



## BESTFORM-CHECKLISTE

**Für Telefonate, Gespräche, Meetings, Präsentationen,  
Verkaufsgespräche, Vorträge, Interviews, Kameraaufnahmen ...**

1. Kenne deine Rede und dein Thema in- und auswendig und habe einen roten Faden.
2. Alle Ablenkungen abschalten: Bildschirmfenster schließen, Phone auf Flugmodus ...
3. Entsorge das emotionale Gepäck des Alltags, komme ganz in den Moment. Es spielt keine Rolle, was davor war und was danach kommen wird. Sei ruhig und fokussiert.
4. Fokussiere dich gedanklich auf den Gesprächspartner, die Teilnehmer und die optimale Lösung, den Nutzen und deine Kernbotschaft (es geht nicht um dich, sondern um die beste Lösung für den anderen!)
5. Bringe dich in den optimalen Bestformzustand.  
Emotional: rufe Charme, Begeisterung, Selbstbewusstsein ... ab.  
Mental: Lenke deinen Fokus auf den Moment of Excellence.  
Körperlich: Nimm zwei Minuten an einem ungestörten Ort eine Siegerhaltung ein.
6. Visualisiere deine Rede im Kopfkino. Stelle dir vor wie dein Publikum dich mit Applaus begrüßt, mitgeht und reagiert! Sag dir selbst: "Das wird klasse."
7. Gib dir einen positiven Startimpuls, z.B. mit einem Händklatschen und dem Ausspruch „Und los geht's!“ und betrete die „Arena.“