Inleiding

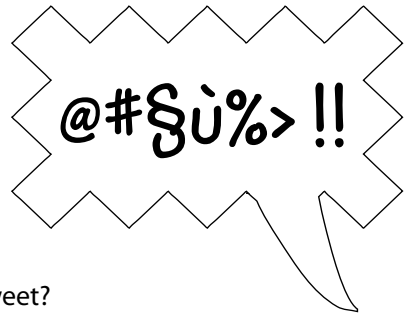
Angst om naar de wc te moeten
Angst om flauw te vallen
Blokkade van het denken
Blozen
Bonkend hart
Darmklachten
Droge mond
Gejaagd spreken
Hartritmestoornissen
Hoge ademhaling
Hoge stem
Hyperventilatie
Klamme handen
Knikkende knieën
Maagproblemen
Misselijkheid
Paniek
Stokkende adem
Stotteren
Trillen van de mond
Trillen van het hoofd
Trillende handen
Trillende stem
Winderigheid
Zweten

Ze staan hier netjes in alfabetische volgorde, de verschijnselen die jij misschien heel goed kent. Je krijgt er misschien al last van als alleen nog maar het wóórd spreekbeurt valt.
Als dit je bekend voorkomt, heb je wellicht last van spreekangst.
Spreekangst??
Ja, maar wees gerust, het is niet gevaarlijk, je gaat er niet van dood. Het is natuurlijk niet prettig, integendeel.
Maar misschien is het een troost te weten dat zowat 90% van alle mensen er in mindere of meerder mate last van heeft. Dus ook die bolleboos uit je klas. Ook je vader of moeder. Misschien ook de juf of meester.

© Uitgeverij EFD – www.uitgeverij-efd.be

Inleiding

Als je last hebt van spreekangst, is het goed om te weten dat dit nergens voor nodig is.
Die angst komt immers gewoon voort uit de manier waarop je denkt.
Niet zo, veronderstel je?
Hm, lees dit even…



Wat denk je als je moet spreken voor een groep?
Laat me eens raden: je denkt:

- Wat gaan ze van mij denken?
- Zal ik het wel goed doen?
- Zal ik me niet belachelijk maken?
- Zullen ze lastige vragen stellen waarop ik het antwoord niet weet?
- …

Het probleem is dat we met zulke negatieve gedachten meer met onszelf dan met ons onderwerp of ons publiek bezig zijn. En dat is geen goede zaak als je wil communiceren. En communiceren, dat is spreken toch?
Wat gebeurt er als je meer nadenkt over wat je gaat zeggen, dan over de vraag die iemand stelt? Simpel: je hebt de vraag niet of maar half gehoord, waardoor je antwoord wellicht een beetje of helemaal naast de kwestie is. Hierdoor zal het publiek misschien beginnen te lachen. En daardoor voel jij je nog minder op je gemak, want er duiken dan meteen nog meer negatieve gedachten bij je op.
Zoals:

- Wat heb ik nu weer verkeerd gezegd?
- Lachen ze me uit, maak ik me belachelijk?
- Is het niet zinvol wat ik gezegd heb / ga zeggen?
- …

Wat je op dat moment aan het doen bent, is in cirkeltjes draaien in je hoofd. Je krijgt steeds meer angst om te mislukken en daardoor zal je ook makkelijker helemaal de mist in gaan… In het slechtste geval sla je in paniek en kun je die goede spreekbeurt wel vergeten.
Het komt er dus op aan om positief te denken!
Spreek jezelf moed in:

- ik ben goed voorbereid;
- ik kan het aan;
- mijn publiek zal het boeiend vinden;
- …

Het zal misschien niet de eerste keer lukken. Maar als je goed voorbereid bent en je hebt goed geoefend en onze raadgevingen opgevolgd, wedden dat je je dan heel wat zekerderderderder zult voelen als je voor de klas staat?

Succes!

© Uitgeverij EFD – www.uitgeverij-efd.be