

# Kamera Training

mit René le Riche



Wir können jedem von unserem Urlaub erzählen, sogar von unserem Job, diskutieren und Fragen beantworten – alles wie selbstverständlich. **Aber wehe, ich muss das vor einer Kamera tun.** Feuchte Hände, „weiche“ Knie, fehlende Worte und immer der störende Gedanke: „Mein Gott, wer das alles sehen wird“. Immer häufiger werden Menschen Interviewpartner für TV-Sender, die beruflich nie damit gerechnet hätten.

Vor einer Kamera zu stehen oder interviewt zu werden kann Spaß machen und ist kein Hexenwerk. Es gehört schlicht Übung dazu und ein paar Werkzeuge, damit wir auch vor der Linse flüssig und unverkrampft agieren können.

Wie Sie solch ungewohnte Situationen souverän meistern, wie Sie sich auch kurzfristig vorbereiten können, die No-Go's vermeiden und lernen, sich wohl zu fühlen und damit endlich authentisch Ihre gesamte Konzentration auf Ihre Inhalte fokussieren zu können, das ist Inhalt dieses Seminars.

**Dazu viele Tipps aus der Praxis – vom Profi mit über 25 Jahren Radio-,TV-, Bühnen- und Seminarerfahrung.**

# Trainings- Inhalt

- Wie Sie mit Lampenfieber umgehen
- Warum Ihre Atmung im Mittelpunkt steht
- Souveränität durch Authentizität
- Der große Unterschied zu anderen Medien wie Zeitung oder Radio
- Bedeutung Ihres Erscheinungsbildes
- Was Kameras alles sehen können
- „Antext-Bilder“ – was ist das?
- Praktische Anwendung



„Das Medientraining mit Herrn le Riche war mit den Studioeinheiten und den Interviews in der Fußgängerzone sehr real und eine hervorragende Vorbereitung für den Ernstfall. Die Insider-Tipps und das professionelle Feedback bieten einen echten Mehrwert und sind eine gute Unterstützung.“

Andreas Schlüter,  
Hauptgeschäftsführer der Knappschaft Kliniken GmbH,  
Hauptgeschäftsführer der Klinikum Westfalen GmbH



RLR

[www.leriche.jetzt](http://www.leriche.jetzt)



„Nicht die Kamera  
ist der Gegner –  
höchstens der eigene Kopf.“

[rene@leriche.jetzt](mailto:rene@leriche.jetzt)