

MERKZETTEL für alle

Vorbereitung

- Die wichtigen Fragen stellen:
 - Welcher Sender?
 - Welche Ausrichtung/Fragestellung/Titel hat die Sendung?
- Selbsterklärung
 - „Wie gehe ich mit Druck um?“
 - „Was hilft mir mich zu entspannen?“
- Inhaltliche Strukturierung dessen, was ich vermitteln will aufschreiben.
- Verabschiede dich von der Vorstellung Piratenpolitik im Fernsehen umfassend darstellen zu können.
- Sei dir bewusst: Ich gebe mein Bestes – mehr geht nicht.

Unmittelbar vorher

Sorge dafür, dass du dich wohlfühlst.
Bequem und aufrecht, sitzen bzw. stehen.
Erinnere dich an deine Stärken!
Konzentriere dich auf deinen Atem, deinen Körper, sei mit jeder Zelle deines Körpers präsent.
Vielleicht Ritual, z.B. drei mal tief ausatmen.

Während der Aufnahme

Sobald die Kamera an ist, bist du im On!

Aktives Zuhören, Aufmerksamkeit. Klare, kurze Sätze, keine Abkürzungen,
Piratenbegriffe immer erklären

Langsam sprechen, das Atmen nicht vergessen, Pausen zwischen den Sätzen
Blickkontakt mit Reporter, Zuschauern, Moderator, Mitdiskutanten
Versuche in Bildern, Metaphern, am praktischen Beispiel Dinge erklären.

Nutze deine Stärken, Charme, Echtheit, Lebendigkeit, Kraft.

Lass dich weder vom Reporter, Moderator noch von Mitdiskutanten provozieren.
Die Presse ist nicht dein Feind, sondern die Zuschauer sind potenzielle Wähler oder Piraten.