

## Les 7

# Ik hoef een pauze niet op te vullen

*Stilte hoeft geen uitleg.*

---

### Wat deze les is

In de vorige lessen heb je geleerd om:

- te beginnen met praten
- korte zinnen te zeggen
- te stoppen zonder stress

In deze les kijken we naar wat er **na** het stoppen gebeurt.

Niet:

- hoe je een pauze gebruikt  
Maar:
  - hoe je een pauze **laat**.
- 

### Wat vaak gebeurt

Veel mensen doen dit tijdens een pauze:

- “eh...” toevoegen
- uitleggen waarom ze stil zijn
- zeggen: “ik denk even”
- zichzelf verontschuldigen

Niet omdat het nodig is,  
maar omdat stilte ongemakkelijk voelt.

Dat brengt de druk terug.

---

## **Belangrijk idee**

### **Een pauze hoeft niets te doen.**

Je hoeft een pauze niet:

- te vullen
- te verklaren
- te verzachten

Stilte is al onderdeel van spreken.

---

## **Wat je vandaag doet**

Vandaag oefen je dit:

1. Je zegt een zin
2. Je pauzeert
3. Je zegt niets extra's

De pauze krijgt geen woorden.

Geen uitleg.

Geen signaal.

---

## **Zinnen om te gebruiken (Listen & Repeat)**

Zeg deze zinnen hardop. Rustig.

1. "Vandaag is het rustig."
2. "Voor mij is dit oké."
3. "Nu voel ik me goed."

Zeg de zin.

Pauze.

Dat is genoeg.

---

## Korte voorbeelddialogen (A / B)

### Voorbeeld 1

A: Hoe gaat het vandaag?

B: Vandaag is het rustig.

*(pauze)*

A: Fijn.

B: Ja.

### Voorbeeld 2

A: Was het druk op werk?

B: Het was...

*(pauze)*

A: Oké.

B: Ja.

De pauze hoeft niets te betekenen.

Het gesprek blijft bestaan.

---

## Spreekoefening (tijdens de les)

1. Zeg één zin  
Bijvoorbeeld: "Vandaag is het..."
2. Pauzeer
3. Zeg niets daarna

Niet vullen.

Niet verklaren.

Niet lachen om de stilte.

---

## Wat je misschien merkt

Misschien:

- voelt de pauze ongemakkelijk
- wil je automatisch iets zeggen
- wil je de stilte "fixen"

Dat is normaal.  
Je hoeft niets te veranderen.

---

### **Voor deze week**

Dit is geen huiswerk.

Maar als je deze week merkt dat je:

- stilte wilt opvullen
- “eh...” wilt zeggen
- wilt uitleggen waarom je stopt

Laat de pauze staan.

Dat is oefenen.

---

### **Kleine reminder**

Stilte is geen probleem  
dat opgelost moet worden.

Pauze is ook spreken.