

YOUR POSING STARTS HERE.

Dieser Fragebogen hilft mir, deinen aktuellen Stand, deine Erfahrung und dein Ziel vor unserer Zusammenarbeit besser einzuordnen. Bitte beantworte die Fragen so konkret wie möglich. Alle Felder sind digital ausfüllbar; jede Eingabe ist zusätzlich sichtbar beschriftet.

NAME

INSTAGRAM / SOCIAL MEDIA

DATUM

01 / POSING INTAKE

ABOUT YOU

Wie lange trainierst du bereits?

In welcher Kategorie startest du bzw. möchtest du starten?

Bikini

Wellness

Fit Model

Noch offen

In welchem Verband startest du bzw. möchtest du starten?

Hast du bereits Wettkampferfahrung?

Ja

Nein

Wenn ja: Welche Shows und wann war dein letzter Wettkampf?

Steht bereits ein nächster Wettkampf fest?

02 / POSING INTAKE

YOUR CURRENT POSING

Wie würdest du deinen aktuellen Posing-Stand selbst einschätzen?

Beginner

Basics vorhanden

Fortgeschritten

Wettkampferfahren

Mit welchen Bereichen fühlst du dich aktuell sicher?

Front Pose

Back Pose

Transitions

Walk

Stage Presence

Wo fühlst du dich aktuell am unsichersten?

BODY / MOVEMENT

Gutes Posing ist individuell. Hier geht es darum, welche Bewegungen sich für dich natürlich anfühlen und wo wir Rücksicht auf deinen Körper nehmen sollten.

Gibt es aktuell Einschränkungen, Schmerzen oder Bewegungen, die sich unangenehm anfühlen?

Gibt es frühere Verletzungen oder Bewegungseinschränkungen, die für dein Posing relevant sein könnten?

Welche Bereiche fallen dir in der Beweglichkeit besonders schwer?

Schultern

Brustwirbelsäule / Rotation

Hüfte

Sprunggelenke

Keine

Trägst du bereits deine Wettkampfschuhe beim Posing?

Ja

Nein

Noch keine vorhanden

Wie sicher fühlst du dich aktuell auf deinen Heels?

Sehr unsicher

Eher unsicher

Okay

Sicher

YOUR GOAL

Was möchtest du durch das Coaching am meisten verbessern?

Welche drei Punkte sind dir für dein Posing besonders wichtig?

Gibt es Athletinnen oder Posing-Stile, die dir gefallen? Wenn ja: Was genau gefällt dir daran?

Wie möchtest du dich auf der Bühne fühlen?

STAGE PRESENCE / MINDSET

Technik ist nur ein Teil des Posings. Auf der Bühne kommen Kontrolle, Ausstrahlung und die Fähigkeit dazu, deine Routine auch unter Druck abrufen zu können.

Wie fühlst du dich, wenn andere Menschen dich beim Posing beobachten?

Unwohl

Nervös

Neutral

Sicher

Ich genieße es

Was passiert bei dir unter Druck am ehesten?

Ich werde hektisch

Ich vergesse Abläufe

Ich werde steif

Ich bleibe ruhig

Gibt es bestimmte Situationen auf der Bühne, vor denen du Respekt oder Unsicherheit hast?

Was bedeutet für dich persönlich gute Stage Presence?

Wie möchtest du auf der Bühne wahrgenommen werden?

COACHING

Wie häufig übst du aktuell dein Posing?

Noch gar nicht

1x / Woche

2-3x / Woche

4x+ / Woche

Hast du bereits mit einem Posing Coach gearbeitet?

Nein

Ja

Wenn ja: Was hat dir dabei besonders geholfen - und was hat dir gefehlt?

Was wünschst du dir konkret von unserer Zusammenarbeit?

SHOW ME YOUR POSING. OPTIONAL

Wenn du möchtest, kannst du mir vor unserer ersten Session kurze aktuelle Videos von deinem Posing schicken. Das ist kein Muss, gibt mir aber die Möglichkeit, mir vorab einen ersten Eindruck von deinem aktuellen Stand zu machen.

01 **FRONT POSE**

Kurzer Clip deiner aktuellen Front Pose.

02 **BACK POSE**

Kurzer Clip deiner aktuellen Back Pose.

03 **TRANSITIONS**

Wenn vorhanden: Front to Back und Back to Front.

04 **WALK / ROUTINE**

Wenn vorhanden: kurzer Walk oder deine aktuelle Routine.

08 / POSING INTAKE

ANYTHING ELSE?

Gibt es noch etwas, das ich vor unserer ersten Session über dich oder dein Posing wissen sollte?

BUILD THE POSE. OWN THE PRESENCE.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast. Deine Antworten helfen mir dabei, unsere Session so individuell und effizient wie möglich aufzubauen.