



FOTO: QUINTALE NIX

## 'Een andere stem heb je al in tien minuten'

Onze stem bepaalt grotendeels hoe onze boodschap overkomt op anderen, en welke eerste indruk we maken. Stemcoach en psychologe Elizabeth Ebbink geeft tips.

### Kun je echt iets veranderen aan je stem?

'Jazeker. Veel mensen denken: "Mijn stem is nou eenmaal zo". Maar je kunt meer dan je denkt: harder, hoger, voller. Het is vaak een kwestie van tien minuten knutselen om de mogelijkheden van je stem te ontdekken. Je moet weten wat je moet doen om je stem lekker te laten klinken. Zoals met autorijden: je wilt harder rijden, maar schakelt niet door naar z'n twee. Zodra je snapt dat je moet schakelen, kun je dat direct toepassen. Het betekent wel dat je een gewoonte moet doorbreken. Dat kost enige inspanning.'

### Wat kun je bijvoorbeeld anders doen?

'Veel mensen vinden het moeilijk om hun stem te verheffen, dat associëren ze met onbeheerstheid of kwaadheid. Toch is het een reuze handig middel om gehoord te worden. Wanneer je je stem scherper laat klinken, zoals de "è" van Mario de Pizzabakker, dan ben je makkelijk te verstaan zonder opdringerig of opgefokt te klinken.'

### Hoe krijg je voor elkaar dat er in gezelschap naar je wordt geluisterd?

'Zorg dat er aansluiting is. Wanneer je wilt invallen, begin dan in hetzelfde tempo als je voorganger, of herhaal een gedeelte van wat er is gezegd. Zo pas je je energieniveau, je hoogte, luidheid en tempo aan de anderen aan. Mensen wachten vaak tot er een gaatje valt, maar dan let je alleen op dat gaatje en op je eigen boodschap, terwijl je het ritme van het gesprek verstoort.'

JANNEKE GIELES

■ Elizabeth Ebbink, *Ik hoor het aan je stem*, Nieuw Amsterdam, € 17,50



Van dit boek geven we 10 exemplaren weg én 6 keer deelname aan een cursus stemgebruik door Elizabeth Ebbink. Winnen? Kijk op [psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen](http://psychologiemagazine.nl/lezersaanbiedingen)

