

Bereit vor der Kamera

Ihre Vorbereitung für ein vertrauensvolles Aktshooting

Sich authentisch und hüllenlos vor der Kamera zu zeigen, ist eine zutiefst persönliche Erfahrung – ob Sie schon Erfahrung als Aktmodell haben oder zum ersten Mal darüber nachdenken. Die gute Nachricht: Die richtige Vorbereitung entscheidet oft mehr über das Ergebnis als jede Kameraeinstellung. Hier finden Sie alles, was Ihnen dabei hilft, sich in Ihrer Haut wohlfühlen.

Die Tage davor

Hautpflege

Achten Sie auf ausreichend Feuchtigkeit für Ihre Haut, aber experimentieren Sie kurz vor dem Termin nicht mit neuen Produkten (wegen möglicher Rötungen oder Allergien). Bringen Sie gern Ihr Lieblings-Körperöl oder eine schimmernde Lotion mit zum Set – damit lassen sich gezielte Highlights auf Schultern, Schlüsselbeinen oder Beinen setzen, um Muskulatur und Konturen subtil zu betonen.

Haar, Hände & Haut

- **Haare:** Waschen Sie Ihre Haare am Vorabend, nicht direkt am Shooting-Tag – griffiges Haar lässt sich besser stylen und hält das Volumen länger, besonders bei liegenden Posen.
- **Maniküre & Pediküre:** Hände und Füße landen in der Aktfotografie oft nah am Körper oder Gesicht – ein neutraler Lack oder gepflegte Naturnägel sind die sicherste Wahl.
- **Kein Solarium/Selbstbräuner:** Verzichten Sie in der Woche davor darauf – unregelmäßige Flecken an Knien oder Ellenbogen wirken unter Studiolicht schnell unnatürlich. Auch intensive Sonnenbäder besser vermeiden.
- **Kleidung am Shooting-Tag:** Locker und ohne eng sitzende Unterwäsche oder Socken – Druckstellen auf der Haut verschwinden nicht sofort und sind auf Fotos gut sichtbar.
- **Schmuck & Requisiten:** Dezentler Schmuck, ein lockerer Strickmantel oder auch ein Musikinstrument können spannende Akzente setzen – bringen Sie gern mit, was zu Ihnen passt.

Mental ankommen

Nervosität ist normal. Yoga, Meditation oder einfach die richtige Musik am Morgen des Shootings helfen den meisten mehr, als sie erwarten. Üben Sie gern ein paar Posen vor dem Spiegel und zeigen Sie mir Beispielbilder, die Ihnen gefallen – so wissen wir beide, worauf wir hinarbeiten.

„Ein professionelles Aktshooting kann Ihnen helfen, Ihren eigenen Körper neu zu sehen.“

Am Tag des Shootings

Ich leite Posen grundsätzlich mit Ansagen an, nicht durch Anfassen – es sei denn, wir haben das vorher ausdrücklich besprochen. Das ist mir wichtig, weil Vertrauen die Grundlage für jedes gute Bild ist. Bleiben Sie im Gespräch: Wenn während des Shootings etwas unangenehm wird, sagen Sie es einfach – daraus lässt sich fast immer eine Lösung finden.

Nach dem Shooting

Sie bekommen schon während oder direkt nach dem Termin eine erste Auswahl an Bildern zu sehen. Nehmen Sie sich Zeit dafür und geben Sie mir ehrliches Feedback – was gefällt Ihnen, was hätten Sie sich anders vorgestellt? Das fließt in die weitere Bearbeitung mit ein.

Häufige Fragen

Brauche ich Vorerfahrung als Aktmodell?

Nein. Die meisten, mit denen ich arbeite, stehen zum ersten Mal auf diese Weise vor der Kamera.

Muss ich beim Posieren berührt werden?

Nein. Posen leite ich mündlich an. Berührungen zur Korrektur gibt es nur, wenn das vorher ausdrücklich abgesprochen wurde.

Kann ich eine Begleitperson mitbringen?

Nach vorheriger Absprache gerne, wenn es Ihnen hilft, sich sicherer zu fühlen. Wichtig ist, dass diese Person eine beruhigende Wirkung auf Sie hat, damit die konzentrierte Atmosphäre am Set gewahrt bleibt.

Was passiert mit meinen Fotos nach dem Shooting?

Das regelt der Model-Release-Vertrag verbindlich – dort wird festgehalten, wer die Bilder wo verwenden darf, und was mit nicht ausgewählten Aufnahmen geschieht.