

CHECKLISTE FÜR DIE ANALYSE DEINER VIDEOS (SELFIE COACHING)

Das Kameratraining / Video-Coaching hilft dir, dich perfekt auf wichtige Präsentationen, Verkaufsgespräche oder Medienauftritte vorzubereiten. Mit Hilfe unseres Erfolgstools (so funktioniert das SELFIE Coaching) gewinnst du an Sicherheit, Souveränität und Selbstvertrauen in allen Disziplinen der beruflichen Kommunikation.

Was benötigst du dafür? Ein bisschen Überwindung und dein Smartphone. Klicke auf Record und sprich in 3-5 Minuten über ein berufliches Thema deiner Wahl. Wiederhole die Übung mehrfach und schau dir die Videos an. Du wirst beeindruckt sein, dass du von Aufnahme zu Aufnahme ganz automatisch an Präsenz, Klarheit und Ausdrucksstärke gewinnst.

Achte beim Anschauen deiner Videos auf folgende Aspekte, um dich künftig bestmöglich zu präsentieren:

- **Starker Einstieg:** Der erste Eindruck zählt. Konzentrierst du dich auf dich und deine Rhetorik? Oder nur auf den Inhalt? Sei bei dir und nicht nur bei deinen Inhalten.
- **Kernbotschaft:** Hast du eine klare Botschaft, die dein „rhetorischer Fels in der Brandung“ ist? Oder: Welchen roten Faden hast du?
- **Übersprungshandlungen:** Welche unbewussten Körperreaktionen zeigst du? Wo sind deine Hände? Wohin gehen deine Blicke? Holst du den Kopf gerade? Zappelst du rum? Häufen sich die „Ähms“?

- **Blickkontakt:** Wandern deine Blicke unkontrolliert durch den Raum? Je selbstsicherer du dich fühlst, desto eher kannst du deine Zuhörer anschauen (bzw. direkt in die Smartphone-Kamera blicken).
- **Direkte Ansprache:** Je häufiger du deine Zuhörer direkt ansprichst, desto höher bleibt die Aufmerksamkeit. Oder neigst du zu Formulierungen wie „man“, die eher einschläfernd wirken?
- **Mimik:** Hast du ein Lächeln auf den Lippen? Oder wirkst du verkrampft, weil du dich (wieder) nur auf Zahlen, Daten und Fakten konzentrierst? Ein authentisches Lächeln ist gegenüber deinen Zuschauern auch immer ein Souveränitätsbooster.
- **Gestik:** Unkontrollierte Handbewegungen sind bei vielen Menschen der Hauptgrund für Aufregung und Redeangst. Finde (d)eine Sicherheitsposition und lerne sie (in Stress-Situationen) bewusst einzusetzen - so verwandelst du Unsicherheit in Vorfreude.
- **Hilfsmittel:** Ob Kärtchen, Stift, Pointer, Stift oder ein anderes Hilfsmittel; die Hauptsache ist, dass es sich in deinen Händen gut anfühlt. Hast du das Richtige bereits gefunden? Probiere dich so lange aus, bis du dich wohl fühlst.
- **Interaktion:** Bindest du deine Zuhörer überzeugend ein? Probiere es auch vor der SELFIE-Kamera aus, bewege dich, stelle Fragen in die Kamera, geh mal ganz nah an die Linse ran.
- **Haptik:** Das Einbringen von Gegenständen steigert immer die Aufmerksamkeit. Solltest du etwas genutzt haben, bist du zufrieden? Tipp: Vielen Menschen fällt das Präsentieren deutlich einfacher, wenn sie über einen konkreten Gegenstand in ihren Händen sprechen.
- **Rhetorische Pause:** Eine 2-3 sekündige Pause ist positiv, nichts Negatives. Lerne diese Pause auszuhalten und du wirst nie wieder Angst haben, den Roten Faden verlieren zu können.

- **ZDF & Storytelling:** Vermeidest du Zahlen, Daten und Fakten, soweit dies möglich ist? Präsentierst du dich verständlich, bildlich und (ggf.) emotional? Versuche Fachbegriffe, Abkürzungen und Anglizismen zu vermeiden. Folge: Du präsentierst (dich) entspannter.
- **Ziel:** Wiederholst du deine Kernbotschaft und artikulierst du, was dir wirklich wichtig ist – bzw. was Kunden bzw. Kollegen im Anschluss beherzigen sollen? Deine Kernbotschaft ist wie die „fette“ Headline über einem Artikel.
- **Starker Ausstieg:** Hast du das Ende deiner (Selbst-) Präsentation bedacht und vorbereitet – oder bedankst du dich (wie 90% aller Redner) uninspiriert und unsicher für die allgemeine Aufmerksamkeit?
- **Top 5:** Trainiere mit dem SELFIE-Coaching die Top 5 der Rhetorik und konzentriere dich in einem Video nur auf ein Stilmittel: Kernbotschaft, Gestik, Mimik, Interaktion oder Pause. Wichtig: Sprich trotzdem 3-5 Minuten über ein berufliches Thema.

Beweise dir selbst:

#KeinerHELDdichauf

Dein Team der Rhetorikhelden



 RHETORIKHELDEN ★★★★★

FUTURE LEADERSHIP PROGRAMM

→ TÄGLICHE LIVE-CALLS → LERNPLATTFORM ALS APP → WHATSAPP-SUPPORT

4 PRÄSENZ-WORKSHOPS / MONAT (RHETORIKHELDEN ACADEMY) INKLUSIVE