

ACHTSAM. AUTHENTISCH. AUFTRETEN.

Checkliste

Zur Vorbereitung deines
nächsten Auftritts



Caroline Sommer

AUTHENTISCH AUFTRETEN. BERLIN.

Listenpunkt Nummer 1:

Sind alle gut versorgt?

Brauchst du jemanden für die Kinderbetreuung?

Sind die Haustiere gut versorgt?

Muss noch etwas organisiert werden?

Halte dir den Rücken so frei wie möglich!

Listenpunkt Nummer 2:

Terminkalender checken

Was ist vorher? Was ist nachher?

Nimm dir vorher genügend Zeit - und lass dir hinterher genügend Zeit.

Du denkst, das geht nicht? Angenommen, es würde doch gehen: Was spricht dagegen? Und was spricht dafür?

„Keine Zeit ist keine Tatsache, sondern deine Entscheidung.“ (Zitat von Unbekannt)

Listenpunkt Nummer 3:

Was brauchst du, um dich wohlfühlen?

Pack deine Tasche mit der allgrößten Sorgfalt, um am Ende wirklich konzentriert und fokussiert auftreten zu können: Was muss mit? Was ist unverzichtbar? Was darf nicht fehlen? Alles ist erlaubt. Sei kreativ!

Listenpunkt Nummer 4:

Geh in die Vernetzung, wenn´s klemmt

Du bist nicht die Erste, die einen Vortrag hält oder eine Veranstaltung moderiert.

Hol dir Rat, wenn du anfängst zu schwimmen, und geh ins Gespräch mit jemandem, der Erfahrung hat und dich gerne vorab berät und unterstützt.

Listenpunkt Nummer 5:

Was ziehe ich an?

Du sollst dich wohlfühlen – und gut aussehen.

Wenn du unsicher bist, was dir steht und was nicht, dann lass dich doch mal professionell beraten. Gönn dir eine Image-, Typ- oder Stilberatung.

Die gibt es eigentlich in jeder größeren Stadt – und mittlerweile auch online.

Wenn du Fragen hast, dann schreibe mir gerne eine SMS oder eine Nachricht über WhatsApp an **0176-20770013** oder sende mir eine E-Mail an: **post@caroline.sommer.de**

Ich bin sicher, ich kann dir weiterhelfen.

Alles Liebe & viel Erfolg bei deinem Auftritt!

Caroline Sommer

Deine Expertin für authentisches Auftreten