



Selbstbewusst auftreten vor der Kamera

CHECKLISTE

AM TAG VOR DEM DREH ODER SKYPE-GESPRÄCH:

- Sind die Akkus geladen?
- Ist genug Platz auf der Speicherkarte?
- Hast du alle Programme installiert, die du brauchst?
(Wenn dir etwas fehlt, dann leihe oder besorge es dir noch heute)

- Ist die Kleidung gewaschen und gebügelt?
- Sind die Familienmitglieder informiert, dass du morgen ungestört sein möchtest?
- Bist du thematisch gut vorbereitet?
(z.B. Unternehmensinfos, Motivation, Ablauf von dem was du sagen möchtest)
- Weißt du warum du den Job, oder den Auftrag haben möchtest?
- Weißt du was genau dich dafür besonders auszeichnet?

- Mache unbedingt einen Testlauf!
(Auch ein Skype-Gespräch würde ich vorher mit einem Freund oder einer Freundin testen.)
- Gehe möglichst früh ins Bett und Sorge gut für dich.

KURZ VOR DEM DREH:

- Bau dir vor dem Termin unbedingt einen zeitlichen Puffer ein.
- Trinke viel Wasser. Vermeide Kaffee und Schokolade, das verschleimt und führt zu Schmatzern.
- Baue die Technik in Ruhe auf und mache einen finalen Test.
- Dann zieh dich um und mach dich hübsch.
- Informiere nochmal alle Familienmitglieder.
- Mache das hier verlinkte Video mit Aufwärmübungen oder andere Körper- und Stimmübungen deiner Wahl.
https://www.youtube.com/watch?v=DI_0xeJHpk0&t=32s
(Beim Lieblingssong mitsingen und tanzen ist auch eine super Übung.)
- Schalte dein Handy auf lautlos und beende dein Mailprogramm.
- Sei pünktlich im Chatraum, oder halte die Abgabefrist für ein Video ein.

Generell macht Übung den Meister. Alles was man häufig wiederholt wird zur Gewohnheit und wir werden immer besser darin. Wenn du häufig joggen gehst, wirst du darin gut. Wenn du häufig auf der Couch sitzt und Serien schaust, kennst du dich damit aus und wirst darin gut. Wenn du dich häufig filmst, wirst du darin auch immer besser werden. Ich hoffe dir hilft diese Checkliste für deinen Dreh. Viel Freude und Erfolg bei deinem Vorhaben!

SYLKE VERHEYEN

kontakt@sylke-verheyen.de
0178 - 411 88 73

www.hauskrone.com
www.sylke-verheyen.de

AGENTUR: [Schäfchen auf der Weide](#)

Instagram, iTunes & YouTube:
LEBENSKYNSTLER

