

## **Selbst-Evaluation: Mentaler Modus**

### **Kognitive Muster**

Annahmen über die anstehende Veranstaltung

.....

Selbstgespräche / Innere Konferenz / Monologe / Gedanken-Schneeestöber?

.....

Bilder im Kopf?

.....

### **Körper-Status**

Atmung

.....

Haltung?

.....

Standpunkt und Bewegung?

.....

Konzentration (wo befindet sich der Fokus ihrer Aufmerksamkeit?)

.....

Rituale & Routinen

.....

### **Emotionen**

Welches emotionale Grundmuster? (Wo sichtbar, spürbar, hörbar?)

.....

### **Kontext-Frames**

Was denken Sie über das Auditorium?

.....

Von welcher „Wichtigkeit“ ist die Veranstaltung (für Sie, für die Zuhörer)?

.....

Wie schätzen Sie den Status anwesender Personen ein? (inkl. Ihr eigener?)

.....

Haben Sie für sich selbst gesorgt?

.....