Locker werden vor der Videokamera:
3 Tipps, mit denen dir das gelingt- VK027

Diese 3 Tipps helfen dir, dich vor der Videokamera zu entspannen und mit viel Freude in deinen Videodreh oder Live Call zu gehen.

TIPP 1: finde die richtigen Videothemen, über die deine Wunschkunden unbedingt mehr wissen wollen.

Dieser Schritt ist wirklich so wichtig! Denn wenn du weißt, worüber du in deinen Videos reden sollst, dann schenkt dir das Sicherheit.
Und Sicherheit macht dich entspannt, weil du weißt: es wird funktionieren.
Du wirst deine Leute mit deinem Videotipp oder Live Call Thema erreichen.

Mache dir also die Mühe herauszufinden, was die Top-Themen deiner Wunschkunden sind und halte dich daran.

TIPP 2: nehme dich an wo du gerade stehst und arbeite an deinem Image.

Es wird eine Weile brauchen, bis deine Videos dich happy machen und dir tolle Ergebnisse bringen.
Nehme diesen Weg an und arbeite mit Freude und Zuversicht an dir.
Schreibe dir auf, was dich an dir stört und sei milde mit dir.
Video ist ein neues Medium für dich und du wirst es lernen zu meistern.
Überlege dir auch: welches Image möchte ich haben?
Wie will ich mit meinem Geschäft wahrgenommen werden?
Vielleicht brauchst du ein einen anderen Hintergrund für deine Videos, ein paar neue Kleiderfarben, einen neuen Haarschnitt.
Was es auch ist: kreiere ein Image, das dich authentisch präsentiert und setze es in deinem Tempo um.

© Andrea Reichhart Coaching www.andreareichhartcoaching.de

TIPP 3: mache deinen Körper und dein Gesicht locker

Wenn du steif vor die Videokamera trittst, dann sieht man dir das an.
Es wirkt sich auch auf deine Gestik und Mimik aus und deine Art zu sprechen.
So kannst du deinen Körper schnell lockern:
> mache leichte Dehnübungen
> klopfe dein Gesicht und deinen Kopf mit den Fingerspitzen ab
> mache eine leichte Gesichtsmassage
> singe ein bisschen oder trillere mit den Lippen
> nutze deinen Atem: atme 3x lange aus, das beruhigt deine Nerven

Nehme dir dafür 1-2 Minuten Zeit und beruhige dein Nervensystem.
Du wirst viel entspannter in die Videokamera lächeln und deine Augen funkeln!

Die kostenfreie Videomarketing Masterclass startet in Kürze.
Hier kannst du dabei sein:
www.andreareichhartcoaching.de/videomasterclass

Hole dir auch meine 31 Videoideen für sofort mehr Sichtbarkeit.
Du kannst sie dir kostenfreien herunterladen unter:
www.andreareichhartcoaching.de/videoideen

© Andrea Reichhart Coaching www.andreareichhartcoaching.de