

## Checkliste: Lampenfieber

### Vor dem Auftritt

- ✓ Haben Sie den Vortrag gründlich vorbereitet?
- ✓ Genügend geprobt?
- ✓ Den erfolgreichen Auftritt im Vorhinein visualisiert?
- ✓ Ist das Manuskript übersichtlich?
- ✓ Haben Sie die ersten zehn Sätze des Vortrags auswendig gelernt?

### Einige Stunden vor dem Auftritt

- ✓ Haben Sie sich mit dem Vortragsraum vertraut gemacht?
- ✓ Technik-Check durchgeführt?
- ✓ Bewegung (Joggen, Walken, Gehen)?
- ✓ Atemübung?
- ✓ Unter der Dusche gesungen?
- ✓ Die passende Kleidung ausgewählt?

### Kurz vor dem Auftritt

- ✓ Haben Sie Kontakt mit dem Publikum geknüpft?
- ✓ Ein freundliches Gesicht aufgesetzt?

Download der Checkliste möglich auf  
[www.fleurwoess.com/checklisten.html](http://www.fleurwoess.com/checklisten.html)