



*Voor mijn lieve collega Hayke Petrus,
mijn eeuwige inspiratiebron.*

Met dit boek steunt u het kankeronderzoek van het team van Prof. Dr. Bart Neyns van het UZ Brussel en brengt u de laatste wens van Hayke Petrus mee in vervulling.

- Prof. Dr. Marc Noppen, CEO UZ Brussel

Elke Van Parys

De perfecte presentatie

Is imperfect, authentiek
en doordrongen van
het DNA van de spreker

Lannoo
Campus

D/2023/45/307 – ISBN 978 94 014 9627 8 – NUR 800

Vormgeving omslag: Caroline Vermeir

Vormgeving binnenwerk: Hein van Putten / Hendrik de Tiende

© Elke Van Parys & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2023.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar
gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke
andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

www.lannoocampus.com

Inhoud

| | |
|---|------------|
| Eerst dit ... | 8 |
| Inleiding: mijn inspiratiebronnen | 10 |
| 1 Presenteren en performen | 27 |
| 1.1 Geloof deze drie mythes niet | 29 |
| 1.2 Ontwikkel een groeimindset | 33 |
| 1.3 Verken je logische niveaus | 38 |
| 1.4 Maak verbinding met je publiek | 42 |
| 1.5 Valkuilen voor de perfectionist | 56 |
| 2 Storytelling | 65 |
| 2.1 Wat is storytelling? | 68 |
| 2.2 Beïnvloed met verhalen | 69 |
| 2.3 Zoek en vind verhalen | 77 |
| 2.4 Vertel je verhaal met de 4B+4T-structuur | 81 |
| 2.5 Maak je verhaal beklijvend | 97 |
| 2.6 Valkuilen voor de perfectionist | 102 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 3 | Creativiteit | 107 |
| 3.1 | Durf creatief te zijn | 109 |
| 3.2 | Wees creatief vanaf de start | 114 |
| 3.3 | Breng humor in je presentatie | 121 |
| 3.4 | Wees creatief met visuele elementen | 126 |
| 3.5 | Wees creatief met woorden | 128 |
| 3.6 | Valkuilen voor de perfectionist | 133 |
| | | |
| 4 | De perfecte timeline | 139 |
| 4.1 | De perfecte titel en structuur voor je presentatie | 141 |
| 4.2 | De perfecte start van je presentatie | 147 |
| 4.3 | Het perfecte moment voor een pauze | 151 |
| 4.4 | De perfecte afsluiter voor je presentatie | 155 |
| 4.5 | Oefen tot het perfect is | 159 |
| 4.6 | Valkuilen voor de perfectionist | 163 |
| | | |
| | Tot slot | 169 |
| | | |
| | Noten | 171 |

Eerst dit ...

*D*e perfecte presentatie schreef ik in de eerste plaats voor al degenen die hun presentatievaardigheden naar een hoger niveau willen tillen, maar ook voor degenen die angst ervaren om te spreken in het openbaar. Die angst zullen vooral perfectionisten herkennen. Meer dan wie ook legt de perfectionist de lat immers onnoemelijk hoog én is hij continu op zoek naar bevestiging. Als herstellende perfectionist ken ik de troeven, maar ook de minder fraaie kanten van perfectionisme en weet ik wat de valkuilen zijn en hoe je die omzeilt. Presenteren en perfectionisme zijn daarmee de twee hoofdthema's die parallel als rode draad door dit boek lopen. Daarnaast is dit boek opgebouwd rond de vier belangrijkste steunpilaren voor een krachtige presentatie: performance, storytelling, creativiteit en structuur.

Dit boek is niet zomaar een boek over presenteren. Met dit boek wil ik waardevolle inzichten en best practices delen om van jouw presentatie de perfecte presentatie te maken. En dat is, contradictorisch genoeg, een presentatie met imperfecties, want enkel zo kun je echt connecteren met je publiek.

'A perfect presentation is perfectly imperfect.'

– Elke Van Parys

Ik zie het als mijn missie om jou te informeren, te inspireren en te enthousiasmeren om de handen uit de mouwen te steken en met de vele tips en inzichten aan de slag te gaan. De verhalen en tips in dit boek komen niet alleen van mijzelf. Ik haalde de mosterd ook bij bekende en minder bekende, nationale en internationale storytellers en sprekers die erin slagen om hun publiek te boeien vanuit authenticiteit en imperfectie. Dit boek is daarmee ook een oproep om imperfecties niet langer te verbergen of maskeren, maar te zoeken naar manieren om ze om te buigen in iets krachtigs en waardevols. In de maatschappij waarin we vandaag de dag leven, waarin

niets nog lijkt wat het is en waarin ieder imperfect detail en iedere onvolkomenheid weggemoffeld wordt, is het belangrijker dan ooit om imperfecties en onzekerheden te aanvaarden en te omarmen. Dit boek is daarnaast ook een stimulans om je creativiteit aan te boren en van je presentatie iets authentieks te maken dat helemaal doordrongen is van jouw DNA.

'I can't imagine that the imperfection of the human touch will be outridden by the perfection of a computer. I think there's something beautiful about imperfections and failings of us as human beings.'

– PJ Harvey¹

Dit boek is het startpunt van een boeiende ontdekkingsstocht naar meer inzichten, verhalen en tips over presenteren en perfectionisme. Zoek je na het lezen van dit boek nog aanvullende inspiratie, dan nodig ik je graag uit om je te abonneren op mijn YouTubeKanaal en op de podcastreeks bij dit boek.

Via de URL www.elkevanparys.biz heb je toegang tot mijn YouTubeKanaal, de podcastshow bij dit boek en alle TED-talks die ik in dit boek vermeld.



Ik wens je veel inspiratie en leesplezier!

Elke

Inleiding: mijn inspiratiebronnen

Dit boek is niet alleen gebaseerd op mijn eigen inzichten en ervaringen. Ik vond ook inspiratie bij talrijke internationale sprekers en bij muzikanten, maar ook, dichterbij huis, bij een aantal bekende en minder bekende Vlamingen. In deze inleiding vertel ik waarom zij een podium verdienen in dit boek over presenteren en perfectionisme.

‘When you talk, you are only repeating what you already know. But if you listen, you may learn something new.’

– Daila Lama

Carol en Inge

Ik had vroeger een compleet verkeerd beeld van wat een perfectionist precies is. Lange tijd was ik ervan overtuigd dat een perfectionist iemand is die altijd en overal de puntjes op de i wil zetten. Een pezewever, een muggenzifter, een kommaneuker, zeg maar. En al kreeg ik vaak te horen dat ik perfectionistisch was, toch lachte ik dat iedere keer weg. In mijn ogen was ik geen perfectionist, want ik kan bij momenten erg chaotisch en rommelig zijn. En dat rijmde niet met het beeld dat ik toen had over perfectionisme. Tot ik Carol en Inge leerde kennen, twee sympathieke dames die los van elkaar, maar wel min of meer gelijktijdig mijn professionele pad kruisten. Twee coaches die zich als ervaringsdeskundigen hebben verdiept in het boeiende thema van perfectionisme en nu mensen begeleiden als perfectionismecoach.

Via Carol maakte ik voor het eerst kennis met de kintsugitechniek. Dat is een Japanse techniek waarbij de kintsugimeester de barsten in een gebroken kopje of een gebroken bord niet probeert te verdoezelen, maar ze net accentueert door ze van een gouden laagje te voorzien. In het Japans betekent *kin* gouden en *tsugi* samenvoegen of verbinden. Twee woorden die de techniek perfect omschrijven: de scherven worden opnieuw samengevoegd en de verbindingsnaad wordt met goudlak bedekt. Het goud dat de scheuren en barsten opvult, zorgt niet alleen voor een stevige hechting, maar geeft het object ook een upgrade en een uniek karakter. De kintsugitechniek werd oorspronkelijk enkel toegepast op keramiek, maar vandaag gaat de kintsugimeester ook met andere materialen aan de slag, zoals glas en porselein. In Japan maakt deze techniek deel uit van een filosofie die de schoonheid van imperfectie en vergankelijkheid omarmt, ook wel wabi-sabi genoemd. Het idee achter de filosofie is dat scherven niet weggegooid moeten worden en barsten niet gecamoufleerd moeten worden, omdat ze nu eenmaal deel uitmaken van de geschiedenis van het object. Dankzij de kintsugitechniek wordt het object als het ware in ere hersteld en verzoent het zich met zijn verleden.

Kort na onze kennismaking bracht Carol een boek uit getiteld *In 10 stappen je perfectionisme omarmen*. Ik verslond de honderd pagina's in één avond en ontdekte in het boek de perfectionist in mij. Mijn ontdekkingstocht werd kort erna versterkt, toen ik ook via mijn collega Inge een nog concreter en beter beeld kreeg van wat perfectionisme precies is. Ze had het in onze gesprekken regelmatig over Marcel Hendrickx, bij wie ze jaren daarvoor in de leer was geweest en voor wie ze erg veel bewondering en respect toonde. 'Marcel is een man die je echt moet leren kennen', zei ze. 'Het is zo'n aardige en gepassioneerde man met een mooie missie: mensen bewust maken van wat perfectionisme werkelijk is en het thema op een constructieve manier bespreekbaar maken.'

Er bestaan immers heel wat misvattingen over perfectionisme. Als je aan een perfectionist vraagt of hij last heeft van perfectionisme, is de kans groot dat hij antwoordt: 'Nee, ik heb daar helemaal geen last van, want mijn werk is helemaal niet perfect.' Of: 'Nee hoor, ik ben geen perfectionist, want ik heb ook wel een slordig kantje.' Had je mij deze vraag een paar jaar geleden gesteld, dan had ik zonder twijfel een van deze twee antwoorden gegeven.

Het probleem is dat veel perfectionisten zichzelf niet zien als perfectionistisch. Ze zijn zich dan ook niet bewust van de stokken die ze vanuit hun perfectionisme in hun eigen wielen steken en soms ook in die van anderen. Zelf ben ik ook lange tijd blijven hangen in een soort van ontkenningfase. ‘Ik? Een perfectionist? Nee hoor, dat kan niet. Daarvoor ben ik een te grote chaoot.’ Ondertussen weet ik beter, mede dankzij Carol en Inge.

Marcel Hendrickx, dé autoriteit op het vlak van perfectionisme

Omdat het bewustwordingsproces voor mij persoonlijk heel wat positiefs in gang zette, en vanuit de overtuiging dat het leven een stuk makkelijker zou zijn zonder perfectionisme, wil ik graag de ruis weghalen rond het begrip, wil ik bewustwording creëren en aan perfectionisten handvatten aanreiken om verlost te worden van dit belemmerende patroon. Om die missie te kunnen volbrengen, had ik nog een paar antwoorden nodig en ook een *expert en la matière* aan wie ik mijn vragen kon stellen. En zo reed ik op woensdag 26 april 2023 – op aanraden van mijn collega Inge – richting Kontich voor een verhelderend en waardevol gesprek met Marcel Hendrickx. Marcel is dé autoriteit in Vlaanderen op het vlak van perfectionisme. Hij is tevens bezieler van *Het Ontwikkelingsinstituut* en bedenker van de OCP-methodiek, een coachingsmethodiek die tot doel heeft mensen te verlossen van hun perfectionisme.

In dit boek vind je verschillende citaten terug uit het interview met Marcel Hendrickx. Via Marcel wilde ik vooral te weten komen wat perfectionisme precies is en in welke mate het aan de basis ligt van de angst die veel mensen hebben om te spreken voor een publiek, *the fear of public speaking*. Op beide vragen kreeg ik in het interview een uitgebreid antwoord. Antwoorden die mijn vermoeden bevestigden: perfectionisme is voor mij persoonlijk een gigantische bottleneck als het op presenteren aankomt en tegelijkertijd is het een bottleneck voor erg veel mensen. Mijn collega Inge had bovendien gelijk: Marcel is een heel sympathieke man die mij gul, openhartig en vol passie vertelde over zijn eigen persoonlijke traject en verworven inzichten. Aan het einde van deze inleiding bied ik een overzicht van de tien kenmerken of symptomen die perfectionisme volgens Marcel Hendrickx typeren. ‘Deze kenmerken gaan veel dieper dan hoe de psychologie ernaar kijkt,’ vertrouwde Marcel me toe, ‘ze zijn het resultaat

van mijn eigen onderzoek en mijn ervaringen met talloze coachees. Keer op keer blijkt dat als mensen zich in een van de symptomen herkennen, dat dat ook het geval is voor alle, of bijna alle, andere symptomen.’

Met dit boek bied ik geen wetenschappelijk onderbouwde studie over perfectionisme. Ik koos dit thema omdat het voor mij een echte eyeopener was en omdat ik ervan overtuigd ben dat veel mensen zich in mijn verhaal en in de kenmerken van perfectionisme zullen herkennen. Bovendien vertrouwde Pascale Platel, een van mijn andere geïnterviewden, me toe dat de beste verhalen die verhalen zijn waar je zelf nog nieuwsgierig naar bent en waarvoor je zelf nog op onderzoek wilt gaan. Mijn onderzoek naar perfectionisme startte bij Carol en Inge en zette ik voort in het interview met Marcel en in het schrijven van dit boek.

Marcel Hendrickx: Ikzelf heb de term perfectionisme niet uitgevonden. Ik vind het in alle eerlijkheid ook geen goede term, omdat veel mensen er een verkeerde invulling aan geven. De term zorgt nog te vaak voor verwarring. Bevestigingsdrang is in dat opzicht een veel beter woord, want dat is exact waar perfectionisten constant naar op zoek zijn. (...) Het is mijn grote droom dat op een dag iemand op Volksgezondheid het licht ziet en beslist om iets te doen (lees: om budget vrij te maken) om perfectionisme de wereld uit te helpen. De overheid zou hierin een bewustmakende rol kunnen spelen. De maatschappelijke druk waaraan we continu blootgesteld worden en de stress als gevolg van perfectionisme maken ons ziek en zijn de oorzaak van een heleboel psychosomatische klachten². Burn-out is maar een van de vele ziektes die hiervan een rechtstreeks gevolg zijn.

Pascale Platel, the queen of storytelling

Marcel was de laatste in het rijtje van vier die ik interviewde voor dit boek, Pascale Platel de eerste. Ik bedacht dat het leuk en waardevol zou zijn om voor elk van de vier grote thema’s in dit boek – perfectionisme, presenteren, storytelling en creativiteit – iemand te interviewen die mij persoonlijk inspireert en van wie we allemaal iets kunnen leren. Voor het stuk over storytelling hoefde ik niet lang na te denken. De eerste naam die spontaan in mij opkwam, was Pascale Platel, *the queen of storytelling* herself. Kort daarvoor had ik een video van TEDxFlandersWomen gezien

waarin ik Pascale voor het eerst in het Engels aan het werk zag. In One-Woman-Show, haar TED-talk uit 2016, vertelt Pascale, zittend op een barkruk en in het Engels, een erg persoonlijk en kwetsbaar verhaal. Ik bewonder vooral het schijnbare je-m'en-foutisme waarmee ze de TED-talk brengt. Haar uitspraak in het Engels is niet perfect, maar daar lijkt Pascale zich helemaal niets van aan te trekken en het publiek al evenmin. Wanneer ze de sappige verhalen uit haar kinder- en tienerjaren vertelt, heeft ze de mensen in de zaal volledig op haar hand. En wanneer het verhaal halfweg een bittere wending krijgt, kun je in de zaal bijna letterlijk een speld horen vallen. Pascale deed in die TED-talk iets wat ik tot vandaag nog altijd niet heb gedurfd, namelijk een keynote geven in een taal waarvan mijn uitspraak niet perfect is. Dit voorbeeld illustreert heel mooi dat de focus van het publiek volledig op de inhoud van het verhaal van Pascale ligt, en niet op de taal- of uitspraakfouten in haar tekst. Ik dacht: daar moet ik echt een voorbeeld aan nemen.

TED-talk Pascale Platel:

One-Woman-Show | Pascale Platel | TEDxFlandersWomen

Tijdens een theebransje vertelde ik Laurence, de schrijfcoach die me begeleidde bij het schrijven van mijn vorige boek, over het format van dit boek en mijn idee om Pascale Platel te interviewen. Een paar dagen later bezorgde ze me – attent als ze is – een uitnodiging voor *Vertedernadernij*, de recentste voorstelling van Pascale. Het was het uitgelezen moment om haar nog eens live aan het werk te zien en haar te enthousiasmeren voor een interview. Ik reserveerde meteen twee tickets en zo had ik op 14 februari samen met mijn goede vriendin, Anne-Catherine, een Valentijnsdate in Madonna Gent. De voorstelling bevestigde wat ik eigenlijk al lang wist: Pascale was mijn gedroomde geïnterviewde. Na de voorstelling sprak ik Pascale erover aan. Of ze wilde meewerken aan mijn boek en dan vooral aan het hoofdstuk rond storytelling. ‘Storytelling?’, herhaalde Pascale enthousiast, ‘dat is helemaal mijn ding, ik doe mee!’ Een week later al zat ik gezellig bij haar op de sofa in haar knusse appartement in Gent. Pascale kende ik voor het interview enkel van haar voorstellingen en van persberichten, niet persoonlijk. Ik had dan ook geen idee hoe ze naast de planken zou zijn. Het was al snel duidelijk dat de Pascale op de sofa weinig verschilde van de Pascale on stage. Naast mij zat iemand authentiek, puur en inspirerend. Ook dat was een geweldige meevaller.

Ook uit het interview met Pascale vind je verschillende citaten terug in dit boek.

‘I was trying to learn English and I was very worried about my accent. I'm sure I'll always have it but I remember Tom Hanks said to me: “Don't lose the accent. If you do, you're lost”

– Antonio Banderas

Elke Van Parys: Ik sta te popelen om mijn eerste keynote te geven in het Engels. Dat is de ene kant van het verhaal. De andere kant is dat ik het in die mate spannend vind, dat ik maar niet uit de startblokken lijk te komen. Mijn innerlijke criticus zegt dat ik me niet belachelijk moet maken met mijn gebrekkige uitspraak, mijn beperkte woordenschat en mijn wankelzinsconstructies. Diezelfde innerlijke criticus fluistert me toe dat het risico op afgang te groot is en dat ik maar beter veilig in mijn comfortzone kan blijven. Nochtans zou ik met keynotes in het Engels veel meer mensen kunnen bereiken. Rationeel weet ik ook dat keynotes geven in het Engels een vaardigheid is die ik perfect kan leren. En toch is er iets wat me vandaag tegenhoudt om keynotes te maken en te geven in het Engels. En dat iets heet perfectionisme.

Ik heb me nooit comfortabel gevoeld in het Engels. Mijn uitspraak is daarbij mijn grootste achilleshiel. Ik leg mezelf op dat ik pas mijn eerste keynote in het Engels ‘mag’ geven, als ik weet dat mijn uitspraak perfect is. Bovendien doet mijn perfectionistische man er een – weliswaar goedbedoelde – schep bovenop. ‘Je moet dat niet doen, keynotes geven in het Engels’, zei hij een tijd terug. ‘Daarvoor is je uitspraak niet goed genoeg. Dat komt niet professioneel over.’ Natuurlijk wil hij me behoeden voor een publieke afgang. Het resultaat is dat ik mijn plannen voor een Engelstalige keynote alsmal verder voor me uitschuif. Uitstelgedrag ... dat is iets waar perfectionisten wel vaker last van hebben.

Met een goede taalcoach en de nodige portie geduld, ben ik zonder twijfel in staat om een professionele keynote te geven in het Engels. Bovendien weet ik rationeel ook dat ik mijn accent helemaal niet hoeft te camoufleren. Dat doen grote Hollywoodacteurs en -actrices zoals Antonio Banderas en Penélope Cruz immers ook niet. Hun Spaanse accent is precies datgene wat hen zo menselijk, authentiek en uniek maakt. Meer zelfs: het is hun handelsmerk geworden. En ook de kintsugimeesters moffelen imperfecties niet weg, maar brengen ze net onder de aandacht, omdat ze deel uitmaken van de geschiedenis van het object.

Christophe Stienlet, improvisatieacteur

Marcel en Pascale kende ik voor het interview niet persoonlijk, maar bij mijn derde geïnterviewde, Christophe Stienlet, ligt dat anders. Ik mag hem ondertussen zelfs een beetje *collega* noemen. Christophe is namelijk mijn compagnon wanneer ik ergens een workshop geef en er rollenspellen of simulaties aan te pas komen. Een professioneel acteur is in zo'n geval goud waard. Mocht de naam Christophe Stienlet bij jou niet meteen een belletje doen rinkelen, dan helpt het misschien als ik zeg dat je hem kunt kennen van het televisieprogramma *Foute Vrienden* of, voor degenen die al wat ouder zijn, als Bartje van *Schuif Af*, een jeugdprogramma dat op de Vlaamse televisiezender VTM uitgezonden werd tussen 1990 en 2006.

Omdat ik ondertussen al een aantal keren succesvol samenwerkte met Christophe, hem een uiterst sympathieke kerel vind en ik al meermaals getuige was van zijn geslepen en creatieve improvisatietechnieken, koos ik hem als derde geïnterviewde. Christophe weet immers als geen ander hoe je creativiteit en humor in je presentatie integreert en hoe improvisatietechnieken jou als spreker kunnen helpen om imperfecte momenten om te zetten in iets krachtigs en authentieks.

Het improviseren heeft Christophe vooral al doende geleerd, door op de planken veel kilometers te maken, onder meer met zijn improvisatiegezelschap De Improfeten. Er bestaan twee soorten improvisatie, zo vertelde Christophe me, de improvisatie voor het amusement (zoals hij doet met *De Improfeten*) en improvisatie om een vervelende of lastige situatie recht te trekken. Zoals een spreker die een black-out heeft tijdens het vertellen van

zijn verhaal en ter plekke iets verzint om de meubels te redden. Vooral dat laatste maakte me nieuwsgierig. En dus had ik in maart 2023 een inspirerend gesprek met Christophe. We hadden het niet alleen over improvisatietechnieken en humor in presentaties, maar ook over authenticiteit, eerlijkheid, passie en lastige, gênante momenten. **Het interview met Christophe vind je versnipperd terug in dit boek.**

Christophe Stienlet: Met het bedrijfstheater maakten we het ooit eens mee dat – op het moment dat wij op het podium kwamen om ons ding te doen – de eerste drie rijen met hun rug naar ons gekeerd stonden. Je voelt als acteur op dat moment dat er iets serieus gaande is, alleen weet je niet precies wat. Op zo'n moment schieten er allerlei gedachten door je hoofd: *Wat is hier aan de hand? Wat gebeurt er? Wat moeten wij hiermee? Spelen we verder? Stoppen we? Doen we alsof er niets aan de hand is? ...* Dat was echt een gênant moment. Ik heb toen beslist om het gewoon te benoemen. *'Is er een probleem?',* vroeg ik. Iemand uit het publiek reageerde. Het was meteen duidelijk dat het over een bedrijfsinterne kwestie ging. Iets waar wij als acteurs helemaal niets mee te maken hadden. Ik ging toen verder: *'Bedankt om dit te delen. Ik kan me voorstellen dat dit niet aangenaam is om te horen. Alleen, mag ik vragen wat u ons precies verwijt?'* Waarop de man in het publiek meteen antwoordde: *'Jullie? Jullie verwijten we helemaal niets. Jullie zijn maar acteurs.'*

Dat was het kantelmoment. Onmiddellijk daarna konden we gewoon van start gaan met onze show en vonden de mensen – zo hoorden we achteraf – het ook een leuke en geslaagde voorstelling. Een die wel in mineur en met een valse start was begonnen. Gelukkig konden we uiteindelijk onze voorstelling presenteren en sommige mensen hebben zich achteraf ook verontschuldigd. Dat kantelmoment hebben we kunnen realiseren omdat we de kop niet in het zand hebben gestoken. Er speelde duidelijk iets bij het publiek en we hebben de mensen de kans gegeven om dat te benoemen. We hebben het heel even aandacht gegeven. En dat was voldoende om het tij te doen keren.

Veerle Dobbelaere, oprichtster van de Ademruimte Academie

In mijn zoektocht naar een inspiratiebron voor het vierde thema (presenteren en performen), kwam ik al snel uit bij Veerle Dobbelaere. Ik kende Veerle vooral van televisie, toen ze nog volop acteerde in series zoals *Recht op Recht*, waar ik als jonge twintiger graag naar keek. Ik ben trouwens erg jaloers op Veerles zoetgevooid stem. Een stem uit duizenden waar ik uren naar kan luisteren en die Veerle vandaag dankbaar inzet als werkinstrument in haar eigen praktijk: de Ademruimte Academie. Want Veerle gaf haar carrière een tijd geleden een volledig nieuwe wending. In 2008 volgde ze een opleiding tot ICF gecertificeerd life & mental coach. Sindsdien helpt ze teams in bedrijven naar meer groei, rust, verbinding, veerkracht en ademruimte. Dankzij haar jarenlange ervaring als actrice weet Veerle erg goed wat stress doet met je ademhaling en hoe onze ademhaling een fantastisch en vernuftig instrument is dat we slim kunnen inzetten. En al zeker op die momenten dat de zenuwen door ons lijf gieren. Ademhaling en succesvol omgaan met stress tijdens presentaties, daar zou ik het tijdens het interview met Veerle in hoofdzaak over hebben.

Op 15 maart 2023 ontving Veerle me op haar thuisadres hartje Antwerpen. Ook deze vierde ontmoeting was recht in de roos. We hadden een verhelderend, waardevol en erg inspirerend gesprek.

Veerle Dobbelaere: Vandaag willen mensen vooral verbinden met mensen. En hoe meer mens je bent of hoe meer je je als echte mens toont, hoe meer het publiek zich met jou kan verbinden. In dat opzicht zijn de tijden sterk veranderd. Een van de eerste reeksen waarin ik als actrice meespeelde, was *Recht op Recht*, een advocatenreeks van de VRT (1998-2002). In die tijd je-den en jij-den we er nogal op los bij de VRT. Dat hoorde toen zo. Iedereen op tv praatte toen ‘perfect Nederlands’. Als ik nu terugkijk naar die afleveringen, dan klinkt dat echt gekunsteld. In de reeksen die nu gemaakt worden, zie je echte mensen en geen iconen of perfecte beelden meer. Dat is niet meer van deze tijd. Vroeger was het ‘Meneer Dokter’, vandaag spreek ik mijn huisarts aan met zijn voornaam en geef ik hem een kus bij het begroeten. Vroeger zou dat ondenkbaar geweest zijn. Advocaten, leerkrachten, dokters ... zijn allemaal van hun podium afgedaald om onder de mensen te komen. Want enkel zo kunnen we met elkaar ver-

binden. Dat is ook wat sprekers te doen staat: figuurlijk van hun podium komen, zich als echte mensen laten zien en verbinden.

We hadden het trouwens niet alleen over stress en ademhaling. Ook over perfectionisme wist Veerle aardig mee te praten. Ook haar andere stokpaardje, zelfliefde, passeerde de revue; een thema dat ook in het kader van perfectionisme de moeite loont om te belichten. Als je op het einde van deze inleiding de tien symptomen van perfectionisme bekijkt, weet je dat perfectionisten een laag zelfbeeld hebben en erg streng zijn voor zichzelf. Het was dan ook een verademing, toen ik Veerle hoorde verkondigen dat ze fel predikt voor meer mildheid en meer zelfliefde.

Veerle Dobbelaere: Milder leren zijn voor jezelf begint met het besef dat mildheid een erg belangrijke waarde is. Mildheid is zoals het warme dekentje dat je 's avonds om je heen slaat, of de lamp waarmee je schijnt. In het kader van spreken voor een publiek zou je de vraag: *'Hoe geef ik een perfecte presentatie?'* milder kunnen formuleren als: *'Hoe geef ik een interessante presentatie?'* En als je graag vasthoudt aan het woord perfect, stel jezelf dan de vraag: *'Wat precies wil ik perfect doen?'* Ook daarin kun je jezelf helpen door niet als doel te stellen een perfecte spreker te willen zijn, maar wel een perfecte mens. Iemand met zijn ditjes en datjes, met zijn goede en minder goede kanten, met zijn talenten en met dingen die hij minder goed kan. Iemand met wie het publiek kan verbinden. Dan wordt het sowieso al een stuk milder. Je geeft jezelf op die manier immers het recht om geen robot te zijn die beantwoordt aan allerlei criteria en theorieën.

Als spreker mag je ook leren om met mildheid te kijken en te luisteren naar jezelf. Dat is voor veel mensen iets moeilijks. Veel mensen kijken met erg kritische filters naar zichzelf: ze vinden zichzelf te lelijk, te expressief, te dit of te dat. Die focus op zichzelf en die kritische filter verblinden hen. Bijgevolg lukt het ze niet om te kijken naar wat ze echt in beweging brengen met hun verhaal. Toegegeven, het vraagt wat oefening om doorheen die kritische filter te leren kijken. Maar als je daarin slaagt, luister en kijk je op een heel andere manier en met meer mildheid naar jezelf.

In dit boek ontdek je nog veel meer citaten van Veerle Dobbelaere.

Hayke Petrus, voor altijd mijn lieve collega en grote inspiratiebron

De belangrijkste persoon in dit rijtje van inspiratiebronnen is Hayke, mijn lieve collega die op 19 november 2022 de oneerlijke strijd tegen kanker verloor. Haar spontaniteit, haar onmetelijke optimisme en haar onvoorstelbare veerkracht zag ik nooit eerder. Dit boek is een eerbetoon aan haar, aan de prachtige jonge vrouw en lieve collega die ze was. In paragraaf 2.4 deel ik met jou het volledige verhaal van Hayke.

Muziek als inspiratiebron

En dan is er tot slot nog de muziek, want niet alleen mensen inspireren me, ook in songteksten zit vaak heel wat wijsheid en schoonheid verborgen. In dit boek verwijst ik geregeld naar songs en artiesten zoals Leonard Cohen, Arno Hintjens, PJ Harvey, Bob Marley, Pitti Polak en zelfs Jimmy Frey.

‘There’s a crack in everything,
that’s how the light gets in.’

– Leonard Cohen

‘There’s a crack in everything, that’s how the light gets in’ uit het sublieme nummer *Anthem* van Leonard Cohen is een uitnodiging om je imperfecties te omarmen. We hoeven niet perfect te zijn, het zijn net onze imperfecties, onze barstjes die ons uniek, authentiek en waardevol maken, als spreker en als mens.

De perfectionist in mij

Ik ben Elke Van Parys, herstellend perfectionist, dochter van een perfectionist, getrouwd met een perfectionist en moeder van een perfectionist. Perfectionisme is in mijn directe omgeving alomtegenwoordig. In mijn zoektocht naar verhalen en cases voor dit boek hoefde ik dus niet ver te zoeken. Naast de citaten uit de interviews vind je in dit boek ook persoonlijke verhalen terug.

Elke: Vrijdagnamiddag. Ik heb een meeting met Sandra, een van onze opleidingspartners. Doel van de meeting is om Sandra kennis te laten maken