

# Het werkwoord WERKT

Hoe één klein woord je verhaal  
laat leven en je lezers in  
beweging brengt



# Met een werkwoord begint de actie

Je hebt een missie of een boodschap. Een verhaal dat verteld móet worden. Maar hoe zorg je dat je woorden niet alleen binnenkomen, maar ook iets dóen?

Er is één krachtig en vaak vergeten ingrediënt: het werkwoord. Niet om te beschrijven wat er allemaal is, maar om mensen aan te zetten en mee te laten doen

In dit mini-boek vind je werkwoorden die je lezer in beweging brengen. Werkwoorden die uitnodigen, uitdagen en activeren. Zodat jouw verhaal een begin wordt van iets nieuws.

*Sigrid  
van Iersel*

*Creatieve gids en storycoach*





# Je verhaal in 8 werkwoorden

## Breng je verhaal in beweging

Veel mensen denken dat een goed verhaal begint bij iets groots of spectaculairs. Maar wat écht werkt, is beweging. En beweging zit in werkwoorden.

Met deze 8 woorden kun je een compleet verhaal vertellen. Het is gebaseerd op de verhalencirkel van Dan Harmon, vertaald naar het Nederlands.

### **Breng het hele verhaal in 8 werkwoorden:**

1. **Leven** – Je begint in een herkenbare situatie. Wat was je dagelijks leven? Waar zat je gemak of je comfort?
2. **Wensen** – Je voelt iets knagen. Er mist iets. Er borrelt een verlangen.
3. **Kiezen** – Je neemt een besluit. Je doet iets wat je eerder niet durfde.
4. **Zoeken** – Je probeert, tast af en raakt misschien de weg kwijt.
5. **Vinden** – Je vindt iets essentieels: een inzicht, een richting, een keuze.
6. **Worstelen** – Het doet pijn. Er is weerstand, verlies, twijfel of tegenslag.
7. **Terugkeren** – Je keert terug naar je oude omgeving, maar jij bent niet meer dezelfde.
8. **Veranderen** – Je hebt iets geleerd. Je ziet scherper. Je weet wat je te doen hebt.

# Scherp je oproep aan

## Zet je lezer direct aan tot positieve actie

Om je boodschap over te brengen, kun je een compleet verhaal vertellen aan de hand van 8 werkwoorden. Maar de sleutel ligt vooral in je oproep tot actie: *je call to action*. Als je die aanscherpt, sla je direct een snelle slag.

Share  
your  
Story

Met een werkwoord. Zo werkt het:

Kies een boodschap of inzicht waar jij al vaak over praat of schrijft.  
Bijvoorbeeld:

- *We moeten anders omgaan met veroudering.*
- *Je bent niet je trauma.*
- *Creativiteit begint met loslaten.*

Stap 1: Schrijf jouw boodschap op in één zin.

Stap 2: Vervang de uitleg door een uitnodiging met een werkwoord dat actie uitlokt.

Stap 3: Check: is het klein, concreet, en kan iemand het morgen doen?

Voorbeeld:

Stap 1: *We moeten anders omgaan met veroudering.*

Stap 2: *Bel je oma en vraag haar om een foto van haar jeugd.*

Stap 3: Ja! Klein, persoonlijk en krachtig.

Op de volgende bladzijden vind je meer verrassende werkwoorden en voorbeelden die je helpen je boodschap concreet en uitnodigend te maken.



# Van uitleg naar uitnodiging

## Boodschap:

*“Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem.”*

## Met werkwoord:

*“Kook vrijdag een dubbele portie en nodig een buur uit.”*

**Waarom het werkt:** Je haalt je lezer uit de analysestand en zet hem of haar direct in de keuken aan het werk.

Werkwoorden die aanzetten tot actie  
(mild tot krachtig):

- Kook
- Vraag
- Deel
- Teken
- Plak
- Kies
- Bewaar
- Nodig uit
- Schrijf op
- Vertel
- Luister
- Ruim op
- Maak
- Verander
- Verzamel
- Verras
- Zwijg
- Stel uit
- Reageer
- Maak zichtbaar
- Stuur door
- Zet neer
- Herhaal
- Ontwikkel
- Zet aan



2

## Voor creatieve mensen met een popcornhoofd

### Boodschap:

*“Ik weet niet waar ik moet beginnen.”*

### Met werkwoord:

*“Stop vandaag drie ideeën in een ideeënbox: eentje voor nu, eentje voor later, eentje voor ‘voor de lol’.”*

**Waarom het werkt:** Je maakt ruimte in je hoofd zonder te hoeven kiezen.

Werkwoorden voor het popcornhoofd

(speels, creatief, associatief):

- Knip
- Rangschik
- Krabbel
- Speel
- Vouw
- Plak
- Mix
- Scheur
- Hang op
- Kies blind
- Sla op
- Stop in een doos
- Maak het grappig
- Vertaal
- Zet om
- Teken buiten de lijntjes
- Maak een nieuwe versie
- Zoom uit



### 3

## Voor de activist

### Boodschap:

*“De pensioenkloof tussen mannen en vrouwen is schokkend groot. Vrouwen krijgen gemiddeld 40 procent minder pensioen dan mannen.”*

### Met werkwoord:

*“Stel morgen één vraag aan je HR-afdeling. En vertel het drie collega’s.”*

**Waarom het werkt:** je maakt de kloof persoonlijk én bespreekbaar. Zonder preek.

- 
- Werkwoorden voor een  
activistische toon  
(confronterend,  
transformerend):
- Ontmasker
  - Ontwricht
  - Benoem
    - Eis
  - Bevraag
  - Breek open
    - Spiegel
  - Kap ermee
- Trek aan de bel
  - Ontwerp iets nieuws
    - Zet de norm
    - Begin opnieuw
      - Verzet je
  - Maak kapot wat jou klein houdt
    - Stap naar voren
    - Claim ruimte
    - Bepaal opnieuw

Open  
New  
Horizons



# Ontdek deze extra voorbeelden:



## Voor coaches en begeleiders:

### Boodschap:

“Het is belangrijk om jezelf serieus te nemen.”

### Met werkwoord:

“Schrijf vandaag één zin op waarin je jezelf de toestemming geeft om een eerste stap te zetten.”

## Voor duurzame ondernemers:

### Boodschap:

“De biodiversiteit in Nederland neemt af.”

### Met werkwoord:

“Plant deze week iets dat vlinders of bijen aantrekt, en vertel waarom op je socials.”

## Voor onderwijzers:

### Boodschap:

“Leerlingen hebben behoefte aan meer verbinding.”

### Met werkwoord:

“Laat je klas deze week drie complimenten geven aan iemand die ze normaal niet spreken.”

## Voor schrijvers:

### Boodschap:

“Ik wil meer schrijven, maar ik kom er niet aan toe.”

### Met werkwoord:

“Leg vanavond pen en papier op je nachtkastje en schrijf morgen de eerste zin die in je opkomt.”



# Doe het zelf:

## Zet nog meer werkwoorden in

**Teken** – een kompas, een grens, een toekomstbeeld

**Kook** – een extra portie voor iemand anders

**Plak** – een papiertje op je deur, een statement

**Vraag** – iets aan je collega, je kind, je leidinggevende

**Vertel** – jouw versie van het verhaal

**Stuur** – een brief, een mail, een kaart met een boodschap

**Deel** – een ervaring, een inzicht, een verhaal

**Doe mee** – aan een actie, een spel, een experiment

**Hang op** – een poster, een herinnering, een nieuwe regel

**Kies** – wat je loslaat, en waar je ja tegen zegt

**Zwijg** – bewust, als teken van verzet of aandacht

**Noem** – wat niet genoemd wordt (dat wat onder tafel blijft)

**Trek** – aan de bel, een grens

**Rammel** - aan deuren

**Spreek uit** – een verlangen, een mening, een ongemak

**Creëer** – een verhaal, een traditie, een gebaar

**Knip uit** – een krantenartikel, een herinnering, een patroon

**Start** – een boek, een gesprek, een ritueel

**Nodig uit** – een ander, jezelf, het onverwachte

**Verander** – een woord, een verhaal, een systeem

**Toon** – wat normaal verborgen blijft

**Geef door** - dit verhaal

*Smile*

# Kies een werkwoord en laat je verhaal werken.

Verhalen blijven plakken als mensen  
zich erin kunnen bewegen. Zodat ze  
van toeschouwers deelnemers worden.



## Verder werken met verhalen?

Neem contact met me op,  
ik help je graag!  
[contact@sigridvaniersel.nl](mailto:contact@sigridvaniersel.nl)

Meer inspiratie, verhalen en tips  
vind je op [sigridvaniersel.nl](http://sigridvaniersel.nl)

Sigrid  
van Iersel