

KAMERAPRÄSENZ - CHECKLISTE

GRUNDSÄTZLICH:

- Bleib dich selbst, imitiere niemanden, spiele keine Rolle

KÖRPERHALTUNG UND KÖRPERSPRACHE:

- Pass dich dem Format/Inhalt an
 - Steh/ sitze aufrecht (das gibt dir Halt und schafft Präsenz)
 - Wähle deine Kleidung sorgfältig aus (bequem - od. gem. Dresscode)
 - Halte die Spannung (auch im Gesicht) bis Kamera aus ist
- > Aufwärmen, Gesicht nicht vergessen

STIMME, SPRACHE:

- Benutze deinen eigenen Wortschatz
 - Sprich natürlich und in deiner gewohnten Stimmlage
 - Atme tief (in den Bauch)
 - Sprich wenn möglich frei
- > Wärme deine Muskeln Gesichtsmuskeln auf, mach ein paar Stimmübungen, trink genug Wasser oder Tee

SETTING:

- Kameraposition sollte auf Augenhöhe sein
 - Wähle deinen Hintergrund bewusst aus
 - Platziere das Licht von vorne
 - Verwende ein externes Mikrofon für einen klareren Ton
 - Schau direkt in die Kamera
- > üben, üben, üben

CONTENT & TÖCHTER

Bettina Tuor & Nadia Holdener
Content & Töchter GmbH
info@content-toechter.ch
www.content-toechter.ch