

# CHECKLISTE

## Reflexionsfragen - Wie wirke ich vor der Kamera?



Mein Tipp: Nehmen Sie sich für die Beantwortung 15 Minuten Zeit und beantworten die Fragen schriftlich. Das schafft Bewusstsein und macht Ihre Entwicklung sichtbar.

01

Wirke ich authentisch oder  
einstudiert??

06

Wirkt mein Setting  
professionell oder eher privat?

02

Fühle ich mich sicher - oder  
sichtbar nervös?

07

Haben meine Antworten eine  
klare Struktur?

03

Schaue ich in die Kamera oder  
am Bildschirm vorbei?

08

Bin ich sichtbar überzeugt von  
mir, ohne zu übertreiben?

04

Komme ich lebendig und  
interessant rüber?

09

Zeige ich Persönlichkeit oder  
wirke ich unscheinbar?

05

Ist meine Stimme klar, ruhig  
und angenehm?

10

Was sagt mein Gesichtsausdruck  
über meine Haltung aus?

