

Bereit vor der Kamera

Ihre Vorbereitung für ein entspanntes Portrait-Shooting

Die meisten Menschen, mit denen ich arbeite, stehen selten vor der Kamera – und genau das ist völlig normal. Die gute Nachricht: Mit ein wenig Vorbereitung wird aus Lampenfieber schnell Vorfreude. Hier finden Sie alles, was Ihnen dabei hilft, ganz Sie selbst zu sein.

Die Tage davor

Kleidung

Wählen Sie, worin Sie sich wirklich wohlfühlen – das sieht man auf Bildern immer zuerst. Ruhige, einfarbige Kleidung wirkt auf Fotos meist zeitloser als große Muster oder sehr grelle Farben, die schnell vom Gesicht ablenken. Bringen Sie gerne zwei bis drei Optionen mit – wir entscheiden gemeinsam vor Ort, was zum Licht und zur Stimmung passt.

Haut & Haar

- **Hautpflege:** Etwas Feuchtigkeit tut gut – aber testen Sie kurz vor dem Termin keine neuen Produkte, falls Ihre Haut empfindlich reagiert.
- **Schlaf:** Eine gute Nacht Schlaf wirkt oft mehr als jedes Make-up.
- **Haare:** Waschen Sie Ihre Haare idealerweise am Vorabend – frisch gewaschenes Haar ist oft schwerer zu stylen als Haar mit etwas „Griff“.
- **Hände:** Hände sind in Portraits oft mit im Bild – gepflegte Nägel oder ein neutraler Lack sind eine sichere Wahl.

Mental ankommen

Nervosität vor der Kamera ist der Normalfall, nicht die Ausnahme. Musik, die gute Laune macht, ein kurzer Spaziergang oder einfach ein paar Minuten Ruhe am Morgen helfen den meisten mehr, als sie erwarten. Es gibt kein „richtiges“ Posieren, auf das Sie sich vorbereiten müssten – wir finden Ihren Ausdruck gemeinsam.

„Die besten Portraits entstehen nicht, wenn jemand perfekt posiert – sondern wenn jemand für einen Moment vergisst, dass eine Kamera da ist.“

Am Tag des Shootings

Planen Sie etwas Puffer ein, damit Sie entspannt ankommen – Hetze sieht man auf den ersten Bildern fast immer. Ich leite Posen mit Ansagen an, nicht durch Anfassen. Wenn Sie unsicher sind, was Sie mit Ihren Händen machen sollen (eine der häufigsten Sorgen überhaupt) – keine Sorge, genau dafür bin ich da. Kleine Bewegung zwischen den Aufnahmen, ein ehrliches Lachen zwischendurch, ein Gespräch nebenbei – das sind die Momente, aus denen die schönsten Bilder entstehen.

Nach dem Shooting

Sie bekommen zeitnah eine erste Auswahl zu sehen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Feedback – was gefällt Ihnen besonders gut? Das fließt in die weitere Bearbeitung mit ein.

Häufige Fragen

Ich war noch nie vor der Kamera – ist das ein Problem?

Ganz im Gegenteil. Die meisten, mit denen ich arbeite, sagen genau das zu Beginn. Wir nehmen uns die Zeit, die es braucht.

Was, wenn mir eine Pose oder Situation unangenehm ist?

Sagen Sie es einfach. Daraus lässt sich fast immer sofort eine Lösung finden – Ihr Wohlbefinden steht über jedem einzelnen Bild.

Kann ich eine Begleitperson mitbringen?

Nach kurzer Absprache gerne, wenn Ihnen das hilft, sich sicherer zu fühlen.

Was passiert mit meinen Fotos danach?

Das besprechen wir vorab klar und unkompliziert – Sie wissen jederzeit, woran Sie sind.

Trauen Sie sich – ein unverbindliches Vorgespräch ist der erste Schritt. · 44one.de