

**Metaforen** hebben een geweldig effect op mensen: ze zorgen voor verandering. In dit artikel vind je een complete lijst met **uitleg, tips en voorbeelden** om metaforen en verhalen te leren vertellen. Laten we alvast opwarmen met een paar snelle voorbeelden van een metafoor...

#### Alvast een paar snelle en leuke voorbeelden van een metafoor

- De hoofdpersoon uit een metafoor schoot met een pijl en boog op een boom, en tekende een cirkel eromheen: precies in de roos! Alles was al goed zoals het was.
- Vertel een verhaal over de beste schutter van het land, die op een dag mis schoot... Zijn reactie was: zelfs de beste kan een fout maken!

Wat merk je al op uit bovenstaande twee voorbeelden? Ze leiden indirect naar een **boodschap** die je wilt overbrengen. De boodschap van het eerste verhaal was: alles was al goed zoals het was. En de boodschap van het tweede verhaal was: zelfs de beste kan een fout maken! Nu is het zo dat er veel meer bij komt kijken als je met metaforen wilt werken. Zo zijn de metaforen het meest elegant en invloedrijk als je de boodschap **niet expliciet, maar juist indirect** maakt. Lees dit artikel dus aandachtig door om alle tips te vinden. Houd het eenvoudig. De eenvoud is zelfs het hele nut van metaforen en verhalen! Leg metaforen nooit uit.; zonde van het mysterieuze, krachtige aspect van een metafoor.

#### Wat is een metafoor? De betekenis...

Een metafoor is een taalkundig hulpmiddel waarbij je **een eigenschap van een bepaald concept overbrengt op een ander concept**. Er zijn twee dingen gaande:

1. Het onderwerp: je praat hier niet over, maar het gaat hier (eigenlijk) wel over.
2. Het metafoor: je praat hier wel over, maar het gaat hier niet over.

Waarom zou je dat doen als je ook gewoon direct to the point kunt komen? Daar ligt nou net de kracht van metaforen: onbewuste beïnvloeding! Metaforen en verhalen beïnvloeden mensen zonder dat ze het doorhebben. Wanneer je met metaforen werkt, wordt de weerstand van je toehoorders automatisch verlaagd. Het verhaal is op een bewust niveau ver weg en niet nu aan het gebeuren, waardoor het kritisch denken uitgeschakeld kan worden. Voor het onderbewuste hebben de boodschappen in je metafoor echter wel effect op het nu, want het onderbewuste maakt geen onderscheid in tijd. Jij kunt hier gebruik van maken door met een metafoor een 'parallele realiteit' te maken, waarmee je de situatie van je toehoorder 'leidt en volgt'. Bedenk dat ook schrijvers en filmmakers hiervan gebruik maken bij het vertellen van hun verhaal! Ze willen jou leiden en ervoor zorgen dat je de personages blijft volgen.

#### Metaforen zijn een krachtig beïnvloedingsmiddel

Door metaforen te gebruiken, kun je dus boodschappen en motivaties krachtig uitdrukken, het **onderbewuste** effectief bereiken en een **gewenste richting opsturen**. Hierdoor is de toehoorder geneigd om mee te bewegen zonder dat hij het door heeft.

Sprookjes zijn een goed voorbeeld: zodra we "Er was eens" horen, schakelen we naar verhaal-modus. We hoeven onze kritische factor – een afweermechanisme om te discussiëren of om dingen in twijfel te trekken – niet meer te activeren, want 'het is maar een verhaal'. Je onbewuste zal denken: "Oh, ik ga mezelf openstellen en ik ga net als in mijn kindertijd alles absorberen en naar alles luisteren in plaats van kritisch te zijn." Reuzen, trollen, bankiers die eerlijk zijn... Het maakt dan niet meer uit wat je zegt.

Je kunt met metaforen bijvoorbeeld een zakelijke band of doel schetsen: "Kijk, ik financier de helft. Onze voeten, tongen, harten en portemonnees gaan allemaal dezelfde richting op. Dus ik ben in dezelfde positie als jij. We

gaan óf samen huilen, óf samen lachen. Laten we samen lachen. Het gaat goed worden.” Een docent kan aan storytelling doen in plaats van zomaar data te dumpen op zijn leerlingen.

### Andere vormen van metaforen

Naast de vormen en elementen van metaforen die in dit artikel aan bod komen, zoals beeldspraak en de verhaalconstructie, kun je ook de volgende zaken in je metafoor verwerken of als op zichzelf staand metafoor gebruiken:

- Symbolisme.
- Een anekdote.
- Een traditioneel metafoor waarin je, vaak in één zin, een vergelijking maakt met iets. “Je bent als een blad want je ruikt lekker fris, je beschermt ons en je verandert steeds van kleur.”
- Een traditioneel metafoor waarin je een equivalentie maakt. “Je bent een stralende zon.”
- Isomorfisch metafoor: een verhaal dat op de situatie van de client slaat waarbij sommige elementen (huidige situatie, gewenste situatie, hulpbronnen en uitdagingen) heel erg parallel lopen met de werkelijkheid.
- Een XYZ-constructie: Tiger Woods is de Michael Jordan van de golfsport.
- Een metafoor meemaken: een dokter liet een cliënt die van zijn drankverslaving af wilde, een cactusplant kopen en gedurende een periode ernaar kijken.
- Een spreekwoord.

### Oefening – Metaforenspeel als ijsbreker

Vind iemand die je nog niet kent. Vertel die persoon dat je een huiswerkopdracht aan het doen bent om metaforen te leren gebruiken. De opdracht is:

Stel jezelf aan elkaar voor door middel van een metafoor. Bijvoorbeeld:

- Ik ben als een auto, want ik heb vaak sturing nodig.
- Ik ben als de zon, want ik straal altijd.

### Oefening – In de praktijk

Bij de eerst volgende activiteit, vergadering of context waar je in betrokken raakt ga je een metafoor gebruiken die is af te leiden aan een voorwerp, gevoel of geluid in die situatie. Bijvoorbeeld:

- Er is wat fruit op tafel tijdens een vergadering: “Als we het plan doorzetten kunnen we later de vruchten plukken”, het fruit oppakkend.
- Er liggen nog broodjes van de lunch. “We kunnen later de broodnodige resultaten oogsten.”
- Tijdens een coaching-sessie met een cliënt die meer zelfvertrouwen wil wordt er op de deur geklopt: “En terwijl je nog meer ontspant weet je dat het zelfvertrouwen aan de deur staat”.

Grijp voortaan iedere mogelijkheid aan om een metafoor te gebruiken die gebaseerd is de context waar je op dat moment mee te maken hebt.

### Oefening – Het metaforenspeel

Hoe krachtig zou het zijn als je het gebruikmaken van metaforen tot een echte gewoonte kunt maken? Speel dit spel daarom zo vaak mogelijk, bijvoorbeeld aan tafel tijdens het eten.

1. Kies een doel. Bijvoorbeeld om makkelijker te kunnen schrijven.
2. Persoon A zegt: “Het schrijven van een boek kun je vergelijken met...”

3. Persoon B zoekt een metafoor en zegt: “Een appel.”
4. Persoon C verbindt het metafoor en zegt: “Omdat je je tanden erin kunt zetten.”

Verbind de onderwerpen aan elkaar. Bijvoorbeeld: mannen en computers. Metafoor: mannen zijn als computers.

Om hun aandacht te krijgen, moet je ze opwinden.

Het is de bedoeling dat ze je problemen oplossen, maar de helft van de tijd zijn ze zelf het probleem.

Blijf de grappige of bijzondere gelijkenis vinden (vrouwen zijn als auto's, kroegen zijn als werk, etc.)

## Symboliek in verhalen verwerken – voorbeelden

Verwerk symboliek in je verhalen door creatief te denken. Daarnaast zijn er een aantal universele metaforen waarvan je gebruik kunt maken. Misschien was je wel naar voorbeelden van metaforen aan het zoeken. Dan vind je hier voorbeelden van **symboliek** in verhalen:

- **Een reis** staat voor het leven. Onderweg komt succes, falen en genezing voor.
  - er zijn altijd mooie tijden
  - er zijn altijd slechte tijden
  - er zijn altijd moeilijke tijden
  - er zijn altijd makkelijke tijden
- **Bergen** zijn grote en moeilijke uitdagingen. Je kunt wegglijpen, ook bij het afdalen. Er is succes. Er is een piek. Er is glorie. Er is een gevoel van iets bereikt te hebben. Heuvels zijn minder uitdagend. Ze bereiden je voor om straks de bergen te beklimmen die nog gaan komen.
- **Watervallen** zijn prachtig, overweldigend, heel krachtig. Je staat er machteloos tegen. Je kan het niet stoppen. Je moet een andere weg vinden. Rivier: iedere rivier op de aarde komt uiteindelijk in de zee terecht. Het weet op geen enkel moment van zijn reis hoe hij daar gaat terechtkomen, het weet alleen dat het blijft stromen, en uiteindelijk zal de zwaartekracht het in de juiste richting sturen/leiden. De rivier hoeft er niet over na te denken, het zit in haar natuur. Het zit in jou natuur, om die {bronnen} te voelen...
- **Onkruid**: het is nutteloos om het te snoeien. Ze moeten met wortel en al verwijderd worden. Bloemen: doen ons welkom voelen, we voelen ons er goed door.
- **Zon**: optimisme. Het verwarmt ons. Het is de bron van al het leven. Maan: in het donker verlicht het ons. Sterren: verwondering.
- **Wind**: het kan ons verwarmen of afkoelen, het is de kracht van verandering. Het kan bomen wegwaaien, het kan ook aangenaam zijn en alleen wat blaadjes meevoeren. Het kan een wind in de rug zijn en het kan tegenwind zijn. Sneeuw: mooi, wit. Maar lastig en vertragend, maar met de juiste hulpmiddelen zoals ski's ga je juist veel sneller dan normaal. Storm: erg moeilijk om mee om te gaan, maar als je veilig beschut bent is het schitterend. Regen: zonder regen geen leven. Het maakt reizen moeilijk maar het is nodig voor de groei van planten. Het is ook nodig voor ons om water te drinken. Teveel zorgt voor overstromingen.
- **Bladeren**: veranderen van kleur, zorgen voor schaduw, ruiken zelfs goed. Een metafoor van Voltaire: we moeten onze tuin cultiveren. Zie je denken, je emoties en je ziel als een prachtige ultieme tuin. Een mooie voedzame oogst krijg je door zaden van warmte, liefde en waardering te zaaien in plaats van zaden van teleurstelling, boosheid en angst. Een onkruid is een call to action om het te plukken.”
- **Een kind en zijn ouders**: het kind mag blijven en de ouders moeten buiten wachten. Dit staat symbool voor het erkennen van het kind dat nu vrijuit mag praten.

### 9 tips voor het vertellen van een krachtig verhalend metafoor met een moraal of helende werking

Het is hierbij essentieel om goed te kunnen vertellen. De volgende zin is bijvoorbeeld erg **beschrijvend, emotioneel en interactief**:

“Ik voelde me zo klein op dat moment, maar mijn handen waren aan het trillen van spanning. Je kent dat gevoel ook hè?”

#### Tip 1 – Houd de constructie langere tijd aan

Een metafoor in de vorm van een anekdote of verhaal heeft bij voorkeur de constructie van ‘De Reis van de Held’. Hieronder vind je deze aanbevolen constructie:

1. **Begin eventueel met een vraag.** Bijvoorbeeld: “Waar doet dit je aan denken?” “Ken je dat verhaal van...?” “Wat is de mooiste klok die je ooit hebt gezien?”
2. **Introduceer een hoofdpersoon in een andere tijd en plaats.** “Er was eens een klok in een heel ver land, in een heel ver verleden...” – De held moet ‘likable’ dus identificeerbaar zijn. Authenticiteit, hoop, kwetsbaarheid, liefde, vastberadenheid en verlangen is beter voor helden dan intelligentie of ‘swag’. Denk maar aan Disneyfilms: de hoofdpersonen zijn altijd buitenbeentjes. Dus als we een vertaalslag maken naar een andere context, zoals een vlogger die een verhaal over zichzelf aan het vertellen is, als metafoor voor de boodschap die de vlogger wil overbrengen: maak jezelf menselijk en imperfect in je verhaal. Benadruk dat. Kijk bijvoorbeeld het verhaal van David Copperfield, over zijn vader en opa die overleden zijn zonder dat hij afscheid kon nemen. Zoiets heeft het publiek ook meegemaakt. Iedereen weet hoe het voelt om een tweede kans te willen bij iemand die dood is.
3. **Introduceer een dagelijkse routine** van de hoofdpersoon.
4. **Onderbreking van de routine, oftewel een probleem.** Bijvoorbeeld: er moet een berg beklommen worden. Bonuspunten als de onderbreking van de routine een shock of een verrassing is. Dat doe je door verwachting of anticipatie op te bouwen en dat vervolgens te overtreden. Denk aan een man die een hond bijt. Denk ook aan contrasten. Contrasten zijn makkelijk en doeltreffend voor verrassing, humor en creativiteit/brainstormen voor je vlog.
5. **Emotionele impact** op de hoofdpersoon. Uiteindelijk moet hij een emotionele verandering ondergaan.
6. **Stel het gewenste resultaat of de behoefte vast.** Dit komt overeen met de real life gewenste uitkomst waar het metafoor over gaat.
7. **Maak het belangrijk.** Wat is er te winnen of te verliezen? Wat staat er op het spel? Wat is van waarde / belangrijk voor de hoofdpersoon?
8. **Stel alle obstakels vast.** Dit komt overeen met de real life obstakels waar het metafoor over gaat.
9. Emoties tijdens die obstakels.
10. **Hulpbronnen:** wat heb je nodig om die obstakels te overwinnen? Welke mensen zijn nodig? Dit kunnen ook fictieve mensen zijn. Bijvoorbeeld de beste bergbeklimmer van de wereld. Je kunt er ook voor kiezen om de hulpbronnen niet expliciet te benoemen, zodat de toehoorder hier zelf zijn/haar invulling aan kan geven. Ook kun je de hulpbron – tijdens het vertellen van het verhaal – stiekem live opwekken met een hypnotische stem: ‘Wat een rustige omgeving is ... Zo rustgevend ... Zo kalm.... Zo kalm...’
11. **De uitkomst:** er vindt een serie van gebeurtenissen plaats waarin de personages van het verhaal het conflict oplossen en de gewenste uitkomst bereiken. Je kunt ervoor kiezen om dit, net als bij de hulpbronnen, vaag te houden zodat het onderbewuste van de toehoorder hier zelfstandig de gepaste veranderingen over kan maken.
12. **Emoties na het overwinnen van die obstakels.**
13. **Link naar de situatie van de toehoorder versterken:** “Denk daar over na.”
14. **Een conclusie.** Wat heb je ervan geleerd?

### Tip 2 – Gebruik zintuiglijk rijke taal en beeldspraak

Prikkel alle zintuigen door alle elementen uit het rijtje VAKOG (dit zijn 'zintuigspecifieke predikaten ofwel zintuigspecifieke werkwoorden') te gebruiken. Dat kan zijn: Visueel (V), Auditief (A), Kinesthetisch (K), Olfactor (O) en Gustatoir (G). Het effect kun je versterken met bijpassende of contrasterende bijnaamwoorden te gebruiken. Zet bovendien bijvoeglijk naamwoorden voor de V-, A-, K-, O- of G-woorden voor een sterker effect. Bijvoorbeeld: je kunt een blauwe oceaan zien, of je kunt een *schitterende* blauwe oceaan zien. Martin Luther King gebruikte alle zintuigen. "In leven zitten zoveel kansen dat je het gewoon kunt **proeven**, je moet ze **aangrijpen**."

"Het was doodstil, en ik vroeg hem dat, en hij lachte, en met een twinkeling in zijn ogen, vertelde hij mij..." "Ik keek in zijn ogen, en zij keek in mijn ogen, en ze leunde voorover. Het was alsof de tijd stilstond voor een moment."

- Wanneer het in het verhaal stil is, ben je zelf ook even stil.
- Gebruik woorden als: schreeuwen, fluisteren, dialecten, emoties, spierballen, brilletje, stralen, gloeien, karaktertrekken, gewoontes, etc.
- Gebruik beeldspraak om mensen in je verhaal te zuigen. Informatie wordt sterker naar het brein van je toehoorders overgedragen met beeldspraak.

### Tip 3 – Gebruik verschillende waarnemingsposities

- **Eerste positie:** en toen vertelde mijn moeder mij dat ik mijn haar moest kammen.
- **Tweede positie:** doe je moeder na. "Tom, kam je haar." Dit kun je ook voor objecten doen, zoals een stoel, waarmee je wat lachers kan scoren: "Oh nee! Hier komen weer twee billen aan!"
- **Derde positie:** je vertelt het verhaal verder vanuit een afstandje.

### Tip 4 – Leermetafoor-tips

- Laat het metafoor moeilijker zijn dan het echte probleem.
- Gebruik helende/bemoedigende woorden tijdens je metafoor,

### Tip 5 – Zo vertel je eenvoudiger

- Laat een voorwerp praten. Dan krijg je vrij snel inspiratie tot een leermetafoor.
- Improvisatie: maak associaties naar voorwerpen en activiteiten die met het verhaal te maken hebben. Je maakt het jezelf makkelijk door een magische box te visualiseren waar je dingen uithaalt. Je kan er letterlijk in kijken. Je onderbewuste doet het werk en jij hoeft alleen op te noemen wat eruit komt.
- Beleef het verhaal zelf in de eerste persoon tijdens het vertellen of tijdens het memoriseren van je metafoor! Deze verteltechniek heet: 'A strange new world'. Stel je een wereld voor die nog niemand heeft gezien. Van te voren kun je eventueel helemaal ronddraaien. 'Stream' alles wat je meemaakt live door het te vertellen. Beschrijf ook de elementen uit het rijtje 'VAKOG': wat zie, hoor, voel, ruk en proef je? Het plot bestond van te voren niet, maar ontstaat. Hetzelfde geldt voor emoties. Die ontstaan ook.
- Het enige wat je in je achterhoofd hoeft te houden is een woord, idee, les of state. Deze in je achterhoofd houden voorkomt dat je jezelf blokkeert. Het leidt je dan gewoon verder. Als je hoofdpersonen bijvoorbeeld bij een heks aankomen, luister je naar wat de heks zegt, en houd je het thema 'moed' in de gaten waarna je vanzelf een situatie kan bedenken waar moed voor nodig is: De heks zegt: "Jullie zijn net op tijd voor het eten." "Wat is er voor eten?" "Jullie."

### Tip 6 – Gebruik deze technische, geavanceerde tips

- **Stel vragen** tijdens het vertellen van je metaforen. Bijvoorbeeld: "Heb je eens geprobeerd lange afstand in op een berg af te leggen?"

- **Gebruik de kwaliteiten van je stem.** Gebruik bijvoorbeeld veel **pauzes**. Speel ook met je **volume**, bijvoorbeeld door soms te fluisteren. Speel ook met het verhogen en het verlagen van je stem. In tekst kun je dit doen met versnellen en afremmen.
- Gebruik in je verhalen ook **rijm en woordspelingen**.
- Deze tip is essentieel: omdat je een verhaal aan het vertellen bent, heeft de toehoorder zijn kritisch denkvermogen uitgezet. Maak hier slim gebruik van door [ingesloten opdrachten \(sublimale beïnvloeding\)](#) en [sublimale priming](#) in je verhaal te verwerken. Dit zijn opdrachten die je toehoorder onbewust zal oppikken.
- Met een verhaal ben je in principe al de kritische factor aan het omzeilen, maar je kunt extra van [dat soort geheugenverlies-technieken toevoegen](#).
- Op de piek van je verhaal (tijdens het opbrengen van de hulpbronnen) kun je ook meteen een [anker installeren](#) voor later gebruik. Je kunt zelfs ook eerder in het verhaal een anker voor de hindernissen plaatsen, waardoor je ze tijdens het overwinnen van de hindernissen kunt 'collapsen'. Je bent dus tegelijk aan het ankeren én een metafoor aan het vertellen.
- Om de luisteraars nog dieper in je verhaal te laten verzinken, kun je het **aftellen van 10 naar 1** verwerken in je verhaal. "En toen ging de telefoon... een keer... twee keer... drie keer... vier keer... vijf keer... zes keer... zeven keer..." "En hij ging de treden van de trap af... trede 10... trede 9... 8... 7..."
- Doe aan **foreshadowing (flashforward)**. Geef hints over wat er komen gaat.
- Gebruik alles wat je in huis hebt om het bewuste brein buitenspel te houden. Dat bereik je bijvoorbeeld door selectieve restrictie (voorwerpen menselijke kwaliteiten geven). We gebruikten eerder al het voorbeeld: "Wat is de mooiste klok die je ooit hebt gezien?"
- Verwerk de **ervaringen van je toehoorders**. Ze moeten zich kunnen identificeren om ze meer te laten absorberen: Je zegt daarmee: ik ben jou. Ik heb dezelfde frustraties en problemen als jij.
- **Laat veel op het spel staan**. Dat maakt het spannender en moeilijker. En hoe moeilijker het overwonnen probleem, hoe krachtiger het metafoor. Ga niet zo door het leven, maar vertel verhalen wel zo.
- Het verhaal is geslaagd wanneer je samen met de toehoorder 'aha' zegt, want dan is er **empathie**: je verplaatst je in een persoon en zijn verhaal. De toehoorders moeten jouw eureka-moment zelf beleven.
- Wat wil het publiek. **Waarin zijn ze geïnteresseerd?** Dus niet interessant maar geïnteresseerd zijn.
- Zorg voor een bepaalde openheid of **plaats gaten in het verhaal**.
- Multiplier: **de toehoorders moeten het door kunnen vertellen** (dit is belangrijk in marketing).
- Geef zoveel mogelijk personages ook een **naam**. Dit maakt het echter en eenvoudiger om te luisteren. Beschrijf eventueel meer over deze personages, zoals hun afkomst, achtergrondverhaal en uiterlijk.
- Gebruik [hypnose](#) in je metafoor, zodat het onderbewustzijn meer open staat voor de boodschappen die later in het metafoor komen. Wordt er bijvoorbeeld in het verhaal een telefoon gebruikt, pak die kans dan voor hypnose: 'De telefoon ging 1 keer... 2 keer... 3 keer...' En op een later punt: 'De telefoon ging 1 keer... 2 keer... 3 keer... 4 keer... 5 keer...'
- Begin ook eens **middenin het verhaal (in media res)**. Dan vul je gewoon daarna alle voorgaande informatie in: 'Dus daar was ik... Oog in oog met...'
- Vertel je verhaal of metafoor in de **tegenwoordige tijd**. Geen: "Daar was ik dan, in mijn eentje in de mysterieuze tuin". Maar: "Daar ben ik dan, in mijn eentje in de mysterieuze tuin".

### Tip 7 – Maak het metafoor 'isomorfisch' door een 'parallele realiteit' te scheppen

Een isomorfisch verhaal is een verhaal dat heel precies over de toehoorder gaat. Probeer verhalen zo veel mogelijk isomorfisch te maken met analogieën en metaforen.

- Bijvoorbeeld: het object, zoals een granaat, kan praten en vertelt geen granaat te willen zijn maar een opbouwend, vredelievend voorwerp.
- Indirecte feedbackloop: gebruik ook [gedachten lezen](#) en letterlijke live [pacing](#): De ogen van het publieks worden moe: de ogen van de hoofdpersoon worden ook moe. Hetzelfde geldt voor aan het hoofd krabben, geeuwen, etc. Maar ook een gedachte. Bijvoorbeeld: hij vindt dat hypnose niet werkt/voelt zich gealarmeerd, etc.
- Komt er in het verhaal een moeder voor met zeurende kinderen, dan kun je het beeld oproepen van een tuinman met twee rozen die aan elkaar vastzaten.

### Tip 8 – Bouw een ‘nested loop’ om jouw suggestie in te verpakken (geneste metaforen)

Start een verhaal/metafoor en **stop op het hoogtepunt**. Je hebt nu een ‘cliffhanger’. Vervolgens ga je door naar het begin van een **nieuw verhaal**. Dat kun je abrupt doen of met een mooie transitie. Open op die manier **drie tot vijf verhalen/metaforen en stop steeds op het hoogtepunt**. Je hebt nu drie tot vijf onafgemaakte metaforen.

Dit ziet er als volgt uit:

1. Start metafoor 1. Stop op het hoogtepunt/de cliffhanger.
2. Start metafoor 2. Stop op het hoogtepunt/de cliffhanger.
3. Start metafoor 3. Stop op het hoogtepunt/de cliffhanger.

Na de cliffhanger van metafoor 3 plaats je de hulpbronnen in de vorm van je levenslessen, bemoedigingen en de hulpbronnen die je je toehoorders mee wil geven.

Nu je de hypnotische commando's en suggesties hebt gegeven, sluit je alle verhalen in omgekeerde volgorde af. Dat ziet er als volgt uit:

1. Sluit metafoor 3 af.
2. Sluit metafoor 2 af.
3. Sluit metafoor 1 af.

De directe suggestie wordt door het bewuste **vergeten door al die lagen in het verhaal** en door het geheugenverlies-effect dat dit met zich meebrengt. Ons brein onthoudt het begin en het einde van verhalen het beste. Alles wat daar middenin gebeurt, is onbewust meegenomen zonder weerstand, want *'het was maar een verhaal dus ik hoef niet kritisch te zijn en de suggesties te weerstaan.'*

Het begin en het einde van metafoor 1 zorgen er dus voor dat de rest vergeten wordt: alle positieve suggesties en hulpbronnen die je daartussenin vertelde. Het verhaal wordt dan ook belangrijker gevonden, het leerproces wordt niet afgesloten en het onderbewuste wordt beziggehouden, waardoor de weg vrijkomt voor suggesties.

Meer tips voor nested loops:

- Creëer verschillende tijden en locaties bij de verschillende verhalen. Doordat je naar een andere tijd en ruimte gaat, treedt geheugenverlies op voor het bewuste brein. Denk maar aan al die keren dat je naar een andere kamer liep om iets te pakken, en toen je er eenmaal was, vergat je waarvoor je ook alweer naar die kamer toe ging.
- Laat de verhalen vloeiend overvloeien of abrupt: soft loop of hard loops. De overgang kan bijvoorbeeld zo gaan: “Ik kan me herinneren dat ik John voor het eerst ontmoette... Hij vertelde me dat hij iemand ontmoette die tegen hem zei... Maar daar kom ik later nog eens op terug.” Of doe een nog abruptere stop, waarbij je in het mid- den laat. “En dat doet me denken aan iets anders...”
- Behandel eventueel in ieder verhaal van de nested loop een andere emotie of state (voor een rollercoaster van emoties), zoals fascinatie, ontspanning, genot, attentie, etc.
- Gebruik iedere loop (verhaal) om steeds een deel van het geheel aan te pakken, bijvoorbeeld om obstakels een voor een bij die persoon uit de weg ruimen.
- Maak de overgang ook abrupt, bijvoorbeeld bij het afbreken van een zin: “Het beste aan relaxen is... Weet je wel wanneer je wel eens gaat rijden, dat je dan opeens opmerkt dat je in een toestand bent waarin je je gedachtes op de weg gefocust ziet en je de radio niet meer hoort?”
- Ga je een presentatie geven en wil je daar metaforen in verwerken? [Gebruik dan mijn simpele Word-sjabloon \(directe download-link\)](#), zodat je er direct je presentatie in kunt uitschrijven.

### Tip 9 – Gebruik de ‘magische 3’ voor eenvoudig vertellen: Actie, Kleur, Emotie!

Op ieder moment in je verhaal kun je bedenken of je een van deze drie elementen wil gebruiken. Laten we wat voorbeelden nemen.

- Actie: ‘Anneke **stormde** de deur van de directie binnen, **sloeg** met haar vuist op tafel en schreeuwde:...’  
Let op: je gebruikt bij actie dus niet: ‘Ze dacht toen...’
- Kleur: ‘Haar gezicht liep rood aan, de ader op haar voorhoofd kon ieder moment barsten, de tafel maakte een akelig hard geluid toen haar vuist het oppervlak raakte...’
- Emotie: ‘Ze voelde de woede in haar vuist en tegelijk de angst in haar keel. Of nee, ze voelde het in heel haar lichaam, zó in paniek was ze!’

### Voorbeelden van mooie metaforen

#### Voorbeeld 1: Het Konijn en Ik – Zomaar een verhaaltje aan de hand van de tips van dit artikel

Ik was door het bos aan het lopen toen opeens een klein konijntje voor me kwam springen en zei: “Alsjeblieft meneertje, laat de hond me niet opeten!” Ik besloot dat ik dit kleine beestje niet kan laten lijden dus ik pakte het op en ik zei: “Wees maar gerust kleine vriend, ik bescherm je.”

Opeens kwam de hond eraan rennen. Het is een kleine Chihuahua en ik kijk ernaar, ik lach en ik zeg: “Hey, als je aan mijn vriend wil komen moet je eerst langs mij.” Het arme kleine hondje draaide zich om en rende zó snel weg! Toen ging ik naar huis met mijn konijn en nu zijn we beste vrienden.

Kun je de structuur in bovenstaand voorbeeld herkennen?

1. In bovenstaand voorbeeld wordt er begonnen met een routine: ik was door het bos aan het lopen.
2. Vervolgens wordt de routine doorbroken: opeens kwam er voor mij een konijn tevoorschijn gesprongen.
3. Daarna moet er iemand emotioneel veranderd worden. In dit geval was ik het: ik zei dat ik voor het konijn zou zorgen en ik jaagde de hond weg.
4. De beloning, of het resultaat: we zijn vrienden geworden.

#### Voorbeeld 2: Het Haviksnest – Een metafoor tijdens een training

Er was eens een haviksnest... Hoog in een boom... Bij een helder blauwe rivier... Als blauwe zijde onder de lucht...

Met een basis van stevige takken... Comfortabel... Veilig... Een heerlijke comfortzone voor de jonkies... in het nest... Heerlijk... Hier.... Nu.... {Adem en check of het publiek mee-ademt}

En een van de jonkies zat daar wel lekker... Heerlijk hoog boven de bomen, en de bladeren van de bomen wiegen heen en weer, alsof ze het jong zelfs beschutten voor de zon...

En in dat nest wordt goed gezorgd voor de jongen: zoete, heerlijk sappige insecten glijden van de snavel van papa in de snavel van het jong. Iedere keer weer een ander soort insect... Een rijk boeket van insecten krijgen ze voorgeschoteld.

En de dag zou aanbreken dat de jonge havikjes het comfortabele nest zouden verlaten. En de jonge havikjes hebben hevige twijfels... Hoe moeten ze nou gaan vliegen! Ze hebben nog nooit eerder gevlogen!

En de ouders halen steeds meer takken weg uit het nest... Ze halen steeds meer comfort weg...

Dan volgen er een paar dagen training, en opeens wordt het metafoor weer opgepakt:



En vrezend dat vader-havik teleurgesteld in ze zouden zijn... Vertelden ze dat ze niet wilden...: 'Ik durf niet te vliegen...' Het is verteld... Ze keken hun vader in de ogen... En de vader keek de jonkies in de ogen... En hij leunde voorover ... en het was doodstil... En het was alsof de tijd stil stond voor even... En jun vader lachte, en met een twinkeling in zijn ogen fluisterde hij ze toe:

'Ik geloof in mezelf, en ik geloof in jou, en samen gaan wij dit haasje vangen! Ik geloof in mezelf, en ik geloof in jou en samen gaan wij dit haasje vangen! Ik geloof in mezelf, en ik geloof in jou, en samen gaan wij dit haasje vangen! Het is natuurlijk voor je. Je vindt het makkelijk. Ik geloof in mezelf, en ik geloof in jou, en samen gaan wij dit haasje vangen!'

Als bloesem verlichtte het gezicht van het Havikje, en zijn hart opende:

Ik kan, en ik zal!

En de dag brak aan, dat de papa- en mama hun jonkies naar de rand... van het nest brengen... een voor een... En mama-havik duwt de jonge havikjes... En ze vallen....

En de jonge vogel viel...

En de jonge havik wist...

Ik geloof in mezelf, en ik geloof in jou, en samen gaan wij dit haasje vangen! Ik geloof in mezelf, en ik geloof in jou, en samen gaan wij dit haasje vangen! Ik geloof in mezelf, en ik geloof in jou, en samen gaan wij dit haasje vangen! Het is natuurlijk voor je. Je vindt het makkelijk. Ik geloof in mezelf, en ik geloof in jou, en samen gaan wij dit haasje vangen! Ik kan, en ik zal!

En hij valt nog steeds.... Slaat zijn vleugels uit.... En vliegt.... flapperend van de rand... als volleerde vlieger... De wijde wereld in... Het nest is verlaten... Voorwaarts!

### **Voorbeeld 3: De Trommel – Een willekeurig verhaal uit de Soefitraditie**

Er was eens een jongetje die de hele dag op zijn trommel sloeg en er elke seconde van genoot. Nooit hield hij op. Ten einde raad riepen de buur-soefi's om hem tot bedaren te brengen.

De eerste zei: "Je doorboort je trommelvliezen als je doorgaat." Dat was tegen dovemansoren gesproken.

De tweede zei: "Het is een heilige activiteit, alleen voor speciale gelegenheden."

De derde gaf alle andere burens oordopjes.

De vierde gaf het jongetje een boek.

De vijfde gaf de burens een boek met een methode om boosheid via biofeedback de baas te blijven.

De zesde liet het jongetje meditatie-oefeningen doen om hem te kalmeren "de werkelijkheid is louter verbeelding".

Geen van alles werkte.

Uiteindelijk kwam een echte Soefi hij keek de situatie eventjes aan, overhandigde het jongetje een hamer en een beitel en zei: "Wat zou er toch IN de trommel zitten?"

### **Voorbeeld 4: Het Paard – Een metafoor van Milton Erickson**

Tijdens zijn jeugd kwam er eens een paard bij Milton Erickson thuis en Erickson ging erop zitten om hem bij de eigenaar terug te brengen, maar in plaats van overal langs te gaan om te vragen of het paard van iemand was, liet hij het paard zelf de weg vinden. Toen de eigenaren van het paard vroegen hoe hij het wist zei hij: "Ik wist het niet: het paard wist het! Het enige wat ik deed was hem op de weg houden." Het paard staat in dit verhaal symbool voor het onderbewuste.

### **Voorbeeld 5: Gary Player – Een metafoor over hard werken**

Dat doet me denken aan sport-interviewers: Wellicht heb je wel eens op TV gezien dat er van die moeilijke, lastige commentatoren en interviewers zijn die de sporters naar beneden willen halen: ze maken het hun leven moeilijk, want het is goede TV.

Gary Player was een Zuid-Afrikaanse golfer, en was wereldtop. Hij was bezig met een grote wedstrijd en hij wist dat er druk op hem lag, en helaas... Hij maakte een grote fout: een van zijn shots kwam in de bunker terecht (dat zandgedeelte). Dat is erg slecht voor golfers op zijn niveau. En vanuit daar schoot hij... Hij keek, en de bal ging hard, ging ver, en rolde uiteindelijk in 1 keer in het gat. Hij herstelde zich dus.

Na de wedstrijd: die lastige commentator wilde het hem weer moeilijk maken, en zei: Je had daar geluk hè, bij dat shot? Tsj... Wat was het antwoord van Gary...

Nu zou het metafoor afgekapt kunnen worden zodat de directe suggesties/lessen te geven. Dat zou bijvoorbeeld kunnen zijn: heb een goede voorbereiding, heb veel oefening. Dat geeft je de luxe en het zelfvertrouwen om te kunnen flowen en te improviseren. Daarna wordt het metafoor weer gesloten:

Vanuit het zand schoot Gary in 1 keer in het gaatje. Hij herstelde zich dus. De commentator zei: je had wel geluk daar hè? Waarop Gary antwoordde: The more I practice that shot, the luckier I get.