

Les 4

Opnieuw beginnen met vertrouwen

Herstarten is onderdeel van spreken.

Wat deze les is

Deze les gaat over **opnieuw beginnen zonder stress**.

Niet uitleggen wat er misging.

Niet jezelf corrigeren.

Gewoon opnieuw beginnen en doorgaan.

Tijdens het spreken loopt niet alles soepel.

Dat is normaal.

Wat telt, is dat je **niet stopt**.

Wat vaak misgaat

Veel mensen denken:

- “Dat klonk niet goed”
- “Ik moet het beter zeggen”
- “Nu is het raar om opnieuw te beginnen”

Daardoor:

- stoppen ze helemaal
- gaan ze zichzelf uitleggen
- raken ze meer gespannen

Maar stoppen uit schaamte is wat blokkeert.

Niet het foutje zelf.

Belangrijk idee

Opnieuw beginnen is geen fout.

Het gesprek stopt niet omdat jij opnieuw begint.

Het gesprek gaat juist **door** omdat je opnieuw begint.

Je hoeft niets te verklaren.

Opnieuw starten is al genoeg.

Zinnen om opnieuw te beginnen (Listen & Repeat)

Zeg deze zinnen hardop. Rustig.

1. “Nee, ik bedoel...”
2. “Even opnieuw...”
3. “Ik zal het anders zeggen...”

Zeg ze zonder haast.

Je hoeft daarna niet perfect te spreken.

Hoe je dit gebruikt in het echt

Je begint een zin:

“Vandaag is het best wel—”

Je stopt en zegt:

“Even opnieuw... vandaag is het rustig.”

Je ging door.

Je bleef in het gesprek.

Dat is goed spreken.

Korte voorbeelddialogen (A / B)

Voorbeeld 1

A: Hoe was je dag?

B: Het was best wel— nee, even opnieuw... rustig.

A: Ah, oké.

B: Ja.

Voorbeeld 2

A: Vond je het moeilijk?

B: Ja, ik dacht dat— ik bedoel... ja, een beetje.

A: Dat snap ik.

B: Ja.

Het gesprek blijft gewoon lopen.

Spreekoefening (tijdens de les)

1. Begin een zin
2. Stop ergens
3. Begin opnieuw
4. Stop daarna

Niet uitleggen.

Niet verbeteren.

Niet opnieuw opnieuw beginnen.

Belangrijk idee (herhaling)

Opnieuw beginnen betekent niet dat je faalt.

Het betekent dat je **blijft spreken**.

Dat is succes.

Weekchallenge — *Opnieuw is oké*

Deze week:

- Begin één zin opnieuw
- Gebruik één herstart-zin
- Zeg daarna niets extra's

Voorbeeld:

“Vandaag is het... nee, rustig.”

Klaar = gedaan.

Kleine reminder

Opnieuw beginnen
is onderdeel van spreken.

Je mag blijven.