

Entspannt unterwegs im Job – Checkliste für Schüchterne & Introvertierte

Mentale Vorbereitung

- Ziele: Was will ich auf diesem Event erreichen? Wen will ich treffen? Welche Fragen will ich ihnen stellen?
- Mein Elevator Pitch: Wer ich bin und was ich tue – in 1-2 kurzen Sätzen, die ich mir merken kann, auch wenn ich aufgeregert bin. (Gerne auch laut vorm Spiegel üben, das hilft enorm und gibt Selbstvertrauen!)

.....

.....

.....

Essentials

- Kleiner Notizblock und Stift
- Visitenkarten
- Optional: Powerbank zum Laden mobiler Geräte
- Puder und Lip Balm (z.B. Tinted Lip Balms, weil man die blind auftragen kann und trotzdem leicht tönen)
- Mini-Deo
- Taschentücher
- Pflaster/Blasenpflaster
- Desinfektionsmittel (falls wieder die Seife leer ist)
- Wasserflasche (0,5L eignen sich; nicht zu schwer und wieder auffüllbar)
- Aspirin oder Schmerzmittel nach Wahl (rettet einem den Tag, wenn schnell Kopfweg bekommt)
- Bonbons (regen den Speichelfluss an und verhindern Mundgeruch besser als Pastillen mit Menthol)

Wohlfühlkleidung

- Ein Outfit wählen, in dem man bequem den Tag durchhält und keine Sekunde über den Sitz oder Falten nachdenken muss. (Kann ich darin gut sitzen oder fühlt es sich nur beim Stehen gut an? Drückt ein Knopf oder eine Naht? Ist der Schnitt locker, sodass ich wenig schwitze?)
- Bequeme, hochwertige Schuhe tragen. (Zu flache Schuhe mit dünnen Sohlen sorgen für Schmerzen in den Fersen, zu hohe für Schmerzen in den Ballen. Als unbedenklich gilt eine Absatzhöhe von bis zu fünf Zentimetern. Geben meine Schuhe mir genügend Halt und schnüren sie nicht ein? Ist das Material atmungsaktiv?)
- Tasche mit wenig Eigengewicht (und die nicht nach ein paar Stunden auf der Schulter schmerzt)

Notizen

Woran muss ich noch denken? Muss ich noch etwas besorgen oder einkaufen?

.....

.....

.....