

Alex Boon

HOE ZAL IK HET ZEGGEN

SLEUTELN AAN JE STEM

voor sprekende professionals
en professionele sprekers



Eerste druk april 2023

Uitgeverij Haystack
www.haystack.nl
needle@haystack.nl

Auteur: Alex Boon
Redacteur: Susan van Ass
Corrector: Ellen Segeren
Fotograaf omslag foto: Erik Carrière | Art of Media
Ontwerp omslag en illustraties: Jochem van Aller | Jawgem
Vormgeving omslag: Jessica Wieberdink | Focus Boekontwerp
Opmaak: Debbie Brok | Focus Boekontwerp

ISBN 9789461265500
NUR 800, 143, 896, 153
BISAC BUS007010, LAN000000, PER000000
Thema CBP, JHMC, ATC

© 2023 Alex Boon

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

INHOUD

Voorwoord	6
Inleiding	7

DEEL I – Van stem naar spraak 10

Hoofdstuk 1 • Je stem: veranderen of benutten?	12
Hoofdstuk 2 • Je aanpak	16
Hoofdstuk 3 • Stem	22
Hoofdstuk 4 • Klankvorming: spraakklanken vormen	45

DEEL II – Van spraak naar spreken 62

Hoofdstuk 5 • Spraak	64
Hoofdstuk 6 • Je spraak in beweging: prosodie	79

DEEL III – Van inhoud naar optreden 116

Hoofdstuk 7 • Je taal: in beweging komen	118
Hoofdstuk 8 • De praktijk, gesprekssituaties en gesprekspartners	134
Hoofdstuk 9 • Waarom wat wel of niet, en hoe dan?	150

Bijlage • Oefenzinnen	161
Bijlage • Tweeklanken verdomhoekje	163
Bijlage • Assimilaties	167
Bijlage • Articulatie opwarmen	169
Bijlage • Trapsgewijze duiding van accenten	171
Bijlage • Inhoud – wat en wie; kies je kern	173
Bijlage • KJOE en EE – vraag en antwoord	179

Dankwoord	188
-----------	-----

VOORWOORD

Hoe praktischer en concreter, hoe liever. Als kind wilde ik altijd al graag weten hoe iets in elkaar zat of hoe iets werkte. Een koffiemolen, een carillon, een lucifer, een wekker, een kraan of een fiets. Ik drukte graag op knopjes, verschoof nieuwsgierig hendels of trok aan een los draadje. Ik ken de geuren van de houtzagerij, de metaalwerkplaats en menig atelier en bezoek met liefde een scheepswerf, een molen of een machinekamer. Voor mensen met een praktisch ambacht heb ik veel respect; of het nu om klokkenmakers of om muzikanten gaat. Toch koos ik een minder concreet ambacht: dat van logopedist.

Een boek over spreken? Mijn stille aanname was lange tijd dat een schriftelijke weergave van mijn werk een paradox zou opleveren. We hebben leren spreken door te luisteren, niet door te lezen. Fietsen of vioolspelen leer je immers ook niet uit een boek? Spreken is voornamelijk gebakken lucht: volgens een beproefd proces zet je trilling om in klanken waarmee je disgenoten een appetijtelijk verhaal voorschotelt. Maar hoe je dat doet? Stem, spraak, taal zijn onzichtbare onderdelen in een complexe constructie: het is lastig ze te benoemen en apart van elkaar te onderscheiden.

Anders dan voor fietsen of vioolspelen lijkt er voor het vanzelfsprekende gebruik van onze stem een innerlijke drijfveer te bestaan. Dit boek helpt je de bewegingen ervan te observeren, ervaren, doorgronden en interpreteren. Kun je je stem vasthouden en voelen? Kan ie aan en hoe gaat ie open? Zitten er knopjes of hendels aan, kun je eraan draaien? Gebruik dit boek om te ontdekken hoe je stem en spraak in elkaar steken. Probeer de verschillende onderdelen en hun samenhang uit, ontdek hoe je er vat op krijgt en hoe je vastgelopen patronen kunt gaan variëren.

Ik wens je heel veel plezier met experimenteren!

Alex

INLEIDING

Stemdocent. Hm. Wat is dat precies? Tja, hoe zal ik het zeggen? Mijn beroep is blijkbaar even verborgen als de stem.

Toch zou je weleens verrast kunnen zijn als je wist wie er allemaal aan hun stem werken. Dat zijn niet alleen zangers, acteurs of presentatoren. Iedere spreker die een boodschap aflevert, een verhaal vertelt, informatie deelt of een vraag stelt, heeft daar stemgeluid bij nodig; jij ook, dus!

Soms klinken stemmen zacht en warm, soms klinken ze hard en schel; stemmen kunnen ons lokken en ze kunnen ons alarmeren. Stemmen zijn overal om ons heen te horen. Als de nieuwslezer geen stem had, kinderen geen keel zouden opzetten, geliefden geen geluid zouden maken en marktkooplieden niet zouden roepen, zou onze wereld wel heel stilletjes worden.

Waarom is die stem dan zo'n onzichtbaar onderwerp? Om te beginnen: stemgeluid kun je niet zien. Je stemapparaat zit verstopt in je lijf en het geluid is verdwenen zodra het stopt. Maar stemgeluid zit ook verstopt in je spraak. Je moet er goed voor kunnen luisteren. Tijdens spreken gaat je stem aan en uit; je stemgeluid wordt onderbroken door allerlei spraakklanken, geluidseffectjes waar geen stem voor nodig is. En ten slotte: je stem zit verstopt onder de inhoud: de betekenis van je zinnen. We luisteren het liefst naar wát je zegt. En om die inhoud gaat het tenslotte, niet zozeer om hóé je iets zegt.

Die stem zal dan wel niet voor niets zo verstopt zitten. Je kunt al spreken, dus waarom zou je nog zo'n punt van je stem willen maken? **Nou, je stem laat geen bewijs achter, maar wel een indruk. De klank en de bewegingen van je stem maken dat iemand graag naar je luistert. Of juist niet. Je stem bepaalt zelfs of je luisteraars wél of níét naar jou willen luisteren. Je stem zorgt er ook voor dat jouw onderwerp voldoende de moeite van het luisteren waard is. Met je stem maak je jouw relatie met je onderwerp kenbaar. En met je stem deel je je intenties en je emoties met je luisteraars.**

Je stem kun je zien als de drager, de verpakking oftewel de vorm van je boodschap; je stem zorgt ervoor dat je verstaanbaar bent. Als je stem niet voldoende functioneert, heeft dat gevolgen voor de inhoud: men verstaat je niet goed. Er hapert dan iets aan je vorm, en hoe slechter je vorm op orde is, hoe meer ruis er op de lijn komt voor je luisteraar die op zoek is naar je inhoud. En als je vindt dat je boodschap de moeite van het aanhoren waard is, dan wordt het tijd om aan je vorm en daarmee aan je verstaanbaarheid te werken.

Je kunt je rapportcijfer als spreker eenvoudig van een 5 naar een 6 brengen door je stem te laten klinken.

Het kan ook zijn dat je wel verstaanbaar bent, maar dat men je verkeerd begrijpt of verkeerd interpreteert, omdat je stem een afleidende werking heeft. Er is dan sprake van incongruentie: de vorm zegt iets anders dan de boodschap, je stem lijkt iets anders te bedoelen dan je woorden. Je zegt bijvoorbeeld dat je iets heel belangrijk vindt, maar je stem zegt op hetzelfde moment dat je je stierlijk verveelt. Of je brengt slecht nieuws op een manier die beter past bij het aankondigen van een feestje. Als je over waardevolle of belangrijke inhoud beschikt, is het de moeite waard om aan deze functie van je stem te werken, zodat je je boodschap de juiste kracht en intentie kunt meegeven.

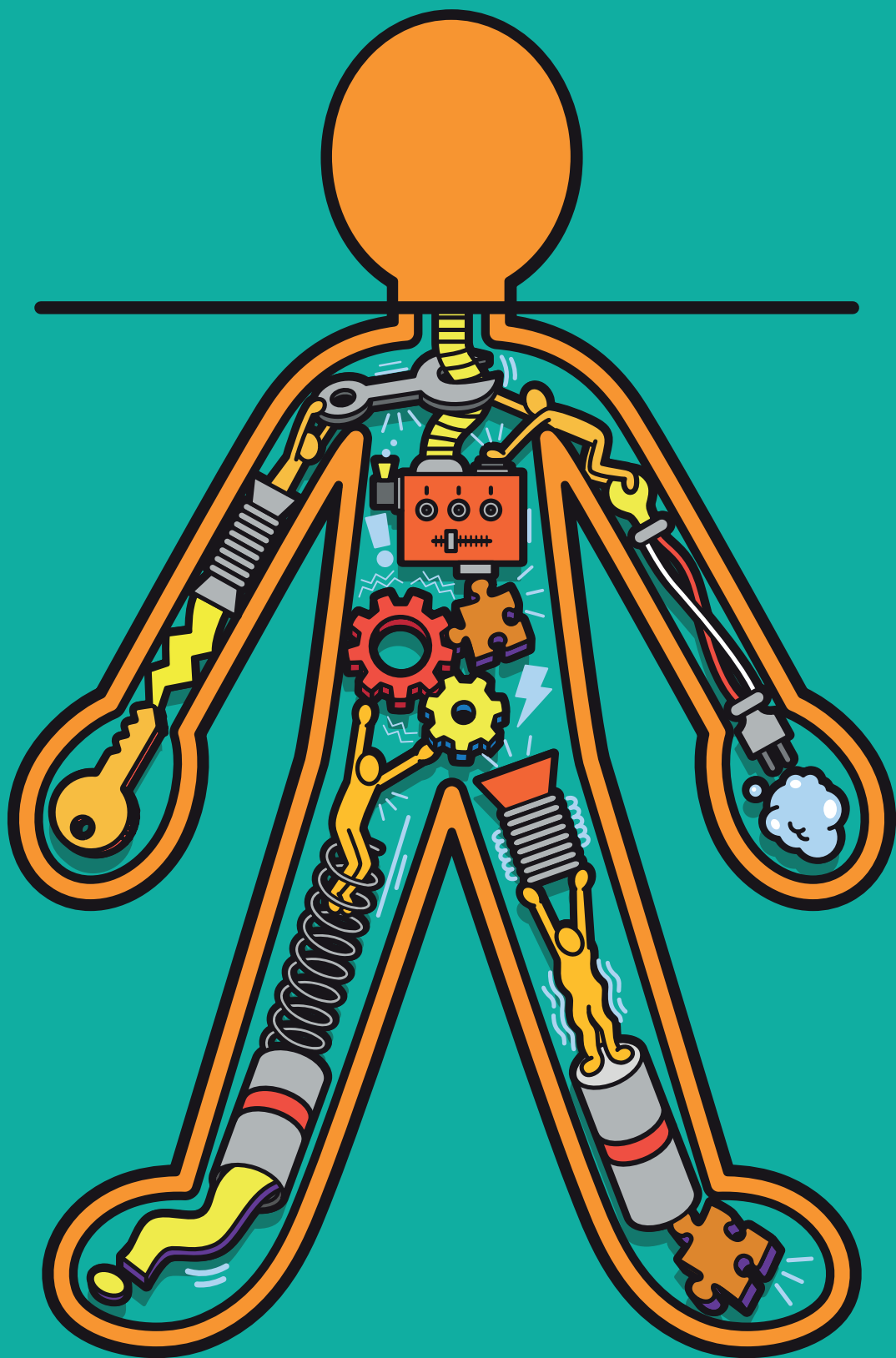
De veelzeggende boodschap die ontstaat door te spelen met je stem laat een stevige indruk achter bij je luisteraars: als spreker kun je je rapportcijfer zo zelfs van een 7 naar een 9 brengen!

Het gereedschap om je stem en spraak in beweging te brengen wordt jou in dit boek in drie stappen aangereikt:

- I. Van stem naar spraak – Stem, wat is dat, hoe werkt ie, wat kun je ermee? Wat heeft je stem met klankvorming te maken en hoe articuleer je? Hier kun je van alles met je stem en je klankvorming uitproberen.
- II. Van spraak naar spreken – Hoe zit spraak in elkaar en hoe vult je stem je inhoud aan als je gaat spreken? Hier ga je kijken hoe de overgang van stem naar spraak verloopt en wat je allemaal met je stem kunt doen om je boodschap te laten landen.
- III. Van inhoud naar optreden – Hoe ondersteun jij je boodschap met je manier van spreken en wat is het effect voor je luisteraars? Hier kun je ontdekken hoe jij, je taal en je spraakpatronen bewegen. Je gaat uitproberen hoe tijdens een

spreeksituatie je inhoud verschuift wanneer je experimenteert met je manier van spreken en bewegen.

Met dit boek in de hand kun je dus alle fijntjes op elkaar afgestemde en met het gehoor geijkte spraakpatronen ontrafelen en thuisbrengen in behapbare rubrieken, om ze daarna in beweging te brengen en te variëren. Daarmee word je als spreker niet alleen aantrekkelijker om naar te luisteren, maar ook veelzeggender en doelmatiger. Of je nu toespreekt, vergadert of presenteert: je wilt meer zijn dan een plattetekstgenerator. Het slechte nieuws daarbij is: ingeslepen patronen zijn moeilijk te veranderen. Het goede nieuws? Je kunt je stem veranderen. Je kunt je spraak veranderen. Maar daarvoor moet je er wel een tijdje mee aan de slag willen gaan. Veel oefenen. In stapjes. Het feit dat je nu dit boek in handen hebt, verradt dat je dat wel wilt. Begin er dus vandaag nog mee. Veel plezier en succes op je ontdekkingstocht!



DEEL I

**VAN STEM
NAAR
SPRAAK**

1

JE STEM: VERANDEREN OF BENUTTEN?

Stem

Je stem is een levendig instrument. De generator van je stemgeluid bevindt zich in je strottenhoofd (met een mooi woord: larynx, waarover in het volgende hoofdstuk meer). Je begint je stem vlak na je geboorte te gebruiken: als een kirrende en blèrende baby. Misschien schreeuwde je – zo klein als je was – het hele huis bij elkaar... Baby's kunnen hun stem enorm goed laten horen! Waar zijn al die stemgeluiden gebleven? Die kunnen toch niet zomaar weg zijn? Klopt. Het lijkt misschien gek, maar iedere volwassene is nog steeds in staat om dat soort geluiden te produceren! Je kunt hard, zacht, hoog, laag, gillend, krijsend, neuriënd, krakend, persend, kreunend, huilend, lachend en misschien wel jodelend geluid maken. Dat gebeurt niet meer (zo vaak), omdat je gehoor de meest passende stemgeluiden om je heen selecteerde: die vormden je voorbeeld, je doelgeluid. Je stem is steeds meer op die van je familie gaan lijken. Jouw stem klinkt als die van je broers, zussen, vader, moeder... Je stem weerspiegelt de waarden en normen van de cultuur waarin je opgroeide.

Klanken

Als baby begon je ook met het maken van allemaal grappige geluidjes die steeds meer gingen lijken op praatgeluidjes. Spraakklanken. Dat deed je met je mond: je tong, gehemelte, kaak en lippen. (Met dit spraakorgaan was je intussen ook druk bezig om te leren eten: zuigen, happen, kauwen, slikken.) Afhankelijk van je omgeving selecteerde je gehoor ook hier uiteindelijk die klanken die horen bij de taal die men om je heen sprak. Dit proces waarin klanken onderling van elkaar worden onderscheiden,

heet ook wel auditieve discriminatie. Het kostte je uiteindelijk zes jaar om dat proces van geluiden maken te preciseren: je leerde praten. Dat betekent dat je al die klanken ook nog eens in de juiste volgorde wist te zetten. En op die manier gingen ze iets betekenen.

Taal

Met het praten in betekenis werd duidelijk dat je taal inmiddels ook was gevormd. Je deed ervaringen op en ontwikkelde gedachten, kennis, fantasieën, ervaringen en herinneringen. En je raakte steeds beter in staat om die betekenisvolle taal in spraak te gieten. Van inhoud naar vorm. Tot groot plezier (en soms tot wanhoop) van je omgeving.

Patronen

Dat we leren praten, ervaren we als ‘vanzelfsprekend’. Maar hoe vanzelfsprekend is dat proces eigenlijk? Het bijzondere is dat je hebt leren praten zonder dat iemand je vertelde hoe je dat moest doen. Je hebt het gewoon op je gehoor gedaan: net zo lang experimenteren, imiteren en oefenen totdat je het kon. Om dat proces vlekkeloos te laten verlopen, heb je verschillende processen geautomatiseerd; je staat niet stil bij wat je doet als je praat, je spraak verloopt in vaste patronen. Je oren hebben daarbij de functie van controleur. Zonder gehoor geen controle over je stem en je spraak. En mocht het misgaan, dan hoor je dat onmiddellijk en volgt er een correctie. Je spraak is een product van vroeg aangeleerde en eindeloos ingeslepen bewegingspatronen.

Spreken

Het hele proces van stemgeluid maken tot aan praten toe is niet alleen handig om je te kunnen uiten, maar vooral om de ander te kunnen bereiken. Wil je andere mensen in beroering brengen, dan is het zaak dat je zelf ook in beweging komt. Je bent niet voor niets een weldenkend en emotioneel mens. Je wilt complimenteren, discussiëren, aanmoedigen, ruziën, kalmeren... Tegelijk ben je gevangen in geautomatiseerde spraakpatronen en is het niet zo eenvoudig om die af te stemmen op je boodschap en op je luisteraars. Je klinkt zo liefjes en bescheiden. Was dat sarcastisch bedoeld? Wat bedoel je nu eigenlijk? Dat zeg je nogal beschuldigend. Niet zo dwingend! Je laat me blozen. Ik versta je niet. Je overschreeuwt iedereen... en jezelf. Zullen we het zakelijk houden? Ik word niet enthousiast. Ssst... zachtjes!

Vorm en inhoud

Hoe je iets zegt, komt niet altijd overeen met wat je zegt. Je woorden zeggen het één en je stem zegt iets anders. Je vraagt je wellicht af waarom je boodschap niet overkomt. Soms weet je dat zelf ook wel. Je inhoud klopt, maar je spreekpatroon komt er niet mee overeen. Je bent diepongelukkig en je verklaart op matte toon dat het heel goed met je gaat. Of je bent stikzenuwachtig en je stelt je luisteraars op hoge pieptoon op hun gemak. Je zegt: “Dit is een fascinerend verschijnsel!” En men hoort: ‘Dit wordt een saai praatje.’

Bij sommige sprekers ondermijnen hardnekkige spreekpatronen de boodschap structureel.

De bestuurder met zijn dreunende lage stemgeluid die merkt dat zijn publiek gaat schuifelen bij het bekendmaken van de nieuwe visie. ‘Beetje een lomperik die maar wat voor zich uit stamelt.’ Hij weet zijn publiek niet echt te enthousiasmeren met zijn baanbrekende ideeën.

De accountant met haar zachte stem en een wat overdreven articulatie die wordt geduld of uitgezeten. ‘Zal wel niet veel voorstellen en klinkt pedant.’ Dat haar analyse van groot belang is voor de toekomst van het bedrijf, wordt voor het gemak genegeerd. De wetenschapper met de scherpe stem en het hoge spreektempo die te horen krijgt dat studenten niet aandachtig kunnen luisteren en bij bosjes afhaken. ‘Irritant type, heeft zeker haast.’ Jammer, want hij is een autoriteit met een inzichtelijk verhaal en een schat aan kennis.

De manager die zo zenuwachtig is dat haar stem de hoogte inschiet en overslaat. Dat leidt zo af dat men haar niet serieus neemt. ‘Debutant, weet niet waar ze het over heeft en ook niet wie ze voor zich heeft.’ Terwijl haar boodschap van groot belang is voor het functioneren en de toekomst van het team.

Luisteraar

Het is jammer als je niet weet hoe je je stem in beweging kunt brengen. En het is een gemiste kans als je expert bent binnen je vakgebied of een speciale rol hebt of positie bekleedt. Je boodschap kan dan nog zo goed zijn en je verhaal kan nog zo goed kloppen: als de vorm afbreuk doet aan je inhoud, wil niemand naar je luisteren.

Doodzonde dus, want je kunt je stem prima veranderen! Je kunt zo gaan spelen met je stem en je spraak dat je boodschap erdoor wordt ondersteund. En sterker nog: je kunt ontdekken en leren hoe je je woorden kracht kunt bijzetten en je zinnen van nuances

kunt voorzien. Met als effect dat men aandachtig en geïnteresseerd naar je gaat luisteren en meer wil weten van jou en je onderwerp.

En je hoeft daarbij echt niet bang te zijn dat mensen het vreemd vinden als je anders klinkt dan normaal. Ze zullen het sterk waarderen! Niet alleen omdat ze nu graag naar je gaan luisteren, maar ook omdat ze er respect voor hebben dat je aan jezelf gewerkt hebt en daarin succesvol bent geweest.

Oefenen

De meeste mensen zijn zich niet zo bewust van hun stem, jij waarschijnlijk ook niet. En dat is maar goed ook. Want dat bewustzijn helpt niet echt als je aan het spreken bent: je raakt de draad van je verhaal kwijt, gaat stamelen of je klinkt opeens heel gekunsteld. Letten op je stem terwijl je aan het spreken bent? Niet doen dus.

Wil je met je stem aan de slag, doe dat dan apart: thuis in de douche of op je slaapkamer, buiten op de fiets of in de auto... En wil je een beeld van je stem en jezelf krijgen? Oefen dan met je stem en neem jezelf op. Kijk en luister daarna wat je doet en hoor wat de verschillen zijn voor en na het oefenen.



JE AANPAK

Oké. Hoe zal ik het aanpakken? Je inhoud is op orde (zo niet, doe dan eventueel wat inspiratie op uit de bijlage ‘Inhoud’). Die inhoud wil je goed of beter laten overkomen en daarvoor wil je je stem en spraak onder de loep nemen om er vervolgens mee aan de slag te gaan. Om dat te doen, hoef je niet per se dit hele boek door te ploegen; lees de verhalen en ga op avontuur, of start met een oefening die bij je vraag past! Gebruik daarvoor de hiernavolgende leidraad, te beginnen bij het stellen van een diagnose en een doel.

Diagnose en doelstelling

Een advies (waar je misschien eerst wat moed voor bij elkaar kunt gaan schrapen) voordat je verdergaat: vraag eens aan je partner, een gezinslid, een goede vriend of collega wat opvallende kenmerken zijn van je stem en spraak. Hoe vinden ze je klinken? Aangenaam of niet? Functioneel of niet? En wat is er dan zo (on)aangenaam of (dys)functioneel? En wat zouden ze dan wel willen horen? Is het niet naar hun smaak of kunnen ze je om bepaalde redenen niet goed volgen? Schrijf per persoon de antwoorden op en kijk of je er een lijn in kunt vinden.

En dan: wat weet je zelf al? Wat is volgens jou het verschil tussen stem en spraak? Kun je omschrijven hoe je klinkt? Wat vind je goed aan je stem en spraak, en wat kun je goed als je aan het spreken bent? Waar ben je niet zo blij mee als het gaat over hoe je klinkt? Wat zijn voor jou de valkuilen tijdens het spreken? En is er iets dat je wilt veranderen aan je stem of spraak?

Schrijf de antwoorden op deze vragen ook op en je diagnose is gesteld, je doelstelling geformuleerd: je bent klaar om te beginnen!

Daar ga je dan: bepaal je route.

Als ik mijn stem terughoor, klinkt dat voor mij heel raar. Hoe komt dat?

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 3, paragraaf ‘Wat klink ik gek’**, en kom daarna weer terug naar dit punt.

Stem, wat is dat, hoe kan ik daaraan werken?

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 3: ‘Stem AAN’**.

Mijn stem is te hard / te zacht.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 3, paragraaf ‘Volume – mag het wat harder?!’**

Mijn stem is te hoog / te laag.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 3, paragraaf ‘Toon – bij hoog en bij laag’**.

Dat is het niet, mijn stem past op een andere manier niet bij mijn rol, functie of taak: ik beschik over opvallend of ‘raar’ stemgeluid.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 3, paragraaf ‘Timbre of kleur – wie ben je?’**

Mijn spraak kenmerkt zich door mompelen, onduidelijkheden, afraffelen, verdoezelen, weglaten, overslaan, verwisselen, een accent, klanken verkeerd uitspreken.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 4, ‘Klankvorming, spraakklanken vormen’**.

Mijn spraak is te snel / te traag.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 5, paragraaf ‘Tempo – neem de tijd’**.

Nou, dat zit allemaal wel goed bij mij. Spraak, het spreken, hoe zit dat in elkaar, hoe begin ik daarmee?

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 4, 'Klankvorming, spraakklanken vormen'.**

Hoe werk ik aan mijn manier van spreken, wat maakt dat ik aantrekkelijk klink?

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 6, 'Je spraak in beweging: prosodie'.**

Mijn manier van spreken wordt geïnterpreteerd als soft, afstandelijk, afwezig, niet verbindend, eigen wereld, slaand/stotend, als een sergeant-majoor, dreigend, agressief, claimend, verstikkend, ruimte innemend, te aanwezig, dwingend, niet uitnodigend, afstotend, dominant, monotoon.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 6, paragraaf 'Van volume naar dynamiek: duwen en trekken'.**

Ik spreek zangerig, saai, kinderlijk, juffig, patroniserend, neerbuigend, vragend, stellig, betweterig, onrustig, te beweeglijk, druk, monotoon.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 6, paragraaf 'Van toon naar melodie: gemiddelde spreektoonhoogte en bereik'.**

Mijn karakter, type, personage, emotie, intentie wordt door mijn manier van spreken geïnterpreteerd als zeurderig, zachtaardig, vaag, nasaal, hijgerig, zwoel, zakelijk, dominant, kwaad, streng, scherp, krakerig, huilerig, onbetrouwbaar, kinderlijk, chaotisch, achterdochtig, drammerig, doordringend, opdringerig, opgewekt, geen probleem, emotioneel, één smaak, één karakter of emotie, moeilijk in te schatten, onbetrouwbaar, onzeker, ziek, ongezond.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 6, paragraaf 'Timbrevariatie, van kleur naar verkleuren: karakter en emotie'.**

Als ik spreek associeert men dat met houterig, staccato, mitrailleur, robot, adembenemend, ratelend, sneltrein, overspannen, druk, lijsig, sloom, dominee/pastoor, gedragen, gebonden, monotoon.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 6, paragrafen ‘Van tempo naar ritme’ en ‘Pauze – luchtvervuiling of gedachten voedend?’**

Kenmerken voor mijn manier van spreken zijn: vaag, oeverloos, kant noch wal, te chaotisch, nietszeggend, saai, te ingewikkeld, te hoog tempo, onbegrijpelijk, te snel, te veel, eenrichtingverkeer.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 7: ‘In beweging komen – je taal’.**

Wees duidelijk over je rol als spreker: ga naar **Hoofdstuk 7, paragraaf ‘Rol/karakter – wie ben ik?’**

Werk met emoties: ga naar **Hoofdstuk 7, paragraaf ‘Emotie – hoe voel ik me?’**

Bedenk wat je wilt bereiken bij je luisteraars: ga naar **Hoofdstuk 7, paragraaf ‘Intentie – wat wil ik bereiken?’**

Ik kom een beetje over als houten klaas, houterig, gespannen, strak, slapjanus, slap, vluchtig, zenuwachtig, angstig, onzeker, statisch, niet aanwezig, verlegen, teruggetrokken, afstandelijk, formeel, onprofessioneel, onervaren, ondeskundig, amateuristisch, lachwekkend, zonder contact, zonder aandacht, niet betrokken, druk, stuiterend, dominant, overheersend, onbetrouwbaar, bedreigend, betweterig, waterval.

- ▶ Ga aan de slag met je lichaamstaal: ga naar **Hoofdstuk 7, paragraaf ‘Lichaamstaal spreekt ook’.**

Ik ben bevlogen, maar dat komt zo niet over, en ik vind het lastig om in verschillende situaties te spreken.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 8, ‘Praktijk, gesprekssituaties en gesprekspartners’.**

Het publiek beangstigt me (soms), ik weet me moeilijk een houding te geven als ik voor een publiek sta of met iemand een gesprek aan moet gaan.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 8, paragraaf ‘Contact – je publiek tegemoetkomen’.**

Ik ben vaak kortademig als ik moet gaan spreken, en voor een groot publiek gaat mijn adem altijd hoog zitten.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 9, paragrafen ‘Ademen’ en ‘Spreken: ademen en pauzeren’.**

Ik wil best van een 7 naar een 9. Ik spreek goed en ben prima verstaanbaar, maar ik wil boeiender vertellen. Mijn publiek moet wat te beleven hebben en zich persoonlijk aangesproken voelen en zich betrokken voelen bij mijn boodschap.

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 6, 7 en 8 en lees hier en daar een anekdote.**

Blader door de overige hoofdstukken en pik daaruit wat je interessant vindt.

Hoe onderhoud en train ik mijn stem? Hoe voorkom ik stemproblemen en wat moet ik doen als ik problemen heb?

- ▶ Ga naar **Hoofdstuk 9, paragrafen ‘Onderhoud’, ‘Zorgen voor je stem’, ‘Problemen door beperkingen: KNO en logopedie’, ‘LaxVox – losbubbelen of uitspetteren’ en ‘Spreekbeentje – warmlopen of aanpoten’.**

Bij mij is alles prima in orde. Ik ben gewoon nieuwsgierig en wil dit boek lezen om me bewust te worden van wat ik allemaal zo goed kan, van hoe stem en spraak in elkaar steken. Ik wil me als spreker laten inspireren om nog beter gebruik te gaan maken van mijn mogelijkheden.

- ▶ Ga je gang. Veel plezier met grasduinen in dit boek!

Heb je een goed verhaal, maar komt je boodschap niet over? Hoog tijd om aan je stem te werken!

Je stem bepaalt hoe graag mensen naar je luisteren. Gelukkig is het geen statisch instrument: je kunt eraan sleutelen om je boodschap te onderstrepen en te verstevigen. Met dit boek doe je dat stapsgewijs op een speelse en vanzelfsprekende manier. Ga aan de slag met alle oefeningen, praktische tips en herkenbare voorbeelden en word een aantrekkelijke spreker. Het gaat er niet alleen om *wat* je zegt, maar ook *hoe* je het zegt.



Alex Boon specialiseerde zich vanuit zijn achtergrond als logopedist tot een van Nederlands meest ervaren sprekerstrainers. Als stem en spraakdocent vond hij de sleutel voor een succesvol optreden: de stem. Met zijn concrete adviezen en met veel gevoel voor humor kreeg hij talloze professionals aan de praat, van accountants tot bestuurders, van dominees tot IT-specialisten.



Je stem is een wereld. Dit boek leidt ons rond in die wereld. – Marc van Oostendorp (hoogleraar Nederlands)

Een compleet werk dat nieuw licht werpt op bestaande kennis rond stem en spraak. Speels en inspirerend. – Hanneke Bax (logopedist)

Razend knap beschreven. Prettig leesbaar en toegankelijk materiaal. – Jacqueline Blom (acteur)

Voor iedereen die meer uit zijn stem wil halen (en niets wil laten liggen). – Jeroen de Vos (schrijver)



HAYSTACK