

ZIEG

HEET

Anouhk Sterken





---

## ZEG HET! WAAROM IK? WAAROM NU?

In dit deel vertel ik je hoe belangrijk het is dat je je eigen verhaal hebt. Hoe gaat je eigen verhaal je helpen bij het presenteren van jezelf of van je idee? Is het nodig om te weten waarom je doet wat je doet? (Spoiler: ja, dit is heel hard nodig.) Je zult hier lezen hoe jij je verhaal kunt vinden. Je leert hoe je je authentieke zelf kunt zijn en hoe je blokkades doorbreekt die ervoor zorgen dat je níét doet wat je eigenlijk zou willen doen.



# 1 Vind je verhaal

*‘Sorry dat ik dit met je deel, maar...’*

Het delen van je verhaal is een spannende aangelegenheid. Altijd. Het is een bekend schrikbeeld, denk ik: je vertelt iets heel persoonlijk aan één of meerdere mensen en ze lachen je uit. Of ze vertellen je verhaal door aan iemand anders, terwijl dat niet de bedoeling was. Of ze begrijpen je niet. En zo zijn er tal van dingen die mis kunnen gaan als je iets persoonlijk deelt met iemand. Zowel in je privéleven als in je professionele leven. En toch vraag ik je om juist dat te doen. Soms heb jij het nodig, en soms heeft de situatie het nodig dat jij je nek uitsteekt en je blootgeeft.

Denk aan een sollicitatiegesprek. Hierbij vraagt je potentiële nieuwe werkgever waarschijnlijk op een gegeven moment waar je motivatie vandaan komt: *waarom wil je hier werken?* Je kunt dan kiezen om een onpersoonlijke motivatie te delen en zeggen dat het bedrijf je aanspreekt omdat je denkt dat het bij je past en je verwacht dat jij je hier goed kunt ontplooiën en verder kunt groeien. Oké. Dat kan. Je kunt echter ook vertellen dat je denkt dat het bedrijf bij je past omdat ze onlangs een reeks opdrachten hebben gedaan voor een non-profitorganisatie waarvoor jij al jaren met veel plezier vrijwilligerswerk verricht. Op die manier deel je hier een klein stukje van je verhaal. De vragensteller kan hier verdere vragen over stellen of hier verder aan voorbijgaan, dat ligt niet in jouw handen. Wees je daar bewust van. Ben je werkelijk bereid om een stukje van je ziel te delen? Durf je op een podium te staan om je persoonlijke verhaal te delen met een groter publiek? Het

“

**Jezelf kwetsbaar  
kunnen opstellen  
om iets te delen  
is een eigenschap  
om trots op te zijn en  
niet iets om je voor te  
verontschuldigen**

”

is spannend om jezelf te laten zien. Doe het vooral wel. De winst is groot. Deed je het al? Blijf het dan doen. Met mijn tips en technieken zul je sowieso een beter resultaat boeken.

Als je eindelijk je verhaal hebt gevonden en jezelf durft te laten zien, neem dan volledig bezit van je verhaal. *Own it*. Jij bent bereid om te laten zien wie je bent, doe het met alles wat je in je hebt; dat geeft je kracht. *Ownership* over je eigen verhaal is heel belangrijk.

*'Sorry dat ik dit met je deel, maar...'*

Als je iets gaat vertellen wat erg persoonlijk voelt, hebben de meeste mensen de neiging om te beginnen met disclaimers. In plaats van te beginnen met vertellen zeggen ze iets als:

*Sorry dat ik je hiermee lastigval...*

*Sorry dat ik het zeg, maar...*

*Ik zeg het maar alvast, dit is een persoonlijk verhaal...*

*Ik waarschuw je, het is geen vrolijk verhaal...*

*Het is misschien een beetje 'veel', maar ik vertel het toch...*

*Zet je schrap, nu komt het...*

*Zijn jullie klaar voor mij?*

*Ik verontschuldigd me alvast...*

## **Stop met sorry zeggen, oké?**

We zijn je dankbaar dat je iets met ons deelt. We zijn hier om naar jou te luisteren. Soms kopen we zelfs een kaartje om een stukje van jou te zien, we volgen je op social media om wie jij bent. We willen het horen. We stellen je een vraag en willen graag een eerlijk antwoord. Verontschuldigd jezelf daar niet voor. Je begint dan namelijk met een devaluatie van je verhaal. Jezelf kwetsbaar kunnen opstellen om iets te delen is een eigenschap om trots op te zijn en niet iets om je voor te verontschuldigen. De uitkomst is niet altijd positief voor de luisteraar. Soms zorgt je verhaal voor

verdriet, omdat het bijvoorbeeld een herinnering losmaakt bij een luisteraar. Soms schuurt het, omdat jij iets deelt wat iemand anders het delen niet waard vindt, of omdat het te confronterend is. Soms zijn ze het ronduit oneens met je. Je kunt niet iedereen tevredenstellen. Laat het je er niet van weerhouden om je verhaal te delen.

## Welk verhaal dan? Is dit ook van toepassing op mij?

Ja! Ik zou dit liefdevol in je oor willen schreeuwen. Ja. Het vinden van je verhaal is ook belangrijk voor jou. Het gaat niet (alleen) om het vertellen van je verhaal op een groot podium voor een uitzinnig publiek. Het is nodig dat je je verhaal kent zodat jij weet wat de woorden zijn achter je motivatie en je dus kunt verwoorden wat je vindt, denkt, wilt et cetera. Waarom doe je wat je doet?

Het vinden van je verhaal is onderdeel van het vinden van je 'waarom'. Waarom doe je wat je doet? Wat is je motivatie om elke dag op te staan? Waarom wil jij je uitspreken? Wat maakt jou geloofwaardig en anders dan anderen die wellicht (deels) hetzelfde doel nastreven?

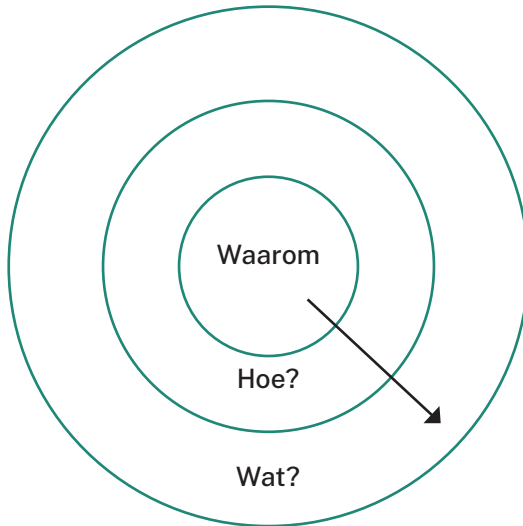
Ik noem dit het vinden van je verhaal. En ik vraag je nu niet om een verhaal te formuleren dat je te pas en te onpas gaat vertellen. Ik vraag je niet een verhaal te formuleren dat je viral zult laten gaan op internet. Het gaat erom dat je het verhaal vindt dat jij jezelf vertelt vóór je gaat presenteren, vóór jij je gaat uitspreken over een onderwerp dat belangrijk voor je is. Het is dat wat het vuur aanwakkert in je onderbuik.

Is het dan ook nodig om je verhaal te kennen voor je een idee gaat pitchen aan je werkgever? Hier ook weer: ja!

Stel, je bent redacteur bij een uitgeverij, je hebt een geweldige auteur gesproken en je wilt het boek van die persoon uitbrengen. Nu alleen nog even de uitgever overtuigen. Je pitch zal vele malen sterker zijn als je weet waarom het voor jóú belangrijk is om dit boek uit te geven. Als jij je doel (de uitgever akkoord laten gaan met het publiceren van het boek) kunt verbinden aan jouw

persoonlijke verhaal, je missie. Dan laat je de uitgever zien en vooral vóelen dat het nodig is om het boek uit te geven.

Het belang hiervan wordt goed beschreven in het boek *Begin met het waarom* van auteur Simon Sinek. Hij ging wél viral door zijn TED Talk over zijn boek en het vinden van je 'waarom'. Het filmpje heet *Start With Why*, het duurt niet lang en is naast zijn boek een echte aanrader. Hij legt daar zijn idee over de 'gouden cirkel' uit en waarom je moet beginnen met het 'waarom'.



Simon Sinek

Hij zegt dat de meeste mensen en bedrijven weten 'wat' ze aanbieden en 'hoe' ze dit doen, maar ze vertellen niet of te laat 'waarom' ze doen wat ze doen. Zonde, want het 'waarom' is het belangrijkste aspect. Dat is namelijk het gedeelte dat mensen verbindt met een persoon of bedrijf, het zorgt ervoor dat we met hen in zee willen gaan. Het zorgt voor geloofwaardigheid en loyaliteit. Mensen verbinden zich graag met een doel, met jou. Verbondenheid zorgt ervoor dat mensen zich betrokken voelen, dat iets ze raakt. Mensen zijn van nature geen puur rationele wezens, en daarom is het gevoel dat jij anderen geeft zo belangrijk. Het



maakt het verschil tussen jou en je concurrent. Zelfs als je dezelfde diensten aanbiedt en misschien zelfs duurder bent dan je concurrent. Denk eens aan reclames van supermarkten rond kerst. Ze zijn niet gericht op 'goedkoper zijn' of 'de beste kwaliteit' aanprijzen, maar willen dat de consument een positief en warm gevoel krijgt bij het zien van de reclames en met die reden naar hun winkel komt en niet naar die van de concurrent. Ons gevoel is leidend bij aankopen.

Met jou zakendoen 'voelt beter'. Waarom dat is? Als je emotioneel gezien op één lijn zit met je beoogde zakenpartner is de relatie sterker dan wanneer je alleen verbinding maakt op het vlak van productdetails. Met jou werken voelt beter en de klant denkt dat hij meer waar krijgt voor zijn geld door met jou te werken. Iedereen kan 'wat' en 'hoe' benoemen, maar jij maakt het verschil door een verbinding te maken op het emotionele vlak, het gevoel.

Het vinden van je verhaal, je 'waarom' is dus belangrijk. Je leest dit boek om je presentatiekwaliteiten te verbeteren. Dit hoort erbij.

Het is echter helemaal geen makkelijke opdracht. We hebben in Nederland niet voor niets het spreekwoord 'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg'. We zijn het niet gewend om woorden te geven aan het vuur in onze onderbuik. Het voelt aanstellerig. We hebben de neiging om ons verhaal minder belangrijk te maken dan het verhaal van iemand anders. Maar het is noodzakelijk om woorden te geven aan dat vuur. Je wilt het verschil maken, toch? Je wilt gehoord worden?

Zet dat gevoel aan de kant. Je bent geen aansteller als je een goed verhaal hebt dat betekenis kan geven aan je 'waarom'. Ik heb behoorlijk wat drempels moeten nemen voor ik erachter kwam waar mijn vuur vandaan kwam. Een van die drempels was mijn innerlijke criticus. Over deze innerlijke criticus die je maar al te graag de mond snoert vertel ik je straks meer in hoofdstuk 3, dat over blokkades gaat.

Als je eerder niet de intentie hebt gehad om uit te vinden wat jouw verhaal is, dan is het nu tijd om je verhaal te ontwikkelen. Het is tijd om je 'waarom' te identificeren.

## Mijn verhaal

Ik ben een kind geboren uit liefde en onbevreesdheid. Met vuur in haar ogen en de wil om net zo onbevreesd in het leven te staan als haar ouders.

Mijn verhaal is het verhaal van mijn ouders. Het verhaal van hoe ik, ik werd.

1974, Kaapstad, Zuid-Afrika.

Apartheid was de realiteit van elke dag. Apartheid was het officiële systeem van rassensegregatie dat tussen 1948 en 1990 in Zuid-Afrika in werking was. Wit, zwart, gekleurd: het moest strikt gescheiden blijven opdat de witte regering totale controle kon hebben over de volledige samenleving van Zuid-Afrika.

Mijn ouders leerden elkaar kennen op een feestje waar ze beiden niet mochten zijn. Mijn vader mocht daar niet zijn omdat hij een witte Zuid-Afrikaan is en mijn moeder mocht daar niet zijn omdat ze een gekleurde Zuid-Afrikaan is. En in 1974 was dit een daad die op zichzelf al garant stond voor een gevangenisstraf, of erger.

Terwijl ze dansten op de muziek van Barry White was het liefde op het eerste gezicht tussen mijn ouders. Een onmogelijke liefde.

Maar niet echt. Want na die avond lukte het ze om in contact te blijven. Mijn oom faciliteerde deze liefde. Elk weekend haalde hij mijn vader op, en die klom dan in de kofferbak van mijn oom. In de garage van mijn moeders ouderlijk huis klom hij eruit om aan de keukentafel, te midden van de gehele familie, mijn moeder te leren kennen.

Zie je het voor je? Zie je het jezelf doen?

Mijn vader was van oorsprong een Nederlander. Na de oorlog is hij met mijn opa en oma naar Kaapstad gegaan om daar een beter leven op te bouwen. Nederland was verwoest na de Tweede Wereldoorlog, en ze dachten dat er elders een betere toekomst voor hen was.

Naast zijn Zuid-Afrikaanse paspoort was mijn vader ook in het bezit van de Nederlandse nationaliteit.

Binnen drie maanden na hun eerste ontmoeting namen ze het besluit om samen te kiezen voor een leven dat ze samen konden leiden, in alle openheid.

*Courage.* Moed.

Ze besloten samen naar Nederland te vluchten. Mijn vader had gezien dat er een vrachtschip in de haven lag dat naar Rotterdam zou varen. Hij trok de stoute schoenen aan en vroeg de kapitein of hij ruimte had voor hem en mijn moeder. Het antwoord was 'ja'. Twee dagen later stond het vertrek gepland. Ze vertelden alleen de neef van mijn moeder, die later zelf naar Australië zou vluchten, wat ze van plan waren. Hij zou hen midden in de nacht naar de haven rijden. Verder vertelden ze niemand van hun voornemen. Het risico dat iemand zijn mond voorbij zou praten tegen de verkeerde persoon was te groot. Alleen het op de hoogte zijn van de plannen was al gevaarlijk.

En daar gingen ze, verliefd en een tikkie roekeloos. Toen het schip de haven verliet stond mijn moeder op het dek ontroostbaar te huilen. Omdat ze haar geliefde Kaapstad verliet en al haar vrienden en familie. Maar ook omdat het haar gelukt was om met haar grote liefde de apartheid te ontvluchten.

In Nederland aangekomen trouwden ze, kregen ze drie dochters en leefden nog lang en gelukkig.

*Amor vincit omnia* – liefde overwint alles.

Mijn geboorte was geen toeval. Het is het resultaat van twee mensen die elkaar vonden ondanks tegenwerking en gevaar en besloten dat de liefde het risico waard was. Ze kozen ervoor om moedig te zijn. En uit moed werd ik geboren.

Dat is mijn verhaal. Dat is waarom ik je help je stem, je verhaal te vinden. Omdat er altijd tegenwerking is, en we misschien geen

last hebben van apartheid, maar wel van onszelf. We zijn onze eigen ergste vijand. En jij mag gehoord worden. Je ‘waarom’ hoeft echt niet zo groots en meeslepend te zijn. Ook jij hebt een ‘waarom’ in je. Ook jij hebt een verhaal en een reden waarom je doet wat je doet. En onthoud: je hoeft niet bijzonder te zijn om iets bijzonders te delen.

## Je missie als je ‘waarom’

Misschien word je niet gedreven door je persoonlijke verhaal, misschien is het je missie die je drijft. Of misschien is het beide? Je missie, je passie zo je wilt. Ik moet bekennen dat het vinden van je ‘passie’ mij altijd doet denken aan mensen die stoppen met werken in loondienst en zichzelf gaan toeleggen op het coachen door middel van ingestraalde kristallen terwijl ze naakt in het maanlicht in de aarde gaan rollen. Maar wie ben ik om daar iets van te vinden, denk ik dan snel. Je passie is je passie; groots en meeslepend of klein en alledaags.

Als jij je ‘waarom’ niet vindt in je verhaal maar in je missie, dan is het zaak om die te identificeren. Wees zo specifiek mogelijk. Misschien vind je dat het je missie is om andere mensen te helpen om hun geluk te vinden. Let er wel op dat je je missie concreet maakt. Dit doe je door te vertellen op welke manier je dit wilt doen. Het helpt je om het woord ‘door’ achter je missie te schrijven en de rest van de zin dan, uiteraard, in te vullen.

‘Het is mijn missie om andere mensen te helpen om hun geluk te vinden door gebruik te maken van intervisietechniek X.’

Weet je het nog niet? Dat is oké. Schrijf op waar je hart van gaat dansen. Als je in gesprek bent met iemand en je merkt dat je uit enthousiasme sneller gaat praten, of je niet kunt ophouden met praten over een bepaald onderwerp, dan is dat een reden om bij jezelf te rade te gaan of dit misschien komt omdat je dicht bij je ‘waarom’ zit. Dit is een proces dat je niet in één dag doorloopt.

“

**Je hoeft niet  
bijzonder te zijn  
om iets bijzonders  
te delen**

”

Sommige mensen zoeken een leven lang naar hun ‘waarom’ en vinden het nooit. Ik gun het jou om uit te vinden wat het precies is waardoor je ’s ochtends vrolijk opstaat. Wat het is waar je nooit meer over wilt stoppen met praten. Om dat vuur in je onderbuik te voelen branden.

### **Opdracht**

Deze voel je al aankomen gok ik. Schrijf je verhaal op. Doorloop de onderstaande stappen en lees de tips die je kunnen helpen met het vinden van je doel, je missie en je verhaal. Dan help ik je om dit verhaal te presenteren. Schrijf het op en zeg het.

1. Stel de goede vraag. Vraag je niet af wat je met je hele leven wilt, maar vraag jezelf wat jij wilt overbrengen aan anderen. Welke kwaliteit wil jij overdragen aan anderen? Wat ik wil overdragen is hoe mensen hun verhaal kunnen delen met anderen. Altijd en overal.
2. Vraag jezelf af wat een betekenisvol leven voor jou inhoudt. Hoe zou dit van toepassing kunnen zijn op anderen?
3. Maak een lijst met minstens tien dingen die je ooit hebt gedaan die je voldoening en/of blijdschap gaven. Niet bij voorbaat al gaan schrappen, alles opschrijven!
4. Kun je deze lijst onderverdelen in categorieën? Probeer te groeperen.
5. Springt er een categorie uit? Wat is de persoonlijke verbinding die jij hebt met dit onderwerp? Misschien komt eruit dat je kinderen wilt helpen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen, omdat jij dit pas op latere leeftijd hebt ontdekt. Het hoeft geen uitgebreid verhaal te zijn, maar het moet wel betrekking hebben op jou.
6. Realiseer je dat je missie kan verschillen per levensfase. Iets wat toen je twintig was je missie was (die-

renwelzijnactivisme in mijn geval...) hoeft dat nu niet meer te zijn. We evolueren voortdurend.

7. Het mag ook heel klein zijn. Misschien haal je extreem veel plezier uit het gebruik van PowerPoint en wil je dat enthousiasme overbrengen op anderen. Ook dat is een legitieme missie.
8. Je missie hoeft niet origineel te zijn. Er is per slot van rekening maar één jij en jij bent zelf origineel. Jij + missie = uniek.