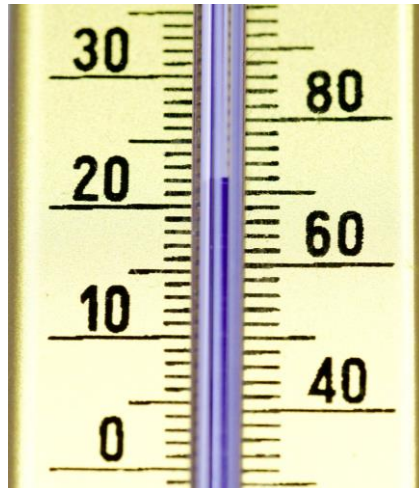


# Übung zum Energiemanagement für Auftritte

Stell dir ein Thermometer vor.



Frage dich 1.) Bei wieviel Grad ist mein Energielevel in Bezug auf meinen Auftritt gerade?

---

Frage dich 2.) Auf welches Energielevel will ich für die Auftrittssituation kommen?

---

Überlege dir 3.) Welche Übungen unterstützen das?

Brauche ich ganz viel Power und muss daher viele Atem-/ Körperübungen machen? Oder sind eher Übungen angebracht, die mich fokussieren und zentrieren?

---

Und 4.) Dann führe diese Übungen durch.

Wenn du dazu Anregungen brauchst, findest du unter [steffischwarzack.de/folge025](http://steffischwarzack.de/folge025) Ideen.

Alles Gute für deinen Auftritt!

zeig dich & sprich,

deine Steffi