

SCHNELL-CHECKUP DER WICHTIGSTEN PUNKTE:



- bestmögliche Vorbereitung
- Location-Check
- Generalprobe
- eigene Nervosität herausfinden
- nicht gegen Stress ankämpfen
- Eigen- und Fremdwahrnehmung unterscheiden
- Lampenfieber nicht zeigen
- Stimmbänder aufwärmen
- ausatmen vor dem Sprechen
- in den Bauch atmen
- Kohlensäure vermeiden
- Moderationskarten richtig beschriften
- langsamer Bühnenauftritt
- ruhige Bewegungen
- Eindruck hinterlassen
- lächeln
- Hände in Gürtelhöhe
- mit einer Hand gestikulieren
- Zeigefinger nicht verwenden
- offene Hand
- Verlegenheitsfloskeln vermeiden
- langsam sprechen
- Obacht bei Hochdeutsch
- kurze Sätze verwenden
- Erzählmodus einschalten
- auf die richtige Betonung achten
- Eloquenz statt Schlagfertigkeit
- Auswendiglernen meiden
- keine Texte aus Präsentationen vorlesen
- kurzweilig, effizient und knackig agieren
- zum Punkt kommen
- mehr von demselben unterlassen
- ehrlich performen
- weniger ist mehr
- nochmals LÄCHELN!

Und jetzt: WIRKEN LASSEN!!!