

### Checkliste: Stimme und Körpersprache

- ✓ Identifizieren Sie sich mit dem Inhalt Ihres Vortrags?
- ✓ Freuen Sie sich, Ihren Zuhörern etwas wirklich Interessantes/ Nützliches mitzugeben?
- ✓ Sind Sie bereit, Ihre Begeisterung für das Thema zu zeigen?
- ✓ Sind Sie gründlich vorbereitet, sodass Sie beim Auftritt möglichst stressfrei sind?
- ✓ Haben Sie Geschichten eingebaut, die Ihre inneren Bilder aktivieren?
- ✓ Sprechen Sie weitgehend frei?
- ✓ Haben Sie etwas für Ihre Entspannung getan (z.B. Atemübung)?
- ✓ Haben Sie einen Kontakt zu einigen Zuhörern aufgebaut?
- ✓ Stehen Sie auf beiden Beinen auf den ganzen Fußsohlen und mit geradem Rücken?
- ✓ Haben Sie Ihre Stimme aufgewärmt (Grimassenschneiden, gebrabbelt, gesungen)?
- ✓ Haben Sie nichts gegessen, was Ihre Stimme verschleimt?
- ✓ Haben Sie genug Wasser getrunken und für den Vortrag Wasser bereitgestellt?

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

<sup>96</sup> Bill Bernach, US-Werbe- und Kommunikationsexperte (1911-1982). Zitat aus [www.zitate.at](http://www.zitate.at).