

**Checkliste 5:
Mentales Training vor meinem Vortrag**

Ich atme ruhig ein und aus.

**Ich gehe langsam und mit
sicherem Schritt nach vorn.**

Ich wähle einen sicheren Stand.

Ich nehme meine optimale Körperhaltung ein.

Ich denke an den Erfolg meines Vortrags.

Ich schaue in das freundliche Publikum.

Ich entspanne mich.

Ich bin voll konzentriert!

**Ich gehe noch einmal den Beginn
meiner Rede durch!**

Ich freue mich auf den Erfolg meines Vortrags!

**Ich spreche mit lauter und fester Stimme
und beginne mit einem „Knalleffekt“!**