

Welkom en mooi dat je hier bent aan het begin van deze vijfdelige minicursus: hoe vertel ik een inspirerend verhaal. Allereerst gefeliciteerd dat je tijd vrijmaakt voor iets wat misschien vanzelfsprekend lijkt. Tenminste, dat was het ooit. Vroeger werden er veel verhalen verteld, toen er nog geen tv, internet of computers waren. Toen we nog geen smartphones hadden en echt met elkaar praatten. Misschien zijn we het een beetje kwijtgeraakt. En toch zie je bijvoorbeeld op social media dat we weer op zoek gaan naar verhalen. Echte verhalen. Want waar en hoe je je verhaal ook vertelt, als je het goed doet, dan creëer je verbinding met je publiek. Of dat nou in een vergadering is, tijdens een presentatie, of gewoon in een één-op-één gesprek. Met een goed verhaal heb je iets in handen om het vertrouwen te winnen van de ander, om te raken en te inspireren, want daarover gaat deze cursus. Deze cursus gaat niet zomaar over een verhaal, maar juist over jouw verhaal. Dat is misschien in het begin best spannend. Maar door aan het werk te gaan met jouw verhalen krijg je iets in handen waarmee je mensen echt kunt inspireren. Een verhaal dat raakt omdat het jouw persoonlijke verhaal is.

Laten we beginnen met een verhaal over mezelf. Als kind op de basisschool vertelde ik graag verhaaltjes die alle kanten uitgingen. Tijdens een spreekbeurt nam mijn fantasie het vaak over en dwaalde ik van hot naar her. Ik begreep soms niet helemaal wat de juf bedoelde of wat ze wilde dat ik zei. Als ik dan de klas inkeek, zag ik wat wazige blikken mijn kant uit. Het was dus niet zo makkelijk. Omdat ik het lastig vond, voelde ik ook dat mijn fantasievolle vertellen langzaam doofde in mij. Jaren later vond ik het terug als beeldend kunstenaar, theatermaker en trainer. Op het podium hervond ik mijn kracht en voelde ik weer: dit is wie ik ben. En na duizenden keren op een podium te hebben gestaan, help ik anderen nu - ook jullie - om je eigen verhaal te vinden en te vertellen recht uit het hart.

Als je deze 5 filmpjes niet alleen bekijkt, maar ook alle oefeningen doet met veel plezier, heb ik aan het eind nog een mooie bonus of verrassing voor jou. Maar eerst gaan we samen op zoek naar jouw verhaal.

Terug naar deze eerste les. Even wat meer achtergrondinformatie. Vanuit mijn werk ben ik vaak aanwezig op seminars, congressen en kick-offs van organisaties. Ik heb inmiddels meer dan 100 sprekers gezien met onderwerpen die mij niet altijd interesseerden. Maar laatst, en misschien ken je dat wel, kwam er een spreker op het podium die even de zaal rondkeek en begon met: "Mag ik jullie een verhaal vertellen?" En ineens zat iedereen rechtop. Waarom? Omdat iets in ons meteen weet: nu komt er iets echts, iets wat mensen meeneemt, iets wat ik kan voelen. Verhalen doen zoiets met mensen als ze echt zijn. En het is al eeuwen zo: verhalen verbinden, ze openen, ze laten ons voelen dat we niet de enige zijn. Het geeft verbinding en betekenis.

Misschien wel fijn om dat op te schrijven, want verhalen gaan voor mij om deze twee dingen: verbinding maken met je publiek, of dat nu één-op-één is of met een hele groep, en betekenis geven. Waarom zijn verhalen zo krachtig? Wel, een goed verhaal is geen presentatie, praatje of uitleg. Het is een ervaring.

Een autoverkoper weet dat. Als jij binnenkomt, heeft hij al een heel script in zijn hoofd hoe hij met jou gaat praten en waar hij wil dat jij heengaat. Het is allereerst via zijn verhaal een ervaring. Voordat je in die auto gaat zitten, weet je al hoe dit voelt. Heb je al een idee wat het betekent als je naar jouw bestemming rijdt in die mooie nieuwe auto? We kopen die ervaring die auto heet. Ons brein houdt van verhalen, niet van lijstjes, maar van gebeurtenissen. Niet van meningen, maar van mensen. En als dat ook nog een verhaal is dat jij zelf hebt meegemaakt, dan wordt het

geloofwaardig, voelbaar en krachtig. Mensen luisteren niet naar informatie in de eerste plaats, maar ze luisteren naar de betekenis achter die informatie.

Als jij zegt: "Ik geloof dat kwetsbaarheid belangrijk is," dan knikken we misschien. Maar als jij vertelt: "Ik stond huilend op de parkeerplaats na dat ene gesprek en toen dacht ik: waarom ben ik eigenlijk altijd zo bang om iets te zeggen?" Dan luisteren we. Dan voelen we het. Dan komt jouw ervaring bij ons binnen, als een soort spiegel.

Voelt het kwetsbaar? Zeker, maar jij mag daarin kiezen hoe ver je wilt gaan en hoeveel je van jezelf wilt laten zien. De ene keer zal het wat zakelijker zijn misschien, en de andere keer juist wat kwetsbaarder of gevoeliger, afhankelijk van de omstandigheden en het doel van je vertelling. Ik heb een paar oefeningen zodat je bewust wordt van jouw verhalen. Want we gaan vandaag niet alleen praten over verhalen; in deze online cursus gaan we werken aan jouw verhaal, stap voor stap, in 5 filmpjes.

Aan het eind heb jij een kort verhaal. In het eerste filmpje de basis, de waarom, de vonk. Waarom wil ik dit of dat verhaal vertellen? Leer jezelf dit af te vragen de komende dagen, weken en maanden. Op een zeker moment ga je dit automatisch doen. Dus pak pen en papier of open een notitie op je telefoon. Vraag ondertussen aan jezelf: wat is een moment uit mijn leven dat misschien maar kort duurde, maar wat me is bijgebleven? Ga niet te ver terug in de geschiedenis; het mag iets zijn uit de afgelopen weken dat je is bijgebleven. Niet iets groots, maar het mag klein zijn, een blik, een zin, iets wat je voelde. Laten we het samen doen. Schrijf het in 1 of 2 zinnen op. Keer terug naar de vraag: wat is het moment uit je leven van de afgelopen weken dat maar kort duurde, maar wat je is bijgebleven? Niet groter, maar klein: een blik, een zin, iets wat je voelde.

Lukt dat al, of heb je een beetje hulp nodig? Ik geef je een voorbeeld. Mijn moeder legde haar hand op mijn arm toen ik stopte met praten. Of die ene collega zei: "Ik zie je, Thorsten, wil je koffie?" Of nog een andere: mijn kind vroeg: "Ben je verdrietig papa?" en ik wist niet wat ik moest zeggen. Herkenning. We zijn allemaal bekend met de begrippen moeder, vader, collega, kind. Dat zijn de kiemen van verhalen. Zet dus de film even op pauze en schrijf nu die één of twee zinnen.

Gelukt? Ik heb nog een andere oefening. Welke zinnen of verhalen blijven bij jou hangen? Schrijf eens drie korte zinnen op die iemand ooit tegen je zei, positief of misschien een beetje pijnlijk. Die zinnen hoeven niets met elkaar te maken te hebben. Neem even de tijd hiervoor. "Je bent ook altijd zo gevoelig," "Je moet jezelf niet zo klein maken," of "Als jij binnenkomt, gebeurt er iets." Dat zijn haakjes: dingen die jou iets laten voelen en dus dingen waar verhalen onder liggen. Ik vraag je nu de film even stop te zetten en te schrijven. Drie zinnen die bij jou zijn blijven hangen.

Gelukt? Of heb je wat meer tijd nodig? Zet de opname dan alsnog even stil. Wil je deze cursus tot een succes maken, dan zie je vooruitgang als je alle oefeningen ook doet. We laten dat wat je geschreven hebt even voor wat het is. Je hebt een eerste gevoel bij wat zelfs maar één zin kan doen. Mooi.

Terug naar de les: waarom jouw persoonlijke verhaal ertoe doet. Soms denken mensen: "Ja, maar wie zit er nou op mijn verhaal te wachten?" of "Ik heb niks bijzonders meegemaakt." Maar weet je? Een goed verhaal is niet alleen wat je hebt meegemaakt, maar hoe je ernaar kijkt. Dat maakt jouw ervaring uniek. We willen geen superheld, Thorsten. We willen een echt mens een verhaal horen

vertellen. Zeker met de opkomst van AI, ach, die maakt fantastische dingen, maar jij als mens kunt het verschil maken met jouw echte verhaal van iemand die iets leerde, voelde, verloor of vond.

Waarom is dit belangrijk in werk en privé? Of je nou werkt met mensen, leidinggeeft, traint, opvoedt of iets wil overbrengen: jouw verhaal maakt jou zichtbaar. Menselijk, herkenbaar. Je schept vertrouwen. In een teamoverleg, een workshop, een gesprek met een klant of je kind: als jij een stukje van jezelf durft te delen in verhaalvorm, dan gebeurt er iets. Bovendien, als jij je eigen verhalen gaat vertellen, ga je de verhalen van anderen ook beter begrijpen. Handig als je met andere mensen werkt. Een verhaal opent, raakt, laat jezelf zien en nodigt de ander uit om dat ook te doen. Betere verbinding, betere connectie.

En nu? Aan de slag! In deze vijfdelige serie werk je stap voor stap aan een persoonlijk verhaal van maximaal een paar minuten. Een verhaal dat klopt, echt is en bij jou past. In het volgende filmpje gaan we het hebben over hoe je een verhaal begint zodat mensen écht luisteren. Maar nu eerst de bouwstenen voor jouw verhaal dat aan het eind van deze online minicursus af is. Schrijf twee kleine momentjes op uit je leven van de afgelopen weken die betekenisvol zijn; geen drama nodig, gewoon iets wat bij je blijft. Doe dit nu en zet de opname even stil.

Heb je het gedaan, of misschien had je het al eerder gedaan in deze les? Kies nu één van deze momentjes en schrijf er drie zinnen over, met daarbij de antwoorden op de volgende vragen: Waar was je? Wat gebeurde er? En wat voelde je? Je mag de film even stopzetten en gaan schrijven, nu.

Gelukt? Mooi. Stel jezelf deze vraag: waarom raakt dit moment me nog steeds een beetje? Laat het maar even sudderen. Geen stress. Jouw verhaal zit al in je; je hoeft het alleen maar op te graven. Lees je verhaaltje nog eens terug. Komt het tot leven? Met andere woorden, zou je dit al aan iemand kunnen vertellen zodat het ook bij hem of haar tot leven komt?

Je hebt nu kennism gemaakt met en geproefd wat woorden en zinnen kunnen betekenen als je put uit je eigen leven, uit ervaringen die dicht bij jou staan. Dat is een mooi begin. Op naar filmpje 2, waar we werken aan het begin van jouw verhaal, de zin waarmee jij mensen wakker maakt. En toen opeens zong er iemand aan de rand van de berg, klonk het spannend...

Hoe dat verder gaat? Dat vertel ik je in het volgende filmpje. Tot ziens!