

Shootingvorbereitung

So bereitest du dich optimal auf dein Fotoshooting vor

Wenn man anfängt, sich für das Modeln als Hobby zu interessieren oder einfach nur vorhat, mal ein Shooting zu buchen, gibt es viele Dinge, über die man sich Gedanken macht. Dazu gehört zum Beispiel, wie man sich am besten auf ein Shooting vorbereitet und was man mitbringen sollte. Vorbereitung ist daher die halbe Miete, nicht nur für den Fotografen. Dazu habe ich für dir einige Tipps zusammengefasst. Eines ist mir dabei wichtig: Bei einem Fotoshooting ist es wichtig, dass du dich als Model wohlfühlst. Ist dem nicht so, werden die Bilder unnatürlich und wirken gestellt.



Alles wird besprochen

Wenn du dich entschlossen hast ein Shooting mit mir durchzuführen ist der erste wichtige Schritt eine Erstbesprechung, heißt: Wir telefonieren vorab mal ausgiebig und besprechen welches Genre fotografiert wird (Portrait, Fashion, Beauty, Akt, Sport, Action, Effekt, etc.), welche Bildideen umgesetzt werden, welche Kleidung geeignet wäre, auf welcher vertraglichen Grundlage das Shooting stattfindet (z.B. TFP), und vieles mehr...

Recherche vor dem Fotoshooting ist sowohl bei Portrait, Fashion & Aktfotos als auch beim Beauty-Shooting ein Muss. Wenn du schon etwas (oder mehr) Erfahrung hast, hast du vl. schon eigene Ideen die du gerne umsetzen würdest. Motiv-Ideen, Posing-Tipps und Co. findest du aber vor allem auch in Modezeitschriften, Katalogen oder Online-Magazinen. Dort kannst du dir wunderbar ein paar Dinge abgucken und eine Auswahl an Bildern mit ins Fotostudio bringen. Zudem bekommst du auch von mir eine Menge an Ideen geliefert (Bildideen, Posen, etc.) und gemeinsam filtern wir dann das heraus was zu dir passt bzw. was dir und uns gefällt.

Posen dürfen natürlich vor dem Fotoshooting auch reichlich zu Hause vor dem Spiegel geübt werden. Beim Shooting gilt später aber: Nicht zu verkrampft an den Ideen festhalten. Beim Fotoshooting auch immer offen dafür sein, was ich als Fotograf dir vorschlage. Sollte dies dein erstes Fotoshooting sein brauchst du keine Angst zu haben, ich bin für dich da und beantworte dir gerne offene Fragen.

Wirklich alles?

Im Laufe der Zeit habe ich immer wieder gemerkt, dass man noch so viel schreiben oder telefonieren kann und doch vergisst man den ein oder anderen wichtigen Punkt vorher zu besprechen. Da gibt es dann durch aus auch schon mal lange Gesichter wenn die Klamotten ausgepackt werden und kein passender BH eingepackt wurde.

Ich kann bei meinen Modellen, die meistens Hobbymodels oder sogar Laien sind, auch nicht immer voraussetzen, dass sie wirklich an alles denken. Dafür bin ich ja auch noch da und dazu fühle ich mich auch ein Stück weit verpflichtet. Zu diesem Zweck habe ich eine Checkliste für die Modelle zusammengestellt, die das Ganze deutlich erleichtern soll. Du findest sie auf Seite 7.

Das richtige Team

Beim Shooting selbst bist primär du als Model und ich als Fotograf anwesend. Solltest du auch ein Styling gebucht haben, so wird ein/eine Stylist/Stylistin oder ein/eine Visagist/Visagistin dabei sein. Möglich ist auch dass ich einen Assistenten mitbringe.

Vorbereitung auf das Shooting

Jedes Model möchte das Optimale aus einem Shooting herausholen, das setze ich auch voraus. Mit den Ergebnissen des Shootings sollen beide Seiten zufrieden sein, Model und Fotograf. Ich als Fotograf bereite mich intensiv auf jedes Shooting vor. Ich überlege mir Ideen für das Shooting, das passende Make-up und Frisur, plane Lichtsetups und Shooting-Sets, besorge Requisiten, checke die Technik und konzentriere mich voll und ganz auf das Shooting und erwarte diese Konzentration auch von dir.



Outfit und Styling

Ziehe etwas an, mit dem du deine Persönlichkeit unterstreichst. Dem ggf. angedachten Motto entsprechend, wähle Farben, Formen, Schmuck und Styles so aus, dass sie nicht störend wirken. Zu schrille Farben und zu schräge Muster lenken von dir als Model ab. Ausgenommen in den Fällen in denen dieser Effekt gewünscht ist.

Bring alternative Kleidung mit, mit welcher du variieren kannst. 3 bis 5 grundsätzlich verschiedene Outfits sind anstrebenswert. Interessante Accessoires für Damen sind bspw. bunte Schals, Handschuhe, Handtaschen oder ein Sommerhut. Dadurch lässt sich sehr einfach und schnell ein anderer Look erzeugen. Wenn du Fotos haben willst die sexy wirken sollen dann solltest du das auch mit deiner Bekleidung ausdrücken, sowohl bei Ober- als auch bei der Unterbekleidung, denn mit Liebestötern wird es dir schwer fallen sexy zu wirken beziehungsweise so eine Ausstrahlung zu haben. Hohe Schuhe generieren den Effekt schlanker, langer Beine und optimieren gleichzeitig deine Körperhaltung. Wenn du nicht gern mit hohen Schuhen läufst, pack sie einfach ein und bring sie für das Posing mit. Ein langes Kleidungsstück, wie bspw. ein Mantel ist hilfreich, wenn du dich im Freien umziehen möchtest und wärmt zugleich bei kälteren Temperaturen in kurzen Pausen. Männer können hier mit einem Hut oder Mütze, Krawatten oder ebenfalls Schals für Abwechslung sorgen. Wichtiger Effekt dabei: einfache Accessoires ermöglichen nette Spielereien für interessante Posings. Falls wir keinen Visagisten/Visagistin gebucht bzw. eingeplant haben: Pudere dein Gesicht, damit deine Haut auf den Fotos nicht zu sehr glänzt. Hautunreinheiten oder Pickel lassen sich oft einfach retuschieren. Glänzt jedoch das ganze Gesicht, ist eine Bearbeitung der Bilder im schlechtesten Fall nicht möglich. Achte dabei aber darauf, dass du zum Hals und anderen sichtbaren Körperpartien keine „Maske“ trägst bzw. das Make-Up fließend übergeht.

Speziell für die Damen und wenn kein Stylist/Visagist gebucht wurde: Vermeide glitzerndes Makeup – sowohl beim Lidschatten, als auch im restlichen Gesicht und bei den Lippen. Bring gern dein Puder mit zum Termin, um ggf. nachzupudern wenn es zu warm ist oder deine Haut schnell fettet. Große Augen wirken auf Fotos verführerisch, vertrauenserweckend, berührend. Betone diese deshalb gern etwas stärker. Setze Highlights und unterstreiche deine natürliche Schönheit. Deine Haarbürste und ggf. dein Lippenstift sollten ebenfalls nicht fehlen.

Selbstorganisation

Der Morgen vor dem Shooting sollte ohne Hektik ablaufen. Am besten packst du deine Outfits schon am Abend zuvor in die Tasche. Die mitgebrachten Outfits müssen gewaschen und gebügelt sein. Am besten schaust du am Abend vorher nochmals alles durch, denn oft ist am Set keine Zeit oder kein Equipment zum Nachbügeln. Accessoires und Schuhe sollten separat eingepackt werden.

Es empfiehlt sich die Strecke zum Set in der Woche vor dem Shooting einmal abzufahren. Auf jeden Fall solltest du dir am Abend zuvor die Strecke per Auto ausdrucken bzw. die entsprechenden Bahnzeiten parat haben. Auch sollte ein Zeitpuffer von einer halben Stunde eingebaut sein, falls mal ein Stau entsteht oder eine Bahn ausfällt. Ein Navigationsgerät sollte auf dem aktuellen Stand sein.

Ganz wichtig sind immer ein aufgeladenes Handy und die Nummer von mir oder einer Kontaktperson am Set dabei zu haben. So kannst du rechtzeitig Bescheid sagen, falls du dich doch verspätet. Am besten ist es jedoch möglichst früh am Set zu sein. Dann hat man noch etwas Zeit, um sich mit den Räumlichkeiten und mir (und dem Visagisten / der Visagistin, sollte eine/einer geplant sein) bekannt zu machen und die ein oder andere Frage zu stellen.

Bei einem Shooting mit vielen Set-Wechseln kann es zu längeren Wartezeiten kommen. Eine warme Bekleidung ist hier besonders nützlich vor allem bei Outdoor Shootings bzw. zu kühleren Jahreszeiten.



Die Tage vor dem Shooting

Folgendes sollte hier passieren bzw. nicht passieren:

- Ein paar Tage vorher keine Lebensmittel mehr essen die Hautunreinheiten verursachen könnten. Fast jeder kennt seine „Problem-Lebensmittel“. Warum? Ganz einfach, dann gibt’s auf den Bildern keine hässlichen Pickel die auch eine noch so gute Visagistin überschminken kann und ich habe in der Nachbearbeitung nicht so viel Arbeit. Oft höre ich „das kannst du ja in Photoshop bearbeiten“ - Ja, aber nur in einem gewissen Maß.
- Die Augenbrauen sollten entsprechend in Form gezupft sein. Das sollte kein Problem sein und evtl. entstehende Hautirritationen oder Schwellungen sind zum Shootingtermin weg.
- Gesichts- und evtl. Ganzkörperpeeling machen. Das gibt ganz einfach ein besseres Hautbild.
- Bodylotion benutzen, damit die Haut nicht trocken ist.

Der Tag vor dem Shooting und der Tag des Shootings

Der wichtigste Bestandteil bei jedem Shooting liegt in der Ausstrahlung des Models, deshalb ist der Tag vor dem Shooting meines Erachtens einer der wichtigsten Tage überhaupt, denn dieser bestimmt zu einem großen Teil die allgemeine Stimmung am Tag des Shootings und damit die Ergebnisse. Und deshalb ist es extrem wichtig, am Tag des Shootings so ausgeruht und frisch wie möglich zu sein bzw. auszusehen.

Die Grundvoraussetzung hierfür ist ein ausreichend langer und ungestörter Nachtschlaf vor dem Tag des Shootings. Am Abend zuvor solltest du dir nichts Anstrengendes oder Tief-in-die-Nacht-gehendes vornehmen, sowie früh ins Bett gehen. Alkohol ist ein absolutes Tabu: Er entwässert und führt zu fahler Haut und Augenringen – von möglichen Kreislaufproblemen ganz zu schweigen. Wer raucht, sollte am Tag vor dem Shooting den Zigarettenkonsum so weit wie möglich einschränken. Ein ganz leichtes, frühes Abendessen bspw. um 18.00 Uhr und viel Flüssigkeit sind hingegen zu empfehlen. Auch am Morgen vor dem Shooting ist ein leichtes Frühstück zu empfehlen, das eine gute Grundlage für den Tag bietet und trotzdem keinen dicken Bauch entstehen lässt. Zu empfehlen sind Müsli und Bananen.

Tipp: Creme den Augenbereich über Nacht mit einer Augencreme ein.



Für den Tag sollten verschiedene Snacks mitgeführt werden, welche viel Eiweiß beinhalten und gegessen werden können, ohne das Make-up zu verschmieren. Zu empfehlen: bereits geschnittenes Obst, Müsliriegel, Trinkjoghurt und Studentenfutter. Außerdem ist das Mitbringen einer großen Flasche Wasser ohne Kohlensäure sowie Strohhalme zu empfehlen.

Sehr wichtig ist die Frage, ob am Set ein Visagist sein wird, oder ob erwartet wird, dass du dich selbst schminkst. Diese Frage sollte bereits ganz am Anfang der Shooting-Planung geklärt werden. Falls ein Stylist am Set ist, solltest du völlig ungeschminkt mit frisch gewaschenen, trockenen und leicht vorfrisierten Haaren zum Styling erscheinen. Sollte kein Stylist am Set sein die Haare bitte 1 Tag vor dem Shooting waschen da sich das Haar dann besser frisieren lässt. Das Abschminken würde unnötige Zeit in Anspruch nehmen und zusätzlich die Haut belasten. Auch wenn ein Visagist vor Ort ist, solltest du deinen eigenen Schminkkoffer dabei haben. Die wichtigsten Bestandteile darin sind ein erprobtes Make-up, Foundation, Concealer usw. Nur so kann man ganz sicher sein, dass auch die richtigen Produkte für die eigene Hautfarbe vorhanden sind.

Zum Shooting solltest du alle Körperhaare entfernt haben. Dies gilt sowohl für die Achseln, die Beine als auch die Bikinizone. Die Rasur empfiehlt sich am Abend vor dem Shooting, zuvor solltest du dich am besten zwei Tage nicht rasieren, denn die Rasur wird bei etwas längeren Haaren präziser und die Haut wird weniger gereizt. Die Augenbrauen sollten 1 Tag vorher professionell gezupft werden.

Tipp für den Morgen: ein gutes, aber sanftes Peeling für Gesicht und Körper. Wichtig ist auch, dass du auf keinen Fall in den Tagen vor dem Shooting neue Kosmetikprodukte ausprobierst. Die Haut könnte auf diese allergisch reagieren und zu Rötungen oder Pickeln führen.

Direkt vor dem Shooting

Je nach Aufnahmebereich bitte keine enganliegende Kleidung die Abdrücke verursachen kann anziehen (z.B. Skinny Jeans). Bitte Klamotten anziehen in denen man sich wohlfühlt (z.B. Jogginganzug). Nach Möglichkeit auch keinen BH bzw. einen trägerlosen BH anziehen, damit keine Abdrücke durch die Träger entstehen. Rechtzeitig losfahren. Es kann immer sein, dass es Staus oder Umleitungen gibt. Spätestens jetzt sollte man die Adresse von meinem Studio oder der Location wissen wo man sich trifft, damit man diese ins Navi eingeben kann. Genügend trinken damit man nicht dehydriert. Im Studio bzw. am Set halte ich natürlich Getränke bereit. Natürlich gibt's auch was Süßes, soll ja keiner unterzuckern. Die Telefonnummer von mir sollte im Handy gespeichert sein. Es kann immer mal was Unvorhergesehenes passieren.



Weitere Tipps und Hinweise

Grundsätzlich gilt: Solltest du gesundheitlich angeschlagen oder entkräftet von Arbeit oder anderem Stress sein, verschiebe das Fotoshooting lieber. Schlafe am Tag des Shootings im besten Fall aus. In erster Linie bringe gute Laune mit und denke positiv. Sag dir, bevor du aus dem Haus gehst: „Ich bin toll!“ und bring diesen Gedanken mit zum Termin. Schalte dein Handy vor Ort am besten aus. Ständiges Klingeln wirkt sehr störend und trägt nicht zu optimalen Ergebnissen bei. Versteife dich nicht zu sehr auf Fotos, die du dir vorher von Stars oder anderen Fotografen und Models ausgesucht hast, denn du bist du und hast deine eigene Ausstrahlung, Persönlichkeit und Stil.

Erzähl mir möglichst genau, welche Art von Bildern du dir vorstellst und welche Accessoires du dabei hast. Eigene Ideen und Vorstellungen sind immer gern gesehen und bringen deine persönliche Note in den Blickpunkt. Spielst du gern Tennis oder ein Musikinstrument, bring einen Tennisschläger oder das Instrument mit. So entstehen einzigartige Fotos von dir, welche deine Persönlichkeit unterstreichen.

Weitere Tipps, Ideen und Tricks

Ausdruck, Posing und was mir sonst noch eingefallen ist

Für ein sicheres Gefühl: Ausdruck & Posing üben

Natürlich habt ihr auch die Möglichkeit vor dem Shooting ein bisschen Ausdruck & Posing zu üben, damit ihr euch sicherer fühlt. Ich werde dich natürlich immer so anleiten, dass du auch ohne Übung und Erfahrung toll auf den Bildern aussiehst, aber ein bisschen zu üben schadet natürlich trotzdem nie und kann sehr viel Spaß machen! Den Ausdruck übt ihr ganz einfach, indem ihr euer Handy nehmt und ganz viele Selfies von euch macht – dabei versucht ihr, auf jedem Selfie anders zu schauen! Ihr könnt auch den Kopf unterschiedlich drehen, neigen und kippen um zu sehen, welche Wirkung das hat. Spaß muss sein: also macht unbedingt auch ein paar Grimassen! Das Posing übt ihr am besten vor einem großen Spiegel, bewegt euch und beobachtet euch dabei genau: welcher Stand sieht am besten aus? Welche Möglichkeiten der Armhaltung gibt es? Wie verändert sich das Gesamtbild durch eine aufrechte Haltung? Probiert einfach ein paar Posen aus!



Noch ein paar Tipps & Tricks...

- Beim Lachen solltest du dich nicht auf deinen Mund konzentrieren – sondern einfach von Herzen lachen und an etwas Lustiges denken.
- Wenn du auf Fotos traurig aussehen willst, denke auch an etwas Trauriges. Vergiss dabei die Szenerie um dich herum, das Studio, die Location, den Fotografen und versuch dich einfach in die jeweilige Lage / Situation zu versetzen.
- Die Posen von Models in Zeitschriften, Werbung und Magazinen solltest du vorab anschauen und versuchen nachzustellen. Das ist nicht einfach, aber je besser das klappt, um so besser werden die Bilder.

Und Jeder – auch ein Profi-Fotomodel – ist vor bestimmten Shootings etwas aufgeregter und hat etwas Lampenfieber. Aber Lampenfieber ist genauer betrachtet doch etwas Schönes – genieße doch einfach dass DU im Mittelpunkt stehst.

Nach dem ersten Durchgang schauen wir die Bilder grob durch. Wir sehen dadurch sofort wo deine Schokoladenseite ist und was dir am Besten gefällt. Diese Bildbesprechung dient dazu, anhand der Bilder weitere Tipps und Hilfestellung zu geben. Du lernst so recht schnell auf was es ankommt und auf was du achten solltest. Jedes weitere Bild wird dadurch noch besser. Ich finde es immer wieder schön, wenn sich eine Person im Laufe eines Shootings wirklich weiterentwickelt.

Deine Checkliste für´s Shooting

Ein letzter Check-Up vor dem Shooting - damit du auch nichts vergisst...

Hier findest du als Anregung eine Liste mit Sachen, die du zum Shooting-Termin mitbringen kannst/solltest:

Kleidung

- Die Kleidung sollte Dir und Deinem Körper schmeicheln. Es kann also ruhig etwas eng Anliegendes sein – kleinere Problemzonen lassen wir durch die Pose wegfallen.
- Insbesondere bei Ganzkörperportraits lohnen sich hohe Schuhe, da sie die Körperhaltung eleganter machen.
- L Falls sichtbar, zu den Outfits passende Unterwäsche (nicht aus Versehen ungewollt nur einen schwarzen BH zum weißen Oberteil)
- L Bring verschiedene Outfits mit (bitte gebügelt und sauber)! So können wir das Shootingthema passend zurechtlegen.
Zum Beispiel:
 - L ... verschiedene Oberteile (Pullis, Shirts, Jacken, Blusen, Blazer, ausgefallene Sachen)
 - L ... verschiedene Unterteile (Hosen, Röcke, Strümpfe, Strumpfhalter, Strapse, Strumpfhosen, Leggings/Treggins)
 - L ... Einteiler (Kleider, Overalls)
 - L ... verschiedene Schuhe (hohe Schuhe, Stiefel, Pumps, Sandalen)...bitte noch vorher putzen, auch die Absätze und die Sohle

Make-Up & Frisur

- L Bring Dein Make-up mit (z.B. Foundation, Concealer, Puder, Lidschatten, Eyeliner, Mascara, Lippenstifte, Lipgloss)
- L Haarspray, Haarglanz
- L Haarreif, Haargummi, Haarklammern, Haarspangen, Haarschmuck

Accessoires

- L Tücher, Schals, Hüte, Mützen
- L Ketten, Ohrringe
- L Gürtel
- L Taschen
- L Sonnenbrille
- L Handschuhe

- L Gegenstände, die Dich ausmachen
- L Bilder als Anregung, welche Art von Fotos und welche Posen dir gefallen (gerne auch vorher per E-Mail an mich)

Für das Drumherum um´s Shooting

- L bequeme (Haus-)Schuhe für Shooting-Pausen
- Für die Anfahrt einspeichern / mitnehmen:
 - L Meine Handynummer: +43 676 / 911 2020
 - L Den unterschriebenen Model-Vertrag

Essen & Trinken

- Das ein oder andere bringe auch ich mit (Getränke, Süßes, etc.), solltest du aber bestimmte Wünsche haben wäre gut wenn du dir selbst etwas mitnimmst
- L Bitte Herzhaftes und größere Snacks (z.B. Obst, Brot, Brötchen) bei längeren Shootings
- L Zum trinken eben was du so gerne hast, gut is aber Wasser oder Mineralwasser (aber alles ohne Kohlensäure und Strohalm nicht vergessen)

Ich wünsche dir jetzt schon mal viel Spaß bei den Vorbereitungen und beim Shooting und vor allem Fotos, die gefallen und auf denen du dich gern (wieder)siehst Solltest du weitere Tipps benötigen oder hast konkrete Fragen, schreibe mir einfach eine E-Mail und ich beantworte diese gern.

In freudiger Erwartung
auf ein tolles Shooting mit dir

*C.K.
Pratter*