

PAULINE PATER

OWN

CLAIM JE PLEK

THE

SPREEK JE UIT

ROOM

VERANDER JE LEVEN

KOSM•S

PAULINE PATER

OWN

CLAIM JE PLEK

THE

SPREEK JE UIT

ROOM

VERANDER JE LEVEN

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Inleiding	11
De Own the Room-methode	15
Own Yourself	19
Own Your Mind	57
Own Your Presence	85
Own Your Voice	137
Own Your Words	157
Own It All	183
Doe de test	185
Dankwoord	187
Bronnenlijst	188
Meer inspiratie	190

Voorwoord

Afwachtend en met een lichte grijns kijken ze mij aan: zes mannen, strak in pak, de een zit nog breder dan de ander. Ik zie ze denken: benieuwd wat zo'n jong ding ons komt leren. Ik gniffel vanbinnen. We gaan het zien.

We starten gelijk met de praktijk. Deze mannen volgen een presentatietraining. Vandaag ben ik hun trainer. Vooraf heb ik de informatie gekregen dat ze vrijwel geen training volgen. Deze mannen op topposities krijgen weinig eerlijke feedback. Ook kreeg ik vooraf een waslijst aan dingen die ik wel en juist niet moest doen. Die heb ik keurig het ene oor in en het andere oor uit laten gaan. Deze training is geboekt met een bepaald resultaat in gedachten. Als ik precies moet onthouden wie wat drinkt en eet, ben ik drukker met zorgen dan met de training.

Eén voor één starten ze met hun pitches. Ze krijgen feedback op hun non-verbale houding en hun pitch. Van elkaar en van mij. Je voelt de sfeer in de ruimte veranderen, je ziet de motivatie opborrelen en de kwartjes vallen. De bravoure verandert in interesse en openheid. Waar ze eerst geamuseerd observeerden, gaan ze er nu voor. Ze passen de feedback toe, passen hun houding aan en in plaats van het masker van 'Ik ben de baas' op te zetten, komt de authenticiteit naar boven. Niet zonder slag of stoot, maar toch. Aan het einde van de training zijn de presentaties veel beter en hebben de mannen tools meegekregen die hen ook gaan helpen in het dagelijks leven.

Drie maanden later krijg ik een mail: 'Pauline, heel erg bedankt voor de training. Ik ben het thuis ook gaan toepassen. Communicatie gaat op de werkvloer veel beter, maar thuis ook. Ik was eerst sceptisch en vroeg me af of we dit wel nodig hadden, maar het was precies goed.'

Stel dat ik mij had laten afleiden door hun grootspraak, door de

instructies die ik vooraf kreeg of de functie die deze mannen hadden, dan had de training er anders uitgezien. In plaats van mijn plek in te nemen zou ik mezelf zoveel zijn gaan aanpassen dat ik mijn rol niet meer in zou nemen. Ik zou hun naar de mond hebben gepraat en dat zou ten koste zijn gegaan van de leermomenten. Dit betekent niet dat ik de training er stug doorheen duwde. Nee, ik liet ze zijn wie zij waren en nam mijn plek in. Ik vertrouwde op mezelf en mijn kunnen.

Dat is wat *Own the Room* betekent. *Own the Room* gaat over jouw plek innemen. Over zo vertrouwen op jezelf dat je van jezelf op aankan. Dat je je zelfverzekerd voelt. Je staat er. Je bent er. Je neemt jouw rol in. Niet vanuit bewijsdrang, maar vanuit kalmte. Hierdoor word je gezien door de juiste mensen en durf je meer omdat je jezelf op realistische wijze inschat. Ook ben je beter bestand tegen meningen die anders zijn dan die van jou. Je durft te kiezen voor wat jij wilt, ook als dit anders is dan wat de rest wil.

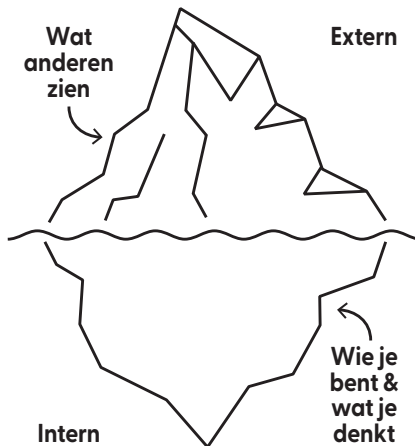
Dit boek, mijn bedrijf, het podium, maar ook geweldige vrienden en een leven waar ik trots op ben zijn allemaal resultaten van *the room ownen*. *Own the Room* gaat naast jezelf presenteren ook over een leven leven waar je blij mee bent. Over staan voor jezelf en vragen wat je echt wilt. Over kansen pakken en voor je dromen gaan. Het gaat over jezelf kennen en moedig zijn. Dit boek heb ik geschreven voor jou, omdat ik weet dat het tijd is dat jij ook voor jezelf, je doelen en dromen gaat staan. Het is tijd dat je potentieel groter is dan je twijfels en het is tijd dat je gezien gaat worden. Gezien voor de waarde die je levert. De wereld is er klaar voor en jij, na het lezen van dit boek, ook!

Inleiding

De 'Own the Room'-methode is een methode die ik ontwikkelde na jaren van trainen, coachen en zelf groeien. Het is geen theorie van achter een bureau, maar een methode die in de praktijk is geboren. Inmiddels heb ik honderden mensen, van boardrooms tot borreltafels, geholpen om hun plek in te nemen, zich uit te spreken en professioneel zichtbaar te worden.

Waarom? Omdat ik keer op keer zag dat het niet gaat om wat je precies zegt, maar hoe je jezelf laat zien. Daar gaan we mee aan de slag.

Own the Room gaat over jou. Het gaat over wie je bent, hoe je jezelf presenteert en wat je vertelt. Over jezelf zo neerzetten dat je goed uit de verf komt. En weten dat je dit goed doet. Het werkt op bewust en onbewust niveau. Zie het als een ijsberg: de bovenkant is wat mensen zien en de onderkant is wat er intern gebeurt (zie de afbeelding hieronder). Het een is de basis voor het ander.



De methode waar dit boek op is gebouwd, bestaat uit vijf lagen. Je begint bij jezelf, wie je bent en wat je komt brengen, en eindigt bij wat je zegt en hoe je het zegt.

Dit boek is ook zo opgebouwd. In elk hoofdstuk duik je in één laag van de methode. Je krijgt voorbeelden, praktische tips en opdrachten die je direct kunt gebruiken. Zo bouw je laag voor laag aan je zichtbaarheid, je zelfvertrouwen en je impact.

Door deze manier van werken, haal ik mijn doelen. En jij kan dit ook. Het is absoluut geen hogere wiskunde. Lees het boek, maak de opdrachten als je wilt (het is niet verplicht) en haal eruit wat je op dit moment nodig hebt. En heb je een moment waarop je even twijfelt? Pak het boek erbij, sla het open bij een willekeurige bladzijde, lees en ga door. Het leven is te kort om aan jezelf te twijfelen.

De Own the Room-methode

Stel je voor: je zit in de zaal. Er wordt een spreker aangekondigd. Jij zit lekker in je stoel. De spreker loopt binnen. Wat valt jou als eerste op? Waarschijnlijk zijn uitstraling. De manier waarop hij loopt. Hoe hij kijkt. Zonder dat er een woord is gesproken, is er al sprake van communicatie. Je beoordeelt. Je besluit of je hem vertrouwt of niet.

Dit vertrouwen is afhankelijk van de manier waarop de ander, in eerste instantie, non-verbaal communiceert. Hoe ontspannen-der en zekerder iemand overkomt, hoe eerder je die persoon vertrouwt en diegene ziet als een autoriteit. Je besluit dan om je aandacht erbij te houden.

Het zelfvertrouwen van jou, als jij de spreker bent, ontstaat in je brein. Dit is het onzichtbare stuk dat veel invloed heeft op de manier waarop de ander jou ziet. Het gaat over jouw identiteit en jouw mindset. Het is de onderkant van de ijsberg. Twijfel aan de manier waarop je overkomt is zichtbaar aan de manier waarop je beweegt. De ander zal dit niet gelijk kunnen aanwijzen, maar kan toch een ongemakkelijk gevoel krijgen bij de manier waarop je verschijnt. Jouw mindset is bepalend voor de manier waarop je zichtbaar bent. Maar dit niet alleen. Ook wie je bent telt mee. Juist door te weten wie je bent, wat je komt brengen en waarin jij uniek bent, is het zoveel makkelijker om daar ook voor te gaan staan. Om jezelf te laten zien. Om jouw ruimte in te nemen.

De Own the Room-methode is als een piramide, verdeeld in vijf lagen. Elke laag heeft invloed op het ownen van the room:

Own Yourself

Wie ben je, wat kom je brengen en wat maakt jou uniek? In dit onderdeel ga je aan de slag met jouw identiteit. Wat mag je ownen in wat je kunt en wat is de meerwaarde van jouw aanwezigheid?

Own Your Mind

Wat gebeurt er in je hoofd, wie geef je onbewust de macht en welke overtuigingen bepalen jouw gedrag? In dit onderdeel lees je hoe je jouw mindset zo in kunt zetten dat je wordt gezien zoals je gezien wilt worden – een essentieel onderdeel om the room te ownen.

Own Your Presence

Waar laat je jouw handen? Hoe kan je jouw non-verbale houding zo goed mogelijk inzetten en waar leg je jouw focus? Na het lezen over dit onderdeel weet jij precies waarom zijn waar je bent belangrijk is voor een goede presence. Ook hebben we het over jouw uitstraling en hoe je deze kunt veranderen.

Own Your Voice

Zonder jouw stem kan ik jou niet horen, maar hoe zet je die goed in? Hoe zorg je ervoor dat jouw stem jouw boodschap ondersteunt? Je leest ook hoe je jouw ademhaling kunt gebruiken om jouw zenuwen onder controle te krijgen.

Own Your Words

Wat zeg je? Raken jouw woorden? Gebruik je actieve woorden of ruiswoorden? In dit onderdeel lees je hoe je jouw communicatie naar een topniveau kunt tillen. Je leest welke woorden je beter kunt vermijden en welke woorden ervoor zorgen dat iedereen naar je luistert.

Nu je weet wat elke laag inhoudt, kun je jezelf beoordelen. Per laag kan je 10 punten verdienen. Hieronder zie je de piramide. Geef jezelf per laag een cijfer van 0 tot 10. 10 punten betekent dat je het volledig meester bent. Er is geen verbetering nodig. 0 betekent dat je op dit vlak geen enkele vaardigheid hebt. Kijk kritisch naar jezelf en vul jouw score hieronder in.



Je weet nu waar jouw groeikansen zitten en wat je al gemakkelijk afgaat. Je komt waarschijnlijk stukken in het boek tegen die voor jou geschreven lijken te zijn en stukken die je al weet. Zie de stukken die je al weet als een reminder dat je op de goede weg bent en integreer de nieuwe kennis. Alles is zo praktisch toepasbaar mogelijk gemaakt, zodat je er direct mee aan de slag kunt. Werk stap voor stap, vergelijk jezelf alleen met jezelf en geniet van het proces! Dit is pas het begin.

*Be so rooted in yourself that
nobody's absence or presence
can disturb your inner peace.*

OWN
YOURSELF

Er is één persoon waar jij het de rest van je leven mee moet doen. Een persoon die volledig van jou afhankelijk is. Degene die je kan maken of breken. Degene op wie jij kunt rekenen omdat die er altijd is. Niemand anders zal zo lang met je meegaan. Niemand anders was altijd zo dicht bij jou.

Deze persoon zal heftige dingen met je meemaken en blijge gebeurtenissen aanschouwen. Diegene gaat met je mee naar bed en je staat ermee op. Of je nu rouwt, tranen van het lachen huilt of jezelf vooral wilt verstoppen. Deze persoon ziet alles, weet alles en hoort alles. Je kunt er nooit omheen. Soms kan deze persoon je tegenwerken, soms helpt diegene juist mee. Soms is diegene moedig, soms is diegene bang, maar altijd met jou.

Deze persoon, dat ben jij. Jij hebt altijd jezelf. Jij bent de enige op wie je hoeft te wachten. De enige toestemming die je nodig hebt is die van jezelf. Jij kunt altijd kiezen wie je wilt zijn, wat je gaat doen en hoe je met dingen omgaat. Jij bent verantwoordelijk.

Het hangt altijd af van jou. Jij kiest of jij voor jezelf werkt of jezelf tegenwerkt. Het is aan jou om jezelf helemaal te ownen: *the good, the bad and the ugly*. Het is aan jou om jezelf te zijn en om jezelf te laten zien. We gaan in dit hoofdstuk eerst aan de slag met wie je bent. Dit is de basis voor de delen die hierna komen.

Wie ben je?

Ik zit in een kamer op de derde verdieping. Aan één kant zitten ramen. Ik kijk naar buiten, terwijl ik wacht op mijn koffie. Vlaggen met het bedrijfslogo erop wapperen in de wind. Ik ben op sollicitatiegesprek. En ik ben goed voorbereid, want deze baan wil ik hebben. Uiteindelijk komen de interviewers binnen. Ik krijg mijn koffie, zij introduceren zichzelf en dan stellen ze een vraag: 'Stel jezelf eerst eens even voor, wie ben je?'

Misschien heb jij ook ooit deze vraag gekregen. Het lijkt een onbeduidende, maar eigenlijk is het een enorme vraag, met een

zware lading. 'Vertel even kort: wie ben je?' Wauw, oké, wat wil je weten dan? Mijn levensverhaal? Wat mij aan het lachen maakt? Of welke eigenschappen voor jou van meerwaarde zijn? Je kunt er nogal wat kanten mee op.

Wat antwoord jij op deze vraag? Voordat je een goed antwoord kunt formuleren is het nodig dat je jezelf kent. Dat is de onderste laag van de Own the Room-methode: Own Yourself. Dit gaat over jouw identiteit. Over wie je bent. Zodra je weet wie je bent, is het zoveel makkelijker om te besluiten op welke plekken je wilt zijn. Je kunt er dan ook echt gaan staan. Je weet hoe je het beste tot je recht komt. Je ziet wat jouw meerwaarde is en je ownt dit.

Zelfkennis is essentieel om the room te ownen. Tegelijkertijd is wie je bent constant in beweging. Dit komt doordat je jezelf ontwikkelt. Door stappen te blijven zetten en dingen te doen die je nog nooit eerder hebt gedaan ontwikkel je jezelf. Je ontdekt nieuwe kanten van jezelf. En zo blijf je jouw identiteit ontwikkelen.

Stel, ik had jou toen je tien jaar was gevraagd om het werk te doen dat je nu doet en het leven te leven dat je nu leeft. Dat had je niet gekund. Je was nog niet voldoende ontwikkeld. Hoogstwaarschijnlijk omschreef je jezelf toen je tien jaar was anders dan je nu doet. Je bent gaan leven, hebt jezelf dingen aangeleerd, hebt nieuwe eigenschappen van jezelf ontdekt doordat je dingen bent gaan doen die je nog nooit eerder hebt gedaan en zo ben je steeds meer een uniek persoon geworden. Dit proces gaat je leven lang door.

Het ontdekken van wie je bent is verdeeld in drie concentrische cirkels. Zichtbaarheid begint met bewustzijn. Door dit model zie je in één oogopslag waar je jezelf tekortdoet of juist mag gaan ownen. Door het vanuit verschillende cirkels te bekijken, krijg je een completer beeld van wie je bent.

De binnenste cirkel is wie je bent volgens jezelf, de cirkel daarbuiten is wie je bent volgens de mensen die het dichtst bij je staan, bijvoorbeeld je partner, familie of beste vrienden, en de buitenste

cirkel zijn de mensen die je oppervlakkig kennen, denk aan collega's, sportvrienden of kennissen.



Hoe kom je erachter wie je bent?

Ik rijd met mijn zusjes van veertien en zestien in een oude Volkswagen Polo over het eiland Texel. De Polo hebben we de naam Teun gegeven, want dat klinkt gezelliger dan 'de Polo'. Gas erop en gaan. We scheuren over het eiland naar het vakantiehuis, rozig door een hele dag in de zon. We hebben het over vrienden maken en met wie je wel en juist niet om wilt gaan. Wanneer besluit je of iets goed voor je is?

Uiteindelijk geef ik aan: het is heel belangrijk dat je echt jezelf kunt zijn. Dat je voelt dat alles oké is en dat er geen dubbele agenda is. Het is even stil in de auto. Dan hoor ik vanaf de achterbank: 'Maar wanneer weet je nu of je jezelf bent?' Ja, goede vraag. Hoe kom je daar nu achter...?

Jezelf zijn is een staat van zijn. Het is niet in beton gegoten, dus niet: jij bent x of y en je bent dat de rest van je leven. Nee, het zijn die momenten waarop je voelt: ik ben helemaal oké zoals ik ben. Momenten waarop je vertrouwen voelt dat alles goed is, dat jij goed bent, met alles wat je bent. Ja, ook met al jouw negatieve eigenschappen. Ook die horen bij jou.

Bij wie voel jij je op je gemak? Op je gemak zijn is een teken van

ontspanning. Zodra er ergens wel spanning is, merk je dat je op je hoede bent. Je tast af met wat je zegt en kijkt hoe de ander het ontvangt. Je maakt jezelf groter of juist kleiner.

Als je ooit niet jezelf kon zijn, dan weet je vaak wel wanneer je dat wel kunt zijn. Vergelijk het met goed en kwaad: omdat er kwaad bestaat, ken je ook goed. Omdat je weet hoe het is om niet jezelf te zijn, weet je ook hoe je dat wel bent. Nu is dit ook discussabel, want is die versie die je laat zien als je je niet op je gemak voelt ook niet een deel van wie je dan bent?

Jezelf zijn is een zoektocht en je identiteit kan ook gemakkelijk veranderen. Je hebt je karakter en je persoonlijkheid. Die vormen een basis. Er zijn eigenschappen die je mogelijk al je leven lang hebt, die zijn een onderdeel van jou. En tegelijkertijd verander je. Misschien veel, misschien weinig, maar dingen veranderen. Jij verandert. Wanneer je dit vooral ziet? Als je jezelf neerzet in een omgeving waar je niet meer bij hoort, terwijl je dat ooit wel deed. Als ik terugga naar oude werkgevers of langsga bij opleidingen waar ik ooit op zat, dan merk ik het gelijk: ik hoor hier niet meer. Het is veranderd, ik ben veranderd en zij zijn veranderd. Het leven gaat door, ik ook en jij ook.

Bij het ownen van jezelf is het belangrijk dat je jezelf accepteert zoals je bent. Dat dit helemaal goed genoeg is. Dat je niet meer of minder hoeft te zijn. Dat je wat een ander ervan vindt van je af laat glijden. Je geeft jezelf de mogelijkheid om te zijn wie je bent zonder oordeel. Ben je een introvert en laad je op van alleen zijn? Doe dit lekker. Ben je iemand die de kat uit de boom kijkt voordat je jezelf openstelt? Het is oké. Juist door jezelf de ruimte te geven om jezelf te zijn, geef je de ander een versie van jou die authentiek is. Als je kijkt naar het voorbeeld van opladen in je eentje en je kiest er toch voor om steeds met anderen te zijn, dan doe je niet alleen jezelf tekort, maar ook de ander. Zij krijgen een uitgeputte versie van jou. Terwijl door juist jouw tijd alleen te pakken, je in de tijd met anderen een versie van jou bent die je wilt zijn.

Wat kon ik zeggen op dat moment in de auto? Ik zei het volgende: 'Je hoeft niet precies te weten wie je bent, maar je voelt het wel als je iets moet zijn wat je niet bent.' Je merkt het als dingen je tegenstaan, als je je oncomfortabel voelt door de voorstellen die worden gedaan, als je merkt dat iets niet bij je past. Je ziet het ook zodra anderen keuzes maken en jij beseft dat je dingen echt anders zou doen. Dit zijn de momenten waarop je merkt wat je niet bent. Waarop je voelt: hé, het wringt, dit is niet iets wat ik zou doen. Op dat moment weet je dat je niet trouw bent aan jezelf. Zodra je merkt dat je ontspannen bent, weet je dat je dat wel bent.

Op welke momenten voel jij je helemaal op je gemak? Hoe komt dit? En welke eigenschappen of welk gedrag own je dan helemaal?

CLAIM JE PLEK. SPREEK JE UIT. VERANDER JE LEVEN.

Wil je steviger in je schoenen staan? Meer vertrouwen hebben in jezelf, keuzes maken die écht bij jou passen en vol overtuiging gaan voor wat je wilt? Het is tijd om te stoppen met jezelf klein houden – en te beginnen met het leven dat je blij maakt.

In *Own the Room* laat trainer en spreker Pauline Pater zien hoe jij vol vertrouwen je plek inneemt. Of het nou op je werk is, op het podium of in je eigen leven. Met praktische oefeningen en direct toepasbare tips leer je hoe je loskomt van angst en twijfel. Hoe je staat voor wie je bent en wat je wilt.

Of je nu vaker je mond open wilt trekken in vergaderingen, droomt van spreken voor een groep, of simpelweg sterker in het leven wilt staan: dit boek is jouw toolkit voor een krachtiger en vrijer leven.



Pauline Pater is ondernemer, spreker en presentatietrainer met klanten zoals Nestlé, ASR Vastgoed en de Rijksoverheid. Pauline vocht zich vrij uit een streng christelijke omgeving, ging van het vmbo naar de universiteit en van verveling op haar werk naar haar droombaan.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen