

## Checkliste vor dem Medienauftritt

### Äusseres Erscheinungsbild

1. Kleidung: bequem, angepasst, pastell.  
(nicht kariert od. gestreift, grau statt schwarz)
2. Brille: geputzt & gerichtet (ggf. Kontaktlinsen).
3. Make-up: etwas stärker, abpudern (ggf. von Maske).
4. Körperhaltung: ruhig & bequem sitzen/stehten, dem Journalisten zugewandt, Arme nicht verschränken.
5. Blickrichtung: auf Gesprächspartner ausgerichtet, kein suchendes Herumschweifen, nicht in die Kamera.
6. Gestik: reduziert einsetzen, Hände positionieren.
7. Mimik: natürlich, freundlich, lächeln, Achtung Ticks!

### Richtiges Sprechen

1. Kurze, einfache Sätze mit Pausen (KISS).
2. Keine Fachausdrücke, ungeläufige Fremdwörter.
3. Langsam & deutlich sprechen.
4. Dynamische Satzmelodie, bewusste Intonation.
5. Keine Angst vor Versprecher (ggf. wiederholen).
6. Dialekt bei Mundartinterviews bewusst einsetzen.
7. Präzise & volle Konzentration für den Auftritt.

### Interview

1. Was ist Thema, Sinn & Zweck des Auftritts?
2. Was nehme ich dabei für eine Rolle ein?  
(Politikerin, Privatperson, Berufsperson)
3. Für welches Sendegerät, in welchem Zeitrahmen?
4. Sprache: Mundart, Hochdeutsch, ev. Französisch?
5. Was ist meine Kernaussage / Positionierung?
6. Zahlen & Fakten, Stichworte zum Thema.
7. Heikle Fragen antizipieren.
8. Bei unklarer Fragestellung nachfragen.
9. Sage immer die Wahrheit, die Wahrheit muss aber nicht immer gesagt werden...

### Einstellung

1. Begegne den Medien aktiv und lustvoll.
2. Jede Anfrage ist eine Chance, deine Botschaft einer Zielgruppe zu vermitteln.
3. Journalisten sind deine Partner, nicht deine Feinde.
4. Bleibe höflich & sachlich, werde nicht emotional.
5. Überzeuge das Publikum, nicht dein Gegenüber.
7. Bei Nervosität: Atem- od. Entspannungsübungen.
8. Versuche dich, auf deinen Auftritt zu freuen.