

Knack

Weekend



DE KUNST VAN HET SCHENKEN

FLESSEN GELUK

'SLECHT NIEUWS...'
DE KRACHT VAN TACT

VERGEET DAT DIEET
GENIETEN IS GEZOND

GOEDE NACHT
SLIMMER SLAPEN

N° 43

21 oktober
2020

www.knackweekend.be
hoort bij het weekblad
knack en knack focus
nr 43 van 21 tot 27 oktober 2020
ISSN 0772294x

Sommige wijze woorden
vergeet je nooit

'People forget what you do, people forget what you say, but they never forget how you made them feel'

Deze week:

Elizabeth Van Den Bergh (40) is sprekerscoach en begeleidde onder meer Zelda la Grange, Nelson Mandela's privésecretaris. Afgelopen maand lanceerde ze Out Loud, een onlineprogramma en community voor ondernemende vrouwen die met impact willen spreken voor groepen en in video's.



“Drie zomers geleden kreeg ik de belangrijkste les van mijn leven. Mijn nicht Julie, de zus die ik nooit had gehad, stierf van de ene dag op de andere. Hersenvliesontsteking. Dat deed mij niet alleen beseffen hoe fragiel het leven is en dat je nú moet gaan voor wat je gelukkig maakt, het leerde me ook veel over de impact die je kunt hebben. Als er één ding is dat Julies man en dochtertje, haar vrienden of de psychiatrische patiënten die ze verpleegde zal bijblijven, is het hoe ze naar ons luisterde en wat een goed gevoel dat ons gaf. Julie belichaamde op die manier een van de meest inspirerende quotes die ik ooit las. Ze is van Maya Angelou, de Amerikaanse schrijfster van wie ik al heel jong *Ik weet waarom gekooide vogels zingen* las: *'People forget what you do, people forget what you say, but they never forget how you made them feel.'* Veel mensen denken dat ze indruk kunnen maken door lang of luid aan het woord te zijn, of door feiten op tafel te gooien. Maar van wie neem je het meeste mee: van iemand die kennis en visie deelt, of van iemand die ook empathisch polst naar jouw gevoelens? Duidelijk het laatste, vind ik.

Neem nu onze overheid. In deze coronacrisis focust ze alleen op de ziekte- en sterftelijfers, maar mocht ze zich meer afvragen wat er speelt bij bijvoorbeeld de jeugd, ze zou met veel meer impact kunnen communiceren. Want door naar emoties te peilen, stijgt je van het niveau van kennis naar dat van wijsheid. Het is de kern van mijn coachingsprogramma's waarmee ik vrouwen help groeien. Vooral voor hen is spreken voor publiek vaak een moeilijke evenwichtsoefening. Een van

mijn eerste herinneringen is dat ik als kleuter teruggefloten werd omdat ik in de klas te bazig zou zijn geweest. Ook in het middelbaar werd mij het zwijgen opgelegd als ik te veel vragen stelde. Dat heeft me gevormd. In mijn vroegere jobs als bediende dacht ik vaak dat ik niet té assertief mocht zijn. Intussen ben ik ervan overtuigd dat je als vrouw jezelf kunt zijn én een punt kunt maken. Als je een onderbouwde visie ontwikkelt en tegelijk een positieve, emotionele connectie maakt met je gesprekspartners, zijn zij bereid om te luisteren en actie te ondernemen. Het is de combinatie van dat zachte en die kracht die volgens mij de sleutel tot succes is.

Het blijft ook voor mij een innerlijke strijd, hoor. Ik heb sterke meningen over vrouwenrechten, maar aarzel vaak om die expliciet naar buiten te brengen omdat onze maatschappij vaak nog hatelijk reageert op vrouwen die van zich laten horen. In mijn twintiger jaren maakte een lief het zelfs eens uit omdat hij me te intimiderend vond. En dat terwijl ik echt wel lief ben. Luisteren naar problemen van dierbaren, hen bijstaan – dat gaat bij mij vanzelf.

Ik wil dus zeker de strijd der seksen niet aanwakkeren, daar wint niemand bij. In mijn werk zorg ik er gewoon mee voor dat vrouwen gezien en gehoord worden. Het was niet altijd makkelijk om aan die missie vast te houden. Meer dan eens zat ik te huilen omdat mijn zaak niet snel genoeg van de grond kwam. Maar dan dacht ik weer aan Angelous woorden en wist ik: ik moet mijn weg blijven bewandelen. Wat wij vrouwen, maar ook mannen nodig hebben, is die zachte kracht.”