

# Boekrecensie: Spoken bestaan... in je hoofd!

---

**Belemmerende gedachten, overtuigingen en de innerlijke criticus. Hier staan boeken over vol geschreven en dan toch een nieuw boek... 'Spoken bestaan' van coach en trainer Suzanne Unck laat psychologisch jargon weg en kruipt in je hoofd om de belemmerende gedachten, ofwel spoken, te vangen. Zelf is ze ervaringsdeskundige als het gaat over spoken in je hoofd. Een vereiste voor de functie van Ghostbuster...**



*Geschreven door Saskia Baardman*

## **Spoken signaleren**

Het boek start met achtergrondinformatie over beperkende overtuigingen. Hoe ze in je leven komen, wat hun drijfveren zijn en welk effect ze hebben op verschillende momenten. Ze komen in alle situaties voor: in relaties, op je werk, maar ook op organisatieniveau en binnen culturen. [Suzanne](#) geeft er de herkenbare term 'spoken' aan. Je ziet ze niet, je hoort ze wel en ze maken je ook nog eens bang. Deze term maakt het ongrijpbare grijpbaar, want iedereen kan zich iets bij spoken voorstellen. Een sprekend beeld bij datgene wat je in de weg zit dus. Al lezende ga je signaleren dat ook jij wellicht last van spoken hebt.

## **Spoken concretiseren**

Vervolgens heeft ghostbuster Suzanne de spoken gevangen in een alfabet. Geen uitputtende lijst, maar absoluut uitgebreid. Ze geeft ze aansprekende namen, zoals 'Hou-je-mond-spook' of 'Ja-maar-spook' en omschrijft wat er gebeurt als je last hebt van zo'n spook. Ze put hierbij uit de voorbeelden in haar eigen praktijk en ook veelal uit eigen ervaring. Je krijgt als lezer dus ook een kijkje in de hersenspinsels van de auteur en dat geeft mij regelmatig het gevoel 'Oh ja, dat heb ik ook. Gelukkig, ik ben niet de enige!'. Dus dankzij de namen die de spoken krijgen en de levendige omschrijving, wordt de signalering van je spoken hiermee zeer concreet. Je kunt voor jezelf afvinken welke in jouw leven rondwaren.

## **Spoken elimineren**

Tot slot krijg je als lezer diverse handvatten en oefeningen om met je spoken om te gaan. Zoals ze zelf al schrijft, is dat het lastigste deel van het boek. Want ook hier komen de onzichtbare gedaantes weer om de hoek kijken. Ze proberen je ervan te weerhouden en vinden het vaak gedoe en onzin. Maar ook de oefeningen die Suzanne heeft bedacht, zijn erg aansprekend. Ze maakt gebruik van verschillende creatieve vormen, zodat er voor ieder wat

wils tussen staat en het leuk is om te doen. Dat gevoel heb ik bij andere zelfhulpboeken nog niet vaak gehad.

### **Uit het leven gegrepen**

Kortom, een boek dat gemakkelijk leest door de vertellende stijl van de auteur. Het lijkt alsof ze direct met je praat en je daardoor contact met haar hebt. Ze gebruikt geen jargon, maar juist termen en uitdrukkingen uit het leven gegrepen. Dat maakt het zeer toegankelijk. De illustraties zijn een treffende aanvulling op de inhoud. Kernachtig én met humor! Een aanrader voor mensen die hun beperkende overtuigingen willen verkennen of nog concreter willen maken.

Mijn 'Ik-kan-het-niet-spook' (het opperspook!) om deze recensie te schrijven heb ik in ieder geval hierbij overwonnen...



Het boek kost €16,95.



[Spoken bestaan](#)  
[Suzanne Unck](#)

Meer informatie:

[www.spokenbestaan.nl](http://www.spokenbestaan.nl)  
[www.suzanneunck.nl](http://www.suzanneunck.nl)

Foto's: Esther de Boer, [www.mondayphotographer.nl](http://www.mondayphotographer.nl)

© Saskia Baardman, juni 2010, Utrecht