

**present**®

## Checkliste vor der Präsentation

- Ich bin gut vorbereitet und kenne alle Fakten
- Ich habe genug Zeit eingeplant, um in Ruhe anzukommen
- Ich nehme meine Umgebung wahr und bin im Moment
- Meine Nervosität ist eine Erinnerung, dass ich nicht im Moment bin
- Ich atme ruhig in den Bauch
- Meine Beine spüren den Boden
- Platz für Deinen Checkpoint
- Was brauchst Du noch?

## Anker während der Präsentation

- Ich bin ich und brauche mich nicht zu verstellen
- Ich lasse mir Zeit zum Atmen und nutze die Pausen
- Meine Arme sind im Präsentationsbereich über der Hüfte und unter dem Kopf
- Ich schaue die Anwesenden beim Präsentieren an
- Ich feiere Fehler und sammle Sympathiepunkte
- Ich nutze kurze knappe Sätze
- Ich präsentiere meine Idee gern
- Ich lächle 😊

