook voor mijn gevoel niet helemaal lekker, daarna begon het te lopen en kon ik goed afsluiten.

Na afloop kwamen een aantal mensen naar me toe dat ik het goed gedaan had en hierna al het andere publiek ('this is really a tough audience') alleen maar kan meevallen, mijn baas was happy en ik werd weer rustig....laten we het er maar op houden dat de 'gezonde' spanning eraf was.

Wel heb ik een aantal mensen zien presenteren die het zo natuurlijk deden dat ik nog een paar stappen moet maken, mij zul je dus binnenkort terugzien voor een avond sessie."

Apparatuur: Beamer, projector, powerpoint, flip-over, etc.

Mijn visie hierop is: hoe minder apparatuur, hoe beter. In veel lezingen tref je in het midden voor het publiek het scherm aan waarop via een beamer een en ander wordt vertoond tijdens de lezing. Dat betekent dat de apparatuur in het middelpunt van de belangstelling staat. In het ergste geval gaat de presentator aan de zijkant staan en leest voor wat er op het scherm verschijnt. Hinderlijk voor het publiek, want er is geen enkele verbinding met de spreker. Hinderlijk voor de spreker, want als het publiek naar een scherm kijkt ben je zelf ook uit verbinding met je publiek en dat kan je weer ongemak bezorgen. Bovendien leest het publiek het scherm sneller dan de presentator het kan voorlezen.

Ik zou 't graag willen omkeren: jij als spreker staat in het middelpunt van de belangstelling en als je persé apparatuur nodig hebt, zet die dan aan de zijkant. En reduceer het aantal beelden tot een absoluut minimum. Laat als het even kan iemand anders op jouw signalen de apparatuur bedienen.

Een ervaring van Louise:

"Afgelopen dinsdag heb ik een presentatie gehouden over "xxxx". Ik had weinig tekst en veel plaatjes gebruikt op de sheets. Na afloop kreeg ik complimenten dat ik het publiek aankeek (weinig mensen deden dit), de verhaallijn was duidelijk en ik liep wat heen en weer. Verder had ik veel plezier tijdens het presenteren, ondanks mijn trillende knieën. Aan mijn teamgenoten van het project heb ik verteld over Speaking Circles en dat dit veel in-

vloed heeft gehad op mijn presentatie. Ik ben heel blij dat ik zo'n dag van Speaking Circles heb meegemaakt."

Als het geven van een diapresentatie het hoofddoel van de avond is, dan is het natuurlijk andersom: De apparatuur en scherm zijn hoofddoel en je tekst is dan alleen begeleidend.

Als je niet om beelden heen kunt, zorg er dan ook voor dat je apparatuur en dergelijke ruim op tijd in de zaal hebt getest. Zo kom je tijdens je presentatie niet voor verrassingen te staan.

Als je een zgn. flip-over gebruikt, beperk dan de tijd dat je erop schrijft. Je hebt tijdens het schrijven nl. geen verbinding met je publiek.

Voor al deze apparatuur geldt mijns inziens: als het geen adequate functie vervult, laat 't dan maar achterwege. Als de apparatuur dient als afleiding van jezelf, zorg dan dat je zelf graag in het middelpunt van de belangstelling staat. En laat het niet aan de apparatuur over.

Powerpoint is soms onvermijdelijk, maar vroeg of laat komt het op jezelf aan, zoals Winkie schrijft:

"Ik zou je nog mailen hoe mijn presentatie ging, en het ging goed. Ik had natuurlijk wel die powerpoint-presentatie, en dat hielp, maar na mijn praatje kwamen er veel vragen en die kon ik ontspannen beantwoorden. Ik heb veel aan je workshops gehad, en ben van plan om voor september weer een middag of avond te komen."



Over een spreekgestoelte kan ik kort zijn:

Liever niet, want het houdt je vast aan één plaats, het is statisch en verbergt een stuk van jezelf. Uiteraard is dit ook van toepassing op een tafel. Meer nog, want zittend achter een tafel zijn je mogelijkheden voor beweging nog beperkter.

Wanneer heb je een microfoon nodig?

Als je luider moet spreken dan je eigen natuurlijke stemvolume, gebruik dan een microfoon. Luider spreken dan je natuurlijk stemvolume kan al snel

schreeuwerig overkomen en bovendien haalt dat je af van *jezelf zijn*. Want daar hoort ook je *eigen* stemvolume bij.

De eerste keuze is uiteraard een draadloze zgn. dasspeldmicrofoon. Je hoeft dan niets vast te houden, dus je hebt je handen vrij. Bovendien ben je vrij in je bewegingen.

Een goed alternatief is een draadloze handmicrofoon. Je offert er één hand aan op maar kunt nog altijd vrij bewegen door de zaal.

Dezelfde handmicrofoon, maar nu mét draad, is iets beperkter en je moet opletten niet over de draad te struikelen als je veel beweegt.

De minste optie is een vaste opstelling van de microfoon op een statief, of nog erger, aan een spreekgestoelte.

Hoe pas je het *in de ogen van je publiek kijken* van Speaking Circles nu toe in een grote zaal met heel veel mensen?

en

Het publiek in de buitenwereld heeft vaak geen Speaking Circles gevolgd. Hoe werkt 't dan?

Je hebt vast al gelezen of ervaren dat Speaking Circles gaat over *je verbinding met je publiek* o.a. doordat je in de ogen van je publiek kijkt, één persoon tegelijk. Met een grote zaal vol mensen kun je dat dus niet met iedereen doen. Ook de afstand zal een probleem kunnen geven. Je kunt in dat geval volstaan met een aantal mensen uit het publiek. En uiteraard een regelmatige blik achterin de zaal, waar mensen je ook aankijken, ook al kun jij dat niet zien. Je zult merken dat er altijd mensen in de zaal zitten die met hun ogen (en hele houding) meer dan gemiddeld beschikbaar voor je zijn. Ook al hebben zij nog nooit van Speaking Circles gehoord. Dat zijn de ogen waar je als vanzelf naartoe getrokken wordt. De mensen die eromheen zitten merken dat ook en zullen wellicht daardoor ook meer betrokken raken.

Een groot publiek? Kennelijk was H. er klaar voor na één workshop:

"In februari was ik geroepen tot ouderling en dan is het wel de bedoeling dat je regelmatig gaat preek-lezen. Voor een gemeente op de preekstoel, ik zou daar vóór de training van gehuiverd en gegriezeld hebben, vandaar dat ik tot aan het doen van de cursus de boot had afgehouden. Doch de training heeft me er rijp voor gemaakt, zodat ik zonder vrees de dienst kon leiden, dus leiden met een kleine 'ei', zodat het geen 'lijden' werd ! Inmiddels ben ik reeds drie keer voorgegaan en het gaat prima. Ook kan ik merken dat ik tijdens (werk) besprekingen met relaties sterker ben geworden, minder spanning, wat het advieswerk ten goede komt !"

Er wordt wel verteld om over de hoofden van je publiek heen te kijken. Hoe denk jij daarover?

Als je over de hoofden van je publiek heen kijkt, kun je mijnsinziens nauwelijks verbinding ervaren mét je publiek. Je loopt dan ook veel eerder het risico dat je gedachten met je op de loop gaan. Ik heb enkele keren aan deze vraagstellers voorgesteld om dit tijdens de volgende spreekbeurt uit te proberen. Elke keer kreeg ik na zo'n spreekronde te horen dat hij *over het publiek heen kijkend*, zenuwachtiger werd dan tijdens het *in de ogen* kijken.

Hoe krijg je een drukke zaal stil?

Bij deze vraag kunnen we ons meteen afvragen: *wie heeft de macht, de spreker of de luisteraar?* Hierop is maar één antwoord mogelijk: de luisteraar, want die heeft de keuze om wel of niet te luisteren.

Als je dus wilt aansluiten bij je publiek, begin je met luisteren. Het krijgen van aandacht van je publiek begint met het geven van aandacht *aan* dat publiek. Daarmee kun je dus eenvoudig beginnen en in stilte die mensen in de ogen te kijken die daar vanaf het begin al beschikbaar voor zijn. Neem daar gerust de tijd voor. De stilte zal zich door de zaal verspreiden, ook al omdat je daarmee iets doet wat behoorlijk afwijkt van het gangbare.

Begin vervolgens niet meteen met de kern van je betoog, maar vertel bijvoorbeeld eerst iets persoonlijks. Stel de mensen in de gelegenheid aan je te wennen, zodat ze hun aandacht kunnen richten, de tijd krijgen om *aan te komen*, om *bij je te zijn*.

Wat doe je met hinderlijk publiek?

Mijn eerste wedervraag is dan: hoe is dat publiek hinderlijk? Is dat niet meer een interpretatie dan een waarneming?

Ik ga hierbij in op wat je kunt *waarnemen*, zoals:

Mensen kijken naar buiten, zitten mobiel te bellen of zijn zelfs met een portable computer bezig. Om met het eerste te beginnen: mensen die naar buiten kijken of op een andere manier geen aandacht voor je hebben kun je niet in de ogen kijken. Daar ga je dus aan voorbij. Zij zullen echter wel iets merken van de verbinding die ontstaat tussen jou en de mensen die *wél* geheel beschikbaar zijn voor de aandacht die je ze geeft. Na verloop van tijd komen op die manier steeds meer mensen beschikbaar voor jouw ogen.

Mensen die mobiel zitten te bellen en dus geluid maken zijn hinderlijk voor de andere toehoorders én voor jou. Hen zou ik simpelweg vragen daarmee te stoppen. En als ze daartoe niet bereid zijn dan kun je ze nog altijd vragen hun gesprek buiten de zaal voort te zetten. Hetzelfde is mijnsinziens van toepassing op mensen die met een portable computer bezig zijn.

Je kunt van mensen niet verwachten dat ze luisteren maar wel dat ze stil zijn. Overigens is mijn ervaring steeds geweest, dat mensen als vanzelf stil worden als je zelf in stilte voor de zaal staat en aandacht geeft.

Wat doe je met vragen of opmerkingen uit het publiek?

Als je tussen je lezing door geen vragen of opmerkingen wilt, vraag het publiek dan vooraf of ze hun vragen willen opsparen tot je ze daar alle gelegenheid voor geeft. Ruim daar dan ook voldoende tijd voor in. Anderzijds kan het je verhaal levendig maken als het publiek tussendoor wél vragen mag stellen. Het geheel wordt dan meer interactief. Wel loert dan het gevaar van discussie om de hoek.

Daar heb ik door eigen ervaring veel van geleerd. Eén persoon uit zo'n 24 mensen stelde *alles* ter discussie en ik liet dat te ver doorgaan. Erg hinderlijk voor de andere mensen en natuurlijk geen reclame voor mezelf. Een volgende keer zal ik, door ervaring rijker, zoiets niet meer laten gebeuren.

Wat nu als ik de draad van mijn verhaal toch kwijt ben?

Bijvoorbeeld na het beantwoorden van een vraag uit het publiek. Ga dan weer even terug naar de stilte, kijk in de ogen van je publiek, één persoon tegelijk. Neem er even de tijd voor. Schiet het onderwerp je niet te binnen, dan kun je het gerust aan je publiek vragen. Er is altijd iemand die weet waar je gebleven was.

Wat doe je met je handen/armen?

Deze vraag komt echt heel veel voor. Alles wat je ermee doet zegt feitelijk iets. Dus als je er niets mee doet, is het neutraal. Doe je je armen over elkaar dan komt het ontoegankelijk over. Hou je ze op je rug dan kom je wellicht belerend over. Wat je er ook mee doet, in Speaking Circles wordt je niet verteld wat je ermee *moet* doen. Al doende zul je zelf ervaren wat voor jou het prettigst is, wat het beste bij je past en wat bijdraagt aan *jezelf zijn*. In het algemeen kan ik erover zeggen: als je je armen gewoon langs je lichaam laat hangen, dan heb je ze altijd direct beschikbaar als je ze nodig hebt. Het kan best gebeuren dat je je armen *als vanzelf* gaat gebruiken.

Moet je bewegen of stil blijven staan?

Ook hier: wat draagt bij aan *jezelf zijn?*, stil staan of bewegen. Als er voldoende ruimte is kun je natuurlijk bewegen. Belangrijk daarbij is, dat je in de ogen van je publiek kunt blijven kijken, terwijl je beweegt. Meestal kun je zeggen, wat bij jou past is voor jou natuurlijk om te doen.

Nu we bijna aan het slot zijn van dit boek gaan we in het volgende en laatste hoofdstuk naar het ontstaan van Speaking Circles kijken.

15. Het ontstaan van Speaking Circles

Zoals ik in de inleiding al schreef, is Lee Glickstein de grondlegger van Speaking Circles en heeft hij zijn hele leven geworsteld met *spreken in het openbaar*, terwijl hij gelijktijdig heel erg de behoefte had om zichzelf als zodanig te uiten.

Lee is geboren in 1944 en woont in Californië, USA. Door eerder genoemde behoefte is hij rond 1980 begonnen te experimenteren met bekenden. Hij belegde bijeenkomsten waarin deelnemers beurte- lings konden spreken.

Het experimenteren breidde zich uit, waarna in 1993 de naam Speaking Cir- cles werd geïntroduceerd. Weer enkele jaren later werden de eerste facilita- tors opgeleid. Doreen Hamilton was een van die eersten en zij heeft vervol- gens veel trainingen ontwikkeld voor Speaking Circles International. In 1998 bracht Lee zijn boek *Be Heard Now* uit, zie literatuur achterin.

In 1999 gaf Doreen, in Engeland de eerste training aan toekomstige Euro- pese facilitators. Er waren naast Engelsen ook mensen uit Schotland, Zuid- Afrika en Nederland. Zo werden in 1999 de eerste Nederlandse facilitators opgeleid, waaronder Koos Wolcken, die vanaf dat moment veel werk heeft verricht om Speaking Circles in Nederland te introduceren.

Een andere Nederlander, Walter Berghoef, ontmoette Lee Glickstein in Ame- rika en was ook onder de indruk van Speaking Circles.

Het vervolg laat zich raden:

Walter en Koos ontwikkelden plannen om Lee Glickstein en Doreen Hamilton naar Nederland te halen om het werk te verspreiden en mensen op te lei- den. We schrijven inmiddels maart 2001, waarin Walter facilitator werd en waarin ik zelf voor het eerst met Speaking Circles kennis maakte.

Inmiddels (2008) zijn circa 40 Nederlanders opgeleid tot facilitator.

* * *

Slotwoord

Natuurlijk, Speaking Circles alléén is niet zaligmakend. Er zijn talloze manieren om aan jezelf te werken, te ontwikkelen en te groeien, waarvan ik er veel uit eigen ervaring kan aanbevelen.

Wel vraag ik me af hoe de wereld eruit zou zien, als alle mensen Speaking Circles in hun leven zouden hebben geïntegreerd.....

Mijn geliefde, Paula, stelde mij half mei 2006 voor om een *reader* te schrijven aan de hand van de tijdens de workshops veelgestelde vragen. Dat zou ik dan zelf kunnen printen en inbinden met spiraalbandjes, want alle apparatuur daarvoor heb ik in huis.

Ik werd er direct enthousiast voor en ben aan het werk gegaan. Ik kon toen nog niet vermoeden dat het *drie* weken later dit boekje geworden zou zijn. De eerste (gedrukte) versie besloeg 95 bladzijden.

Ik kan je niet vertellen hoeveel voldoening het gegeven heeft om de afgelopen drie weken zo regelmatig in *flow* bezig te zijn geweest.

Ik hoop dat het lezen je is bevallen - laat 't me gerust weten als je daar behoefte aan hebt - en ik wens je een warme en spraakmakende toekomst met veel *bijzondere ontmoetingen*.

Stef de Beurs

Literatuur

"Be Heard Now", Lee Glickstein, grondlegger van Speaking Circles, ISBN Paperback: 0 7679 0296 3.

"Handboek Spiegellogie", Willem de Ridder, ISBN 90 72455 45 2.

"De kracht van luisteren", Larry Barker en Kittie Watson, ISBN 90 5831 2933.

"De Creatiespiraal", Marinus Knoope, ISBN 90 8046771 5.

"The new couple", Maurice Taylor en Seana McGee, ISBN gebonden: 0 06 251633 7.

"Flow, Psychologie van de optimale ervaring", Mihaly Csikszentmihalyi, ISBN 90 5352 5084.

"De kunst van het luisteren", Michael P. Nichols, ISBN 90 806883 6 3.

"Geweldloze communicatie", Marshall B. Rosenberg, ISBN 90 5637 121 5.

"De weg naar charisma", Peter Vos en Constance Cranendonk, ISBN 90 389 08431.

"Wereld Wijd Wij", Jaap Westerbos in dialoog met Thale Bout, ISBN 90 6963 627 1.

"De Magische Cirkel", Saskia de Bruin, ISBN 90 77247 24 6.

"Bezielde communicatie", Fons Delnooz en Patricia Martinot, ISBN 90 202 8288 3.

"Vriendelijkheid, Als levenshouding en helende kracht", Piero Ferrucci, ISBN 90 215 4126 2.

"Op verhaal komen", Wibe Veenbaas, ISBN 90 5546 016 8

"Mijn stem gaat met je mee", Milton H. Erickson, ISBN 90 6350 041 6.

"Neem de tijd", Eknath Easwaran, ISBN 90 202 8239 5.

"De kracht van het NU", Eckhart Tolle, ISBN 90 202 8230 1.

"De droom dansen – De 7 paden van spirituele groei", Jamie Sams, ISBN 90 215 9737 3.

"Betoverende liefde – De kracht van intimiteit", Marianne Williamson, ISBN 90 225 2871 5.

"De vier inzichten", Don Miquel Ruiz, ISBN 90 202 8198 4.

Verder lezen? Kijk op www.deBeurs.com (Overig – Bibliotheek)

Dankwoord

- Paula Koekkoek, mijn partner, voor haar grote en warme liefde, voor haar inspirerende steun en haar bijdragen in veelzijdig opzicht aan dit boek.
- Hans Otjes, voor zijn onvoorwaardelijke vriendschap, stimulans om te doen waar mijn hart naar uitgaat en zijn illustratie voor de omslag.
- Lee Glickstein en Doreen Hamilton voor hun liefdevolle benadering van Speaking Circles.
- Koos Wolcken en Walter Berghoef voor hun initiatieven tot opleidingen in Nederland.
- Digna Schenk, voor haar spontane en enthousiaste samenwerking om Speaking Circles te combineren met Biodanza.
- Saskia de Bruin, voor haar liefdevolle inspiraties.
- Mijn Eigentijds Festival-collega's Ingrid Zoodsma, Karen Jonkers, Richard Buijtenhek en Katrien Smets, voor hun steun en stimulans voor ons mooie werk.
- Mijn gids Jean, voor haar onvoorwaardelijke liefde en geduld met mij.
- Ton Becker, voor zijn voortdurende optimistische stimulansen om door te zetten.
- Willem Jan van de Wetering, Uitgeverij Andromeda, voor zijn adviezen.
- Alle workshopdeelnemers, van wie je in dit boek ervaringen hebt kunnen lezen.
- Alle workshopdeelnemers in de afgelopen jaren, van wie ik heb mogen leren en die mij met hun enthousiasme hebben gestimuleerd en gemotiveerd.
- Alle mensen, die me bewust of onbewust hebben geholpen om te komen waar ik nu ben.
- Een ieder die ik in de eindsprint van dit werk ben vergeten te noemen.

Contact

Stef de Beurs
Tjalk 79
1625 EE Hoorn

Telefoon 0229-275688 / 0622-517697
Internet www.ACCL.nl
Email Stef@ACCL.nl

Voor actuele informatie over mijn werk, raadpleeg
s.v.p. mijn website, die continue ververst wordt.

* * *

Speaking Circles International:
Internet www.SpeakingCircles.com

Programma's van collega's:
Internet www.SpeakingCircles.nl

Contact over opleiding:
Koos Wolcken, Training Director Europe
Telefoon 030-6351864
Internet www.deCirkel.net
Email Koos.Wolcken@deCirkel.net

* * *