

# MIJN BOEK

**D**e meeste mensen weten niet veel van hun stem en de mogelijkheden die ze ermee hebben. Daarom heb ik *Ligt het aan je stem?* geschreven. Met onze stem beïnvloeden we de hele dag elkaars stemming. Ik wil mensen bewust maken van de macht die ze daarmee hebben.

Ik studeerde eerst psychologie en stortte me daarna op mijn andere grote liefde: zingen. Ik volgde de opleiding solozang aan het conservatorium. Zingen is fantastisch! Het is fysiek verrukkelijk. De klanken in je lijf voelen. Alsof je door de wasmachine wordt gehaald. Ik heb bijna twintig jaar zangles gegeven en gewerkt als operazangeres, toen was ik toe aan iets nieuws. Ik was best goed, maar geen ster. En de prestatiedruk was groot.

Inmiddels geef ik al bijna twee decennia stemtraining. Vanuit mijn twee expertisegebieden stel ik in mijn boek de vraag: hoe gebruik je je stem in de wereld? Het eerste deel gaat over de stem in het publieke domein en modes in stemgebruik; vroeger sprak iedereen met heldere stem, goed gearticuleerd, in onze oren een tikje overdreven. De boodschap – de inhoud – moest duidelijk overkomen. Denk: Philip Bloemendal van het Polygoonjournaal. Tegenwoordig lijken radioprogramma's soms wel kroeggesprekken, met gejoel en gelach en mensen die door elkaar praten. Het gaat minder om de inhoud en meer om de emotie. Wat ook opvalt: mannen zijn hoger gaan spreken, vrouwen gebruiken juist een steeds lagere stem. Met die laagste lijken vrouwen inhoudelijker te klinken, terwijl mannen met een hogere stem juist verbinding

We gebruiken hem de hele dag: onze stem. Maar volgens stemtrainer **ELIZABETH EBBINK** hebben de meeste mensen geen idee wat ze doen. Dat moet anders, vindt ze.



**‘Zijn stem is zo sexy dat ik nooit hoor wat hij zegt’**

zoeken. Denk maar aan hoe je tegen een baby automatisch hoger praat, of tegen je kat.

Dat is allemaal mode. De rationele versus de emotionele stem. Inhoud versus gevoelens. De beste stemmen combineren beide. Barack Obama is zo iemand. Hij is een van mijn favoriete stemmen. Hij maakt heel soepel contact in de hoogte en geeft inhoud in de laagte. Ook heerlijk om naar te luisteren: Arend Jan Boekestijn. Alleen vind ik zijn stem zo sexy dat ik nooit hoor wat hij zegt. Een stem kan dus ook afleiden.

**In het tweede deel** van het boek staan allerlei tips, en voorbeelden van mensen die bij mij stemtraining hebben gedaan. Het is geen therapie, maar je kunt er wel baat bij hebben – zoals de man die door zijn werkgever werd gestuurd omdat hij te zacht praatte. Hij moest nieuwe, jonge collega's inwerken, maar die verstonden hem niet. Daardoor straalde hij arrogantie uit, met als gevolg dat de collega's zijn boodschap niet van hem wilden aannemen. Daar kun je iets aan doen, puur door je stem anders te gebruiken.

Ik geef voorbeelden om het effect duidelijk te maken van hard en zacht spreken, hoogte en laagte, tempo, heesheid of scherpte. Geluid en iets als 'stemmelodie' uitleggen op papier valt niet mee, dus kun je de voorbeelden beluisteren dankzij QR-codes. Wat ik maar wil zeggen: we gebruiken dit prachtige instrument van ons de hele dag, maar pas als de ruis verdwijnt, komt de boodschap echt over.'

→ *Ligt het aan je stem* verschijnt bij Boom Uitgevers € 23,50