

Personal Storytelling

Met een verhaal geven we als mensen – en als organisaties - betekenis aan ons handelen. Door een verhaal te vertellen waarin we onszelf plaatsen - in tijd en ruimte en ten opzichte van anderen - verwerken we ervaringen en brengen samenhang aan tussen verleden en heden. Via persoonlijke verhalen verkrijgen en verwerken we inzichten en beïnvloeden we onze toekomst. Om uiteindelijk te worden wie we - in wezen – zijn.

Inspirerende verhalen vormen al eeuwen de basis van alle goede communicatie en staan vaak aan het begin van grote bewegingen en veranderingen. Verhalen brengen visie en filosofie over, houden wijsheden en lessen uit het verleden levend, kunnen een beeld van de toekomst scheppen, enzovoort. De meest inspirerende leiders uit het verleden waren verhalenvertellers. En ze hebben met hun verhalen mensen in beweging gezet en de loop van de geschiedenis zelfs veranderd, omdat ze een droom of een visie wisten over te brengen, o.a. door storytelling.

Verhalen vertellen

Carmine Gallo stelt in haar boek "De kracht van storytelling" dat je vermogen om op een overtuigende manier een persoonlijk verhaal te brengen doorslaggevend is in je succes als professional of leidinggevende. 'Het is de belangrijkste vaardigheid om je te helpen je dromen te verwezenlijken'.

En het is wel echt een kunst om verhalen te vertellen die de troepen waarachtig in beweging krijgen, die anderen helpen inzichten te verwerven, nieuwe ideeën voor het voetlicht brengen, nieuwe perspectieven bieden, vertrouwen wekken, mensen motiveren en inspireren. Maar, als je als leider die kunst beheerst kan je persoonlijke verhaal – mits goed verteld, op het juiste moment en aan de juiste mensen - een wereld van verschil maken. Bijvoorbeeld als je jouw visie op de toekomst wilt delen, de waarden van de organisatie wilt bekrachtigen en bijvoorbeeld professionals wilt motiveren om samen te werken aan een missie. In de zakelijke context worden dan ook steeds vaker verhalen verteld als middel om de boodschap over te brengen.

Maar, er zijn naast de positieve ervaringen van het vertellen van verhalen ook bezwaren tegen storytelling. Sommigen hebben de indruk dat ze veel tijd kosten, anderen vinden het te spannend om te doen, of hebben de indruk dat ze met een verhaal te persoonlijk of te soft overkomen. Zeer begrijpelijke bedenkingen, hoewel de praktijk uitwijst dat het delen van verhalen mensen met elkaar verbindt en mensen dichterbij elkaar brengt. Anderen kunnen zich doordat je een persoonlijk verhaal deelt veel beter relationeel en emotioneel met je verbinden. Je komt met je verhaal als het ware 'echt binnen'.

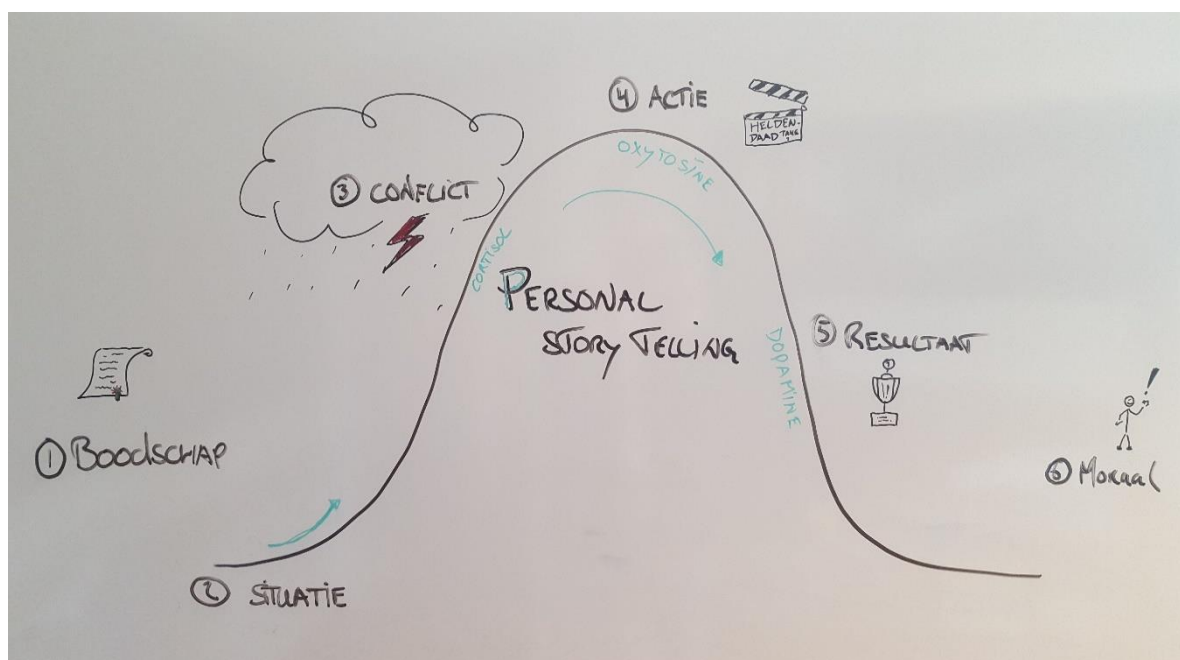
Is storytelling moeilijk of kan iedereen het leren? Wees gerust, iedereen kan het leren. Het zit ons in het bloed, in de genen. En we doen het allemaal al, verhalen vertellen. Jij ook! Je doet aan storytelling bijvoorbeeld als je 'socialized' op maandagmorgen met je collega's. Wanneer je een verhaal vertelt over je werkervaringen bij de lunch. Wanneer je in de kroeg je vakantiebelevissen een beetje aandikt. En wanneer je je kinderen verhalen, legendes en sprookjes voorleest voor het slapen gaan.

Kortom: we kunnen het al en doen het allemaal wel in meer of mindere mate. Verhalen vertellen is essentieel in hoe we communiceren, socialiseren en gedachtegoed met elkaar delen.

De opbouw van een goede 'Personal story'

Wat maakt een verhaal eigenlijk een goed persoonlijk verhaal? Hoe vertel je je verhaal aansprekend? Hoe persoonlijk kun je het maken? Wat zijn de (on)geschreven regels voor een krachtig verhaal waarmee je mensen boeit en bindt? Hoe bouw je het op? Wat doe je wel, en wat niet?

Een persoonlijk verhaal heeft de opbouw die erg lijkt op 'De weg van de held' (J. Campbell). De opbouw prikkelt de luisteraar in dat deel van de hersenen waar emoties verwerkt worden: een boodschap of les, een situatieschets, een conflict c.q. spannend moment, een actie van de held en een goede afloop. Dat laatste levert de luisteraar bewust of onbewust energie op.



Een verhaal dat deze opbouw mist heeft veel minder impact. Een verhaal dat vooral een opsomming van feiten is prikkelt vooral onze ratio (neocortex) en dat deel van de hersenen vraagt juist veel energie. Het moeten volgen van inhoud of analyseren van feiten kost juist energie. Van een hoorcollege worden we vaak moe.

Handreikingen

Handreikingen bij het formuleren van je eigen 'Personal story' in zes stappen:

1. Boodschap. Eerst geef je de kernboodschap in de vorm van een thema of titel. Bijvoorbeeld "Dit verhaal gaat over moed" of "Dit verhaal heet ..".
2. Situatie. Als tweede geef je de situatieschets. De plek waar jij, de hoofdrolspeler, je op en bepaald moment bevindt. Een situatie waarin je terecht kwam en uitgedaagd werd. Een situatie die impact op je heeft gehad, die vormend is geweest in je privé of je werkende leven.

De kunst is om alle zintuigen te prikkelen. In geuren, kleuren en met zoveel mogelijk zintuigelijke woorden beschrijf je de situatie in detail. Vertel het verhaal taalkundig in de tegenwoordige tijd, ook al speelt de situatie zich ver in het verleden af.

"Het is 1984, ik ben 18 jaar en bevind me aan de poort van het schoolplein van mijn middelbare school in Arnhem. Eind mei, een zwoele voorjaars-maandag, zo'n dag als vandaag, en het is net voor de eindexamens. De zon schijnt, licht fel in mijn ogen. Ik roep de naam van mijn beste vriend, 'hey Frank!'. Hij is lang, 195, spillebenen, altijd in een kapotte spijkerbroek, met van die gaten in de knieën, veel te groot T-shirt en een groene baseball cap. Met zijn lange haren onder de cap uit en een grote grijns op zijn gezicht komt hij naar me toe rennen. En juist op het moment dat ik een high five wil geven voel ik het katoen van het T-shirt dat ik draag in mijn rug plotsklaps ijskoud en nat worden..."

Je kunt niet genoeg details geven over de ruimte, wie je om je heen hebt en wat er gebeurde. Details maken dat we ons kunnen inleven en verbinden! Spreek met overtuiging. Beeld de situatie en de betrokkenen zo mogelijk uit tijdens het vertellen.

3. Conflict. Dan volgt de conflictsituatie. Neem dit niet te letterlijk. Het mag een ruzie zijn, een uitdaging waar je echt helemaal alleen voor stond, een innerlijk conflict of dilemma, een gewetensvraag of een echt lastige keuze in je leven. Laat in je beschrijving meer van jezelf zien door over je waarden, angsten en overtuigingen te vertellen:

"Dan sta ik oog in oog met de man die me bedreigt. Maar ik zie mezelf helemaal niet als een held, heb een hekel aan oneerlijkheid en ben vanuit m'n tenen bang voor ruzie en gedoe."

Wees overigens altijd authentiek, eerlijk en oprecht. Geen verzinsels! Gebruik je lijf als ondersteuning door congruent te zijn in je lichaamstaal op het moment dat je over je waarden, angsten of dilemma vertelt.

4. Actie. Je vertelt vervolgens, als de spanning zo is opgebouwd, wat je actie was in de situatie. Hoe je het hebt aangepakt. Maar, hou dit deel kort en krachtig.
"Ik besloot op dat moment om, ondanks mijn angst voor gedoe, te gaan voor eerlijkheid. Ik zei"

of bijvoorbeeld

"Tegen alle meningen van anderen en de groepsdruk die ik ervaarde in besloot ik op te staan en het op te nemen voor degene die gepest werd!".

Je zet jezelf daardoor neer als de held van je eigen verhaal, omdat je een overwinning op jezelf behaalt!

5. Resultaat. Dan volgt je kort en krachtig met het resultaat van je actie.

"Ze voelde zich na al die jaren eindelijk gesteund, en .. we werden uiteindelijk hartsvriendinnen. Ik zie haar tot op de dag van vandaag nog elke maand!".

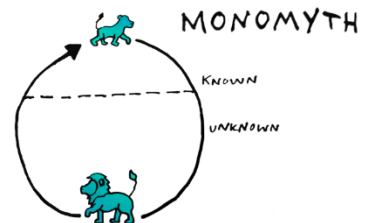
6. Moraal. Tenslotte breng je scherp de moraal, je les of conclusie over.

"Dus, mijn boodschap voor jullie is: ...".

Een personal storytelling die is opgebouwd zoals hierboven beschreven is, heet een monomythe. Het vertelt zoals gezegd het verhaal van de 'Weg van de Held'

Er zijn ontelbare volksverhalen en mythen overal ter wereld die zo zijn opgebouwd. De essentie is dat een hoofdpersoon bekende grond verlaat, een onbekende of onzekere wereld in, een moedige daad verricht en als rijker en wijzer mens

terugkeert. Hij/zij deelt tenslotte de wijsheid met zijn verwanten en ieder die het verder horen wil.



Effecten

Onderzoek wijst uit dat een persoonlijk verhaal met de goede opbouw niet alleen onze hersens activeert maar ook onze hormoonhuishouding in beweging zet. We maken tijdens het verhaal oxitoline aan (empathie/verbinding), cortisol (stresshormoon) en tenslotte dopamine (gelukshormoon). Het effect daarvan is dat we de aandacht vasthouden (cognitief en emotioneel), ons verbonden voelen met de verteller (interpersoonlijk door de oxitoline) en een zekere drive ervaren om zelf tot actie te komen.

Nu aan de slag met je eigen Personal Storytelling!

Veel tips om je verhaal te maken en vertellen staan al in de stappen die hierboven zijn beschreven. Wees persoonlijk, prikkel zintuigen, geef details in stap 2 en 3, wees kort in stap 4 t/m 6. Een goed verhaal is uiteindelijk 4 minuten tot maximaal 7 minuten lang. Voor je aan de slag gaat, lees je de volgende handreikingen:

- Begin met het terughalen van een belangrijke gebeurtenis in je leven.
 - Denk aan een overwinning of doorbraak in je persoonlijke ontwikkeling of een doorbraak in de zakelijke context;
 - Stel je de situatie weer eens voor. Wat gebeurde er precies, wie waren erbij betrokken, wat deed je?

- Beschrijf hierbij wat de grootste uitdaging voor je was, wat je precies deed om je obstakel(s) te overwinnen en wat daarvan het resultaat was.
- Werk vervolgens je verhaal op basis van de beschreven zes stappen heel goed uit. Het publiek gaat je een stukje beter leren kennen. Zorg dus dat het authentiek is. Als het bij je past...
 - Gebruik taal als *"Ik besloot diep van binnenuit ..."*, *"Ik dacht: ik moet rust en focus aanbrengen in wat ik doe"*, *"Ik besloot op dat moment: buiten mijn comfortzone gaan is goed!"*, *"Mijn gevoel/geweten zei op dat moment: ik wil er voor een ander zijn als die een fout maakt! En daarom doe ik wat ik nu doe."*;
 - Gebruik eventueel een twist in je actie (stap 4). Dat wil zeggen zet je publiek even op het verkeerde spoor... *"Het was niet de steile helling waar ik bang voor was, waar ik de angst voor overwon. Nee! Ik liet me helpen. Ik liet me door de gids die erbij was helpen, dát was mijn overwinning: iemand mocht me helpen! En het resultaat was dat ik nog nooit zo'n plezier heb gehad als toen. Fenomenaal!"*
- Oefen daarna een aantal maal voor je hem voor groter publiek 'voor het echt' doet:
 - Zet vóór je de storytelling ook echt doet een 'presence'-oefening in. Positioneer je bewust in de ruimte, neem je plek in, haal rustig adem en maak eerst oogcontact om verbinding te maken met jezelf en je publiek. Dan pas start je je verhaal;
 - Laat de emoties (rust, spanning, opluchting én euforie) er bij jezelf zijn tijdens je verhaal, herbeleef het. Hou op die momenten pauzes in je presentatie, maak gebruik van de kracht van de stilte bij het conflict, je actie en je kernboodschap;
 - Schrap, herschrijf, herontdek. En probeer het opnieuw.
 - Zoek een stuk muziek bij je verhaal dat echt bij jou en de situatie past. Speel de eerste 40 seconden van dat nummer af voordat je begint.

NB: Bedenk, als je het spannend vindt om te starten: 'Ik doe het al, ik vertel al mijn hele leven verhalen bij de lunch of het diner..'. En wil je verdiepen en andere vormen/stijlen toevoegen, lees dan in elk geval het e-boekje "The seven pillars of storytelling" van Ffion Lindsay.

Verdieping in de syllabus

- The seven pillars of storytelling (Ffion Lindsay)
- De weg van de Held (Joseph Campbell)
- Leiders en volgers (Jamie Anderson)
- Het lichaam als leermeester (Arjen Mol, Valentijn Spit)

Boeken ter inspiratie

- De kracht van storytelling (Carmine Gallo)
- You are the message (Roger Ailes)
- Start with the Why (Simon Sinek)