

Sicher im Auftritt – Stark im Ausdruck

Atmung

Atemtrainerin- und ausbilderin

Im Fluss des Atems sein

Haben Sie vor Ihrem Auftritt auf- und durchgeatmet?
Atmen Sie bewusst ruhig, langsam und tief bei Lampenfieber?
Bleiben sie ausgeglichen und konzentriert bei Störungen?
Sie wollen sich kurz entspannen und wissen wie?

Körpersprache

Schauspielerin

Sichtbar sein

Stand, Haltung, Mimik, Gestik, Körperbewegungen

Ihre Hände unterstreichen das wesentlich Wichtige und sind mit Ausdruck in Bewegung?
Ihre Mimik und Gestik passen zu dem, was sie sagen?
Ihre Zuschauer haben sie alle im Blick?
Die Signale der Körpersprache ihres Publikums verstehen sie und nutzen sie?
Beziehen sie klar Ihren Standpunkt? Und nutzen den ganzen Raum?
Strahlen Sie Begeisterung und Selbstvertrauen aus?
Haben Sie Ihren Applaus souverän entgegen genommen?
Wie stehen Ihre Füße, was macht ihr Kopf dabei und wie lautet ihre Absicht?

Stimme

Opernsängerin und Gesangslehrerin

Hörbar sein

Betonung, Lautstärke, Tempo, Pausen

Sie wissen, wie sie sich Gehör bis in die letzte Reihe verschaffen?
Sie wissen, was sie sagen wollen und wie sie es sagen wollen?
Sie haben den Eindruck, dass in Ihnen noch mehr Stimmpotenzial liegt.
Auch in herausfordernden Situationen bleiben sie bei Stimme.
Tipps beim Stimmungstief kennen sie und nutzen sie.
Führen Sie das Publikum mit Ihren stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten?
Wo haben sie Pausen eingesetzt und erhöhen die Spannung?

Sprache

Moderatorin

Verständlich sein

Ist Ihr Start und Ihr Ausstieg ein Ohrenöffner?
Sie wollen anders als alle Anderen anfangen und aufhören?
Sie wollen überzeugen, motivieren und informieren?
Sie sagen, was sie wollen und nicht, was sie nicht wollen.
Beieindrucken, begeistern Sie ihr Publikum durch Ihre Worte?
Hat Ihre Rede eine Struktur und ist sie deutlich gegliedert?
Welche komplizierten Worte drücken sie ganz einfach aus?
Haben Sie alles Überflüssige gestrichen? Reden Sie kurz und knapp?

Erfolgreich trainieren – Erfolgreich sein