

## Hoofdstuk 7 | Blijf in de flow

[PV “Ok stop maar! Dit klopt niet met het draaiboek!”

Op mijn papier staat dat ik nu een video moet aankondigen, maar de regisseur zegt in mijn oortje dat ik naar een interview moet. Huh? Wat gaat hier mis?

We doen de doorloop voor een online event in een professionele studio. Met de klant heb ik een draaiboek afgestemd en dat hebben de sprekers ook. Alleen heeft de techniek een blokkenschema met een andere volgorde. Even hebben we een *Mexican stand off*: wie trekt er aan het langste eind? Uiteindelijk blijft het draaiboek voor de sprekers (en voor mij) hetzelfde en past de techniek de volgorde aan. Gelukkig, want anders moesten we nog flink schuiven in de teksten en dat brengt ook onzekerheid met zich mee. De verwarring laat me niet koud. Ik ben zenuwachtiger dan normaal en voel me gespannen. Ook al zijn we er op een goede manier uitgekomen, toch haalt zoiets je uit de flow.” /PV]

Wat is flow? Het gevoel alsof je boven jezelf uitstijgt, het gaat moeiteloos. Vaak voel ik me in een repetitie nog gespannen, maar eenmaal bezig gaat het als vanzelf. Dan rollen er onvoorbereide grappen uit, luister ik in opperste concentratie, leg ik interessante verbanden over onderwerpen waar ik totaal geen verstand van heb en voelen mensen verbinding. Soms gaat het stroever. Dan houd ik krampachtig aan mijn kaartjes vast. Dan ben ik teveel met mezelf bezig en niet in het moment. Dit hoofdstuk gaat over wel in de flow zijn of daar (weer) te komen.

### Belemmerende overtuigingen

Ja daar zijn ze! De papegaaien op je schouders en de beren op de weg. Ik spreek regelmatig klanten – zowel mannen als vrouwen - , die zich graag willen presenteren, maar het ook heel spannend vinden. (Zeg maar gerust doodeng!) Toch is het voor hen de moeite waard om de hobbel te nemen. Er is geen betere manier om je expertstatus te tonen dan door te spreken! Vaak ben je de Anouk van je eigen jury: zo hard als je voor jezelf bent, ben je voor niemand anders. Presenteren gaat het beste met zelfvertrouwen en dat moet groeien. Wees veel liever voor jezelf. Jij kent de materie en je hoeft er niet alles van te weten. Je mag ook zeggen dat je iets niet weet of dat je daar later op terugkomt. Het gaat juist om jouw ervaringen (en dus de verhalen die daarbij horen) die maken dat jouw presentatie uniek is.

[PV: Ik heb een VIP-dag met een HR-manager die bij haar bedrijf een interne training over werkgeluk mag geven. Ze heeft net een coachopleiding gevolgd en er hangt voor haar veel van af om deze presentatie goed te doen. Ze wil laten zien wat ze nog meer in huis heeft, maar belangrijker: ze gelooft oprecht in het onderwerp van werkgeluk. Ze wil dat medewerkers met een glimlach naar het werk komen.

In de presentatie die ze al had voorbereid zitten veel voorbeelden, die uit de studieboeken van haar opleiding komen. Die zitten vol interessante weetjes. Maar als ik doorvraag, blijkt dat ze zelf ook een schat aan ervaring heeft, waarin deze weetjes echt tot leven komen. Deze echte voorbeelden van de werkvloer zijn veel indrukwekkender en maken indruk bij het management. Haar uiteindelijke verhaal is veel meer van haarzelf, authentieker, makkelijker te vertellen (ze kan ook een hoop staafdiagrammen wegdoen!) en komt veel meer binnen. /PV]

### Het Nu

Een reden waarom je niet in de flow bent, is omdat je niet in het nu bent. Heel begrijpelijk als je in een onbekende setting bent en er ook nog eens allemaal mensen kijken. Je gedachten nemen een loopje met je. Om te voorkomen dat je teveel in je hoofd zit is het goed om heel bewust contact te maken met je lichaam.

[OPDRACHT: Sluit je ogen. Adem goed in door je neus en uit door je mond. Leg je hand op je buik en voel of je ademhaling hoog zit of laag. Een goede buikademhaling is heel belangrijk voor spreken. Herhaal het rustige ademen. Druk dan met twee vingers ongeveer twee centimeter onder je navel. Je mag best stevig drukken. Blijf rustig ademen en concentreer je op de druk in je buik. Voel de rust en de kracht in jezelf.

Het mooie is: je bent nu zo druk met de aandacht voor je buik, dat je niet kunt piekeren, zo geconcentreerd ben je in het moment. Herhaal ook deze oefening, zodat je deze verankert in je lijf. Als je gaat presenteren en je voelt de niet-helpende gedachten opkomen, druk je weer met je vingers op het punt in je buik. Je gedachten gaan automatisch terug naar je lijf en in het moment. Gebruik dit anker wanneer je het nodig hebt. /OPDRACHT]

Oeps

Dat is allemaal leuk en aardig, rustig ademen en je alvast inbeelden dat het supergoed gaat, maar wat als het nou echt niet goed gaat? Heel eerlijk: dat kan gebeuren. Het kan door van alles komen: een technische misser, afleiding, overconcentratie, een onverwachte reactie van iemand. Hoe goed je het ook voorbereid, je weet nooit precies hoe het uitpakt in de uitzending. Dat is deels de charme, maar voor veel mensen ook wat het zo spannend maakt. Hoe kom je dan weer terug in de flow?

Neem allereerst even de tijd. Een ademhaling lijkt soms een eeuwigheid te duren als je presenteert, maar dat is het helemaal niet. Je hoeft niet alles vol te praten, we hebben juist gezien dat een pauze of stilte ook heel sterk is. Jouw kijker weet niet wat er komen gaat! Gun jezelf dus een momentje om je even te herpakken. Als de verslaggevers bij de omroep waar ik werkte het soms even kwijt waren, deden ze gewoon net of hun oortje het niet deed en ze de vraag niet verstonden. Het overkomt de beste.

Lukt het je niet om jezelf te herpakken, dan is strategie twee: benoem het. Inmiddels heeft iedereen wel door dat er iets niet klopt en dan kun je even zeggen dat je het niet weet. Ik kon onlangs bij een online training echt niet op een woord komen. Ik hoopte dat het me te binnen zou schieten, maar het kwam gewoon echt niet. Toen biechtte ik het maar op en ging vast door naar het volgende onderdeel. Heel mijn storytellingmoment viel in de soep. Pas twintig minuten later wist ik het weer en kon ik het oppakken. Het was trouwens: demografische ontwikkelingen. Nu vergeet ik het nooit meer.

Het benoemen kan ook met andere dingen: als ineens iemand door het beeld loopt of een gek geluid klinkt: benoem het, zodat de afleiding weg is. Stel iemand eist bovenmatig veel aandacht op, wat ten koste gaat van de tijd en de anderen. Neem de regie in handen. Jij bepaalt hoe jouw presentatie verloopt. Wees sympathiek, maar kordaat. Handel het af, want anders voelt iedereen het.

Ook hier is zelfliefde weer heel belangrijk. Terwijl je nog bezig bent, is het niet het moment om te analyseren wat er mis ging. Je moet het parkeren en met dezelfde positieve energie doorgaan. *The show must go on*. Er is naderhand nog genoeg tijd om je hoofd tegen het toetsenbord te slaan. Oh nee wacht, wees vooral lief voor jezelf!

[PV Ik ben spreker bij een mediabedrijf over storytelling en je podium pakken. Het evenement is op locatie voor een grote groep mensen en je kent me nu een beetje: uiteraard wil ik het graag goed doen! Op de ochtend van het event print ik mijn teksten, maar de printer doet het niet. Onderweg naar het optreden rijd ik naar de copyshop om alsnog te printen, maar de weg is afgesloten. Ik neem nog een omweg, maar die weg is ook dicht! Aargh! Ik hef mijn handen ten hemel, maar besluit ter plekke dat ik er niets meer aan kan doen. Trouwens, ik heb ook een powerpoint met wat

ankerpunten. Daarmee red ik het ook wel, toch? Je raadt het al: halverwege mijn talk houdt de beamer ermee op! Gek genoeg betrap ik mezelf op een glimlach. Hoe duidelijk wil je het hebben? Ik weet op dat moment dat ik mag loslaten, echt vertrouwen op de goede afloop. Alles is er al. /PV]

[OPDRACHT: Visualiseer je presentatie met een positief eindresultaat. Doe je ogen dicht en zie jezelf voor de camera staan. Voel de lampen op je gezicht en hoe je erbij staat. Je bent helemaal op je gemak. Je staat stevig en voelt je zelfverzekerd. Dat straalt je ook uit. Ga helemaal op in deze ervaring en laat geen twijfel toe. Vul jezelf met zelfvertrouwen.

Na deze visualisatie ga je met jezelf in gesprek alsof het optreden er al op zit. “Hoe is het gegaan?” “Ja super! Was echt een goed verhaal, mensen vonden het interessant en het was ook heel leuk om te doen!”

Stel je nu voor dat je optreden een jaar geleden was: “Eerst vond ik presenteren helemaal niks, maar inmiddels draai ik mijn hand er niet voor om. Ik blijf er echt aanleg voor te hebben!”

Herhaal deze visualisatie-oefeningen. Ze zijn bedoeld om jezelf een nieuwe waarheid te vertellen. Overschrijf het oude verhaal dat je jezelf vertelt. Tijd voor een nieuw positief verhaal.  
/OPDRACHT]

[Tip: Beluister de visualisatie die ik voor je heb opgenomen om jezelf een positief gevoel te geven voordat je gaat presenteren via XXXXXX]