

Dag 15 - natuurlijk spreken met mind mapping

Zodra je er op gaat letten zie je dat veel toespraken eigenlijk heel onnatuurlijk overkomen. De spreker staat kaarsrecht achter zijn spreekgestoelte. Hij duikt met zijn neus in zijn notities. Of hij verschuilt zich achter een rij indrukwekkende PowerPoint sheets. In bijna niets lijkt dat meer op een prettige ontmoeting tussen mensen. Zowel de spreker als de toehoorders merken onbewust dat er iets niet klopt. De boodschap mist warmte en energie. De inhoud komt niet over en de essentie blijft niet hangen.

Hoeveel anders is dat wanneer iemand een verhaal vertelt vanuit zijn hart. Een vader die zijn kind beeldend vertelt over de avonturen die hij als kleine jongen beleefde. Een jonge vrouw die haar vriendinnen vertelt over de eerste avond met haar nieuwe vriend. Of haar vriendinnen al vertellend meeneemt in haar geweldige nieuwe baan. Zo zouden toespraken ook moeten zijn. Van mens tot mens. Warm en meeslepend.

De moeilijkheid is dat het verhaal dat je tijdens een toespraak met je toehoorders wilt delen, vaak minder dicht bij je staat, dan wanneer je vertelt over je nieuwe vriend of baan. De eerste avond met je nieuwe geliefde staat je helder voor de geest. Je kunt ieder detail als het ware als een filmpje in je brein afspelen. En daardoor ben je in staat die beelden aan je toehoorders over te brengen. Ze hangen aan je lippen. En jij hebt ieder detail van de gebeurtenis paraat. Dus als je merkt dat je toehoorders meer willen weten, dan neem je ze mee in details. Maar je springt moeiteloos terug naar de hoofdlijn, als de aandacht wat verslapt.

Zo zouden toespraken en presentaties moeten zijn, net zo meeslepend als de persoonlijke verhalen die je deelt met familie en vrienden. En dat kan. Er bestaat een eenvoudig aan te leren techniek, die je helpt om verhalen en toespraken te visualiseren. Waarmee je van ieder onderwerp



een filmpje in je brein kan maken. Zodat je over ieder onderwerp beeldend kunt spreken. Die techniek heet mind mapping.

Mind mapping

Mind mapping is in feite een manier van het noteren van informatie, die goed aansluit bij het menselijke brein. Met mind mapping sla je informatie niet lineair op, zoals we dat gewend zijn. Maar sla je informatie in een logische structuur en zoveel mogelijk visueel op. Neurologen zijn het er over eens, dat dit een betere manier is om informatie overzichtelijk te maken en te onthouden. Als je je presentatie vastlegt in een mind map, dan kun je vol vertrouwen aan je presentatie beginnen. Je weet dat de informatie op een effectieve manier in je geheugen is opgeslagen.

De Britse psycholoog Tony Buzan claimt de uitvinder te zijn van de mind map. Zeker is dat hij veel gedaan heeft voor het stimuleren van het gebruik van deze techniek. Maar de uitvinding kan niet aan hem worden toegeschreven. Al kort na het begin van onze jaartelling maakten schrijvers en filosofen gebruik van mind mapping.

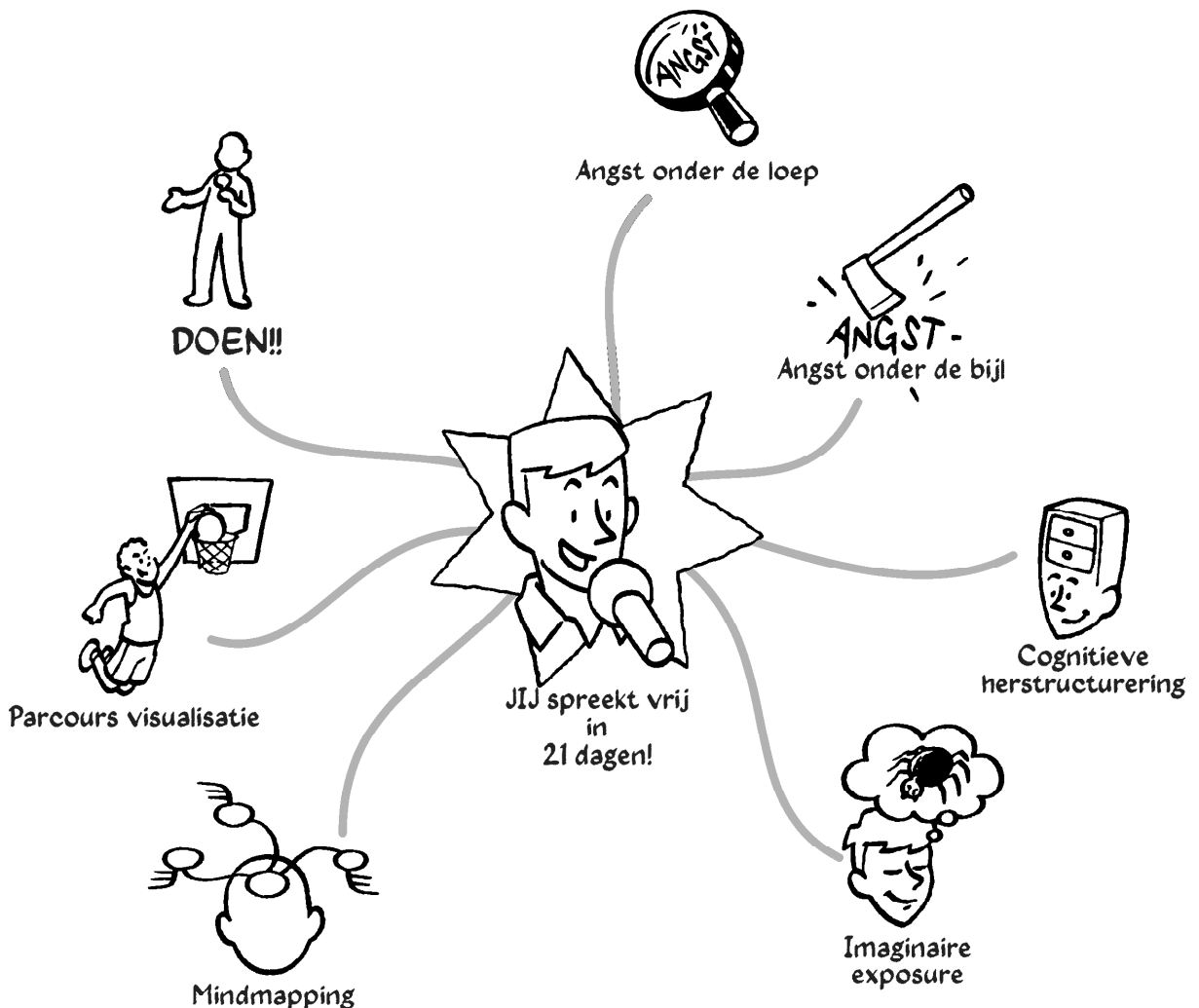
In 1960 onderzocht Dr. Allan Collins het menselijk leerproces en verbeterde daarmee de mind map techniek. Nog in 2002 is de positieve werking van mind mapping bij studenten in een uitgebreid wetenschappelijk onderzoek aangetoond (The efficacy of the mind map study technique. Farrand, Hussain en Hennessy).

Hoe mind mapping werkt

Misschien ben je gewend om een belangrijke presentatie of toespraak vooraf uit te schrijven. Je oefent je presentatie door de tekst vele malen door te lezen. En je probeert stukken uit je hoofd te leren. De uitgeschreven tekst neem je mee om op terug te kunnen vallen tijdens de toespraak. Als je dit wel eens zo hebt gedaan, dan zul je weten hoe frustrerend het is. Die tekst krijg je nooit in je hoofd. De zinnen die je uitspreekt klinken onnatuurlijk. En nadat je een paar keer de draad bent kwijtgeraakt, besluit je je verhaal verder maar gewoon voor te lezen.

Met mind mapping bereid je de presentatie ook grondig voor. Niet door het lineair uit te schrijven. Maar door de verschillende elementen van het verhaal in een logische structuur met elkaar te verbinden. En door die elementen en verbindingen waar mogelijk te visualiseren.

Hieronder zie je een mind map van het trainingsprogramma Overwin Spreekangst. Door het maken van deze eenvoudige mind map, heb ik de informatie die ik aan je wil overbrengen, op een logische manier gestructureerd. En door het maken van de mind map heb ik de opbouw van de methode als een filmpje in mijn hoofd. Iedere keer als ik een toespraak of training geef over het overwinnen van spreekangst, dan volg ik deze mind map voor een logische opbouw van mijn verhaal. En een ding is zeker, aan het eind van mijn presentatie weet iedere toehoorder hoe hij zijn spreekangst kan overwinnen in 21 dagen.



Mind mappen combineert schrijven en tekenen. Door gebruik te maken van meerdere kleuren, plaatjes en relaties, leg je sterke associaties aan. En dat sluit goed aan bij jouw geheugen dat ook werkt door associaties. Mind mapping stimuleert beide helften van je

hersenen, de linkerzijde voor het rationele en logische denken en de rechterzijde voor het creatieve denken. Mind mapping stimuleert het registreren, verwerken en ophalen van informatie in beelden, ook wel beelddenken of visual thinking genoemd.

Een mind map begint met een centraal woord of begrip in het midden van een vel papier. Vanuit dat centrale begrip worden lijnen getrokken en daarop komen de belangrijkste begrippen die ermee hebben te maken. Ook vanuit die begrippen trek je weer lijnen en zo kun je een mind map zo gedetailleerd maken als je wilt.

Bij het maken van een mind map voor een presentatie, begin je met het tekenen van de essentie van de presentatie in het midden van een vel papier. De essentie is dat deel van de boodschap waar jouw presentatie om draait. Waarvan je wilt dat, al zouden je toehoorders alles wat je zegt vergeten, dat ze in ieder geval bij blijft. Besteed veel aandacht aan het visualiseren van de essentie. Gebruik hiervoor meerdere kleuren.

Bedenk nu de belangrijkste onderwerpen die je met je publiek wilt delen. Plaats die rondom de tekening van de essentie. Verbind de essentie en de onderwerpen met elkaar. Het mooiste is als je de hoofdonderwerpen ook visueel weergeeft. Als je ze opschrijft, gebruik dan in ieder geval kleuren en wissel met grote en kleine letters. Onderstreep of maak vet wat belangrijk is. Bouw de mind map 'met de klok mee' op. Op '1 uur' staat het onderwerp wat je als eerste wilt delen en op '11 uur' het afsluitende onderwerp.

Vul nu de hoofdonderwerpen in. Bedenk welke informatie je per onderwerp kwijt wilt. Welke ervaringen wil je delen? Welke voorbeelden wil je noemen? Plaats die informatie in steekwoorden of kleine tekeningetjes rondom de hoofdonderwerpen. Maak verbindingen tussen het hoofdonderwerp en de onderdelen daarvan. Benadruk de voorbeelden die je in ieder geval wilt delen. Gebruik verschillende ondersteunende kleuren.

Binnenkort ga je je eerste speech in vrijheid geven. Kalm en ontspannen zul je jouw verhaal enthousiast met anderen delen. Bedenk vandaag welke gelegenheid om te spreken je als eerste gaat aangrijpen. Kies daarvoor een sessie met vijf tot tien aanwezigen. Bij voorkeur in een veilige kring, je familie of vrienden of je naaste collega's. Bedenk een onderwerp waar je een goed gevoel bij hebt. En ga de eerste keer voor een praatje van tegen de tien minuten.

Neem tot morgen eens rustig de tijd om je in te leven in het geven van die speech. Probeer de essentie in je brein te visualiseren. En bedenk welke onderwerpen je met je toehoorders wilt delen. Morgen maak je daar een mind map van.

De essentie van mijn eerste speech in vrijheid is:

.....

De toehoorders zijn:

.....

Mind map van je eerste speech in vrijheid

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing a mind map. The box is currently blank.