

Remmende factoren de baas

Schrijven met LEF

Jantine is secretaresse bij een non-profitorganisatie. Voor haar werk moet ze regelmatig schrijven. Korte briefjes en mails schudt ze uit haar mouw. Maar langere teksten kosten haar moeite. Vooral de start is moeilijk. Elk ingevening keurt ze af nog voordat de woorden op het scherm verschijnen. Ze zit zichzelf behoorlijk in de weg met gedachten als *het lukt me natuurlijk niet; ze hadden het veel beter aan Willemijn kunnen vragen!*

Tekst Gerda Bos en Judith Winterkamp

De avond voor de deadline pakt ze haar laptop uit haar tas. Als een razende begint ze te typen en voor ze er erg in heeft, is het stuk min of meer af en blijkt het achteraf een prima stuk te zijn. Had dat nou niet makkelijker gekund?, vraagt ze zich af.

Grote kans dat je deze situatie herkent: hoe groter de druk, des te minder moeite het lijkt te kosten om te schrijven. Zelfs professionele schrijvers hebben die spanning van de deadline vaak nodig om te presteren. Misschien denk je nu *zolang het werkt, is daar toch niets mis mee?* Voor een deel heb je gelijk. Toch is het jammer. Want hierdoor wordt schrijven een stressvolle klus die de meeste mensen het liefst vermijden. Bovendien verlies je door die schrijfstress veel aandacht, creativiteit en energie.

Psychologische mechanismen

Om meer grip te krijgen op de belemmerende factoren die jou parten spelen tijdens het schrijven, ontwikkelden Gerda Bos en Judith Winterkamp de methode *Schrijven met LEF*. LEF staat voor *Liever Eerst Feiten*. Door deze methode word je je bewust van de psychologische mechanismen die ervoor zorgen dat je uitstelt, steeds opnieuw begint of de schrijfklus liever aan een ander overlaat.

Terug naar Jantine: zij vraagt zich af of ze die tekst wel kan schrijven. Ze denkt zelfs dat haar collega het beter kan. Jantine heeft dus een naar gevoel over de schrijfpdracht: ze is gespannen en onzeker. Dat wil ze niet dus stelt ze het schrijven uit. Als de deadline nabij is, gaat ze opeens wél aan de slag. Begrijpelijk, want als ze het stuk niet schrijft

voelt ze zich nog vervelender. Ze vindt het namelijk erger om te zeggen dat het haar niet gelukt is, dan door de spanning heen te gaan van *misschien lukt het me niet*.

Als je je realiseert dat je een schrijfklus voor al uitstelt omdat die een bepaalde hoeveelheid spanning met zich meebrengt, ga dan eens na welke gedachten maken dat je uitstelt, steeds opnieuw begint of de klus liever aan een ander geeft? De kans is groot dat de gedachten die je hebt helemaal niet kloppen met de werkelijkheid. Kijk maar naar Jantine. Ze dacht *'het lukt me toch niet'* en uiteindelijk schreef ze een prima stuk. Haar gedachten over zichzelf waren dus niet juist. Als Jantine de LEF-methode had toegepast, was ze vast en zeker sneller, rustiger en met meer vertrouwen aan de slag gegaan. Met behulp van de LEF-methode leer je zoeken naar bewijzen voor je gedachten: zijn mijn gedachten over wat ik wel en niet kan eigenlijk wel juist?

Wat houdt je tegen?

De training *Schrijven met LEF* geeft antwoord op de vraag *wat houdt mij tegen om vrijuit te schrijven?*, waardoor je erachter komt wat jouw belemmerende gedachten zijn. Als je dat weet, ga je kijken wat je nodig hebt om die belemmeringen op te lossen. Daarnaast geeft de training inzicht in het schrijfproces. Je leert bijvoorbeeld het belang van de 5 minutenregel: minimaal 5 minuten stilstaan bij wat je gaat schrijven, levert je veel tijdswinst op als je eenmaal van start gaat. Je hebt namelijk de kaders gesteld. Je weet dus waarover je gaat schrijven. Daardoor word je niet afgeleid door vragen als: *moet dit er eigenlijk wel in?, kan*

ik het niet beter ergens anders zetten? of moet ik ook nog iets schrijven over ...?

Dit denkwerk doe je namelijk vóórdat je gaat schrijven. En als je dan eenmaal begint, kun je je volledig concentreren op de tekst waarvan je bezig bent. Je kunt je dus volledig focussen op het schrijven.

Doorschrijven

Schrijven met LEF betekent een pittige schrijfdag. Zo krijg je bijvoorbeeld allerlei schrijf oefeningen 'voorgeschied' waarvan de *doorschrijf oefening* voor de meeste deelnemers de lastigste lijkt: jij schrijft en krijgt tussendoor woorden van de trainer die je direct in je tekst moet verwerken. Dat lijkt lastig, maar *blijkt* heel eenvoudig. Zolang je maar alle aandacht hebt voor wat je aan het schrijven bent. *'Ik wist niet dat dit kon'*, is dan ook een veelgehoorde reactie.

Schrijfplezier

Kortom, door *Schrijven met LEF* maak je het jezelf een stuk makkelijker en leuker om te schrijven. Of het nu om een brief, mail, nieuwsbericht of artikel gaat. Door de ontspanning die dat oplevert, worden je teksten creatiever en prettiger om te lezen. Je zult merken dat schrijven een klus is die weliswaar lastig en tijdrovend kan zijn, maar die je wel voor elkaar krijgt. Als je maar weet hoe je het aan moet pakken. Zo wordt schrijven een van je taken die je inplant en gewoon doet! <

Gerda Bos is trainer, coach en psycholoog. Judith Winterkamp geeft trainingen op het gebied van schriftelijke communicatie. De training *Schrijven met LEF* is opgenomen in *POWERSecretaresse2!* die komend najaar van start gaat. Zie www.managementsupport.nl/Power.