



### **10½-Punkte-Notfall-Plan**

1. lockern sie Ihre Schultern und den Nacken
2. legen Sie eine Hand auf den Bauch
3. atmen sie durch die Nase in den Bauch ein
4. atmen Sie ruhig durch den Mund auf einem stummen **f** aus
5. wärmen Sie Ihre Stimmbänder auf (imitieren Sie eine Sirene, summen Sie die Tonleiter)
6. lockern Sie Ihren Kiefer (stellen Sie sich vor Sie kauen auf einem Kaugummi; sprechen Sie dabei einige Male mjomm, mjumm, mjammm)
7. denken Sie an ein angemessenes Sprechtempo
8. denken Sie an ausreichende Atempausen während Ihres Vortrags, um nicht in Luftnot zu geraten
9. vergessen Sie nicht zwischendurch etwas Wasser zu trinken
10. bewahren Sie Ruhe

10½.genießen Sie Ihren Auftritt

**VIEL VERGNÜGEN!**