

# Checkliste: Für deinen gechillten Auftritt!

## ✓ Räum deinen Schreibtisch auf!

Hab alles im Blick was du für dein Training brauchst und sei nicht abgelenkt  
Das sorgt für erste Sicherheit und macht dich gleich ein wenig lockerer

## ✓ Trainerleitfaden, PowerPoint und Handouts ON!

Leg dir alle Unterlagen die du fürs Training brauchst in einen Folder auf deinen Desktop  
Mach sie gleich auf und bring sie in die richtige Position. PPT zB in den Präsentiermodus

## ✓ Alle Kanäle OFF!

Schalte alles ab, was du nicht für dein Training brauchst wie eMails, Handy, WhatsApp & Co.  
Stummschalten allein reicht nicht aus! Besser ist es, wenn auch die visuellen Signale erst gar nicht auftauchen.

## ✓ Aktualisiere deine Browserleiste

Blende deine Favoritenleiste aus, um neugierige und abgelenkte Blicke zu vermeiden  
Öffne alle fürs Training notwendigen Fenster der Reihe nach, damit sie klickbereit sind und dir schnell zur Verfügung stehen

## ✓ Klick dich in eine 'Probe-Videokonferenz'

Mach nochmal den Technik-Check und teste Webcam und Mikro  
Schau, ob du mit deinem Arbeitszimmer im Hintergrund zufrieden bist  
Nutze einen letzten Blick in den Spiegel und lächle dir selber zu 😊

