

# ENDLICH MAG ICH MICH: ENTSPANNT VIDEOS DREHEN

Das perfekte  
3-Schritte-Programm  
für leise Frauen



# Stell dir vor, du drehst nur noch Videos, in denen du alles super findest.

Wenn ich Kundinnen frage, was sie nicht an sich mögen, fallen ihnen sofort ihre Falten, ihr Doppelkinn oder ihre Narbe ein.

Aber mal ganz ehrlich: Bei den meisten Frauen sehe ich gar nichts, was störend sein könnte. Wie beneide ich Annika um ihre tollen Locken. Doch sie kann ihren hohen Haaransatz nicht ausstehen. Ich hab mich ja früher immer wegen der tiefen Augenringe vor der Kamera und selbst vor Fotos gedrückt.

Gerade uns leisen Frauen fällt es schwer, uns wertzuschätzen und zu uns zu stehen. Das kannst du in 3 entscheidenden Schritten ändern:

1. Schritt: Wir kümmern uns um dein Mindset.
2. Schritt: Wir bringen dein Äußeres zum Strahlen.
3. Schritt: Wir packen dein Energielevel an.

Probier´s doch einfach mal aus.  
Wenn du noch Fragen hast,  
melde dich gern bei mir:  
[info@monikabodenstein.de](mailto:info@monikabodenstein.de)

Viel Spaß mit meinem  
3-Schritte-Programm

Monika

Du findest mich unter:  
[www.monikabodenstein.de](http://www.monikabodenstein.de)



# SCHRITT 1: DEIN MINDSET

**Hier kommt eine kleine aber sehr hilfreiche Übung für dich:**

Du brauchst nur 5 Minuten, ein wenig Ruhe und etwas zum Schreiben.

Schau dir mal die Menschen an, denen du im Alltag begegnest bzw. die in deinem Leben besonders wichtig sind oder waren. Egal, woher sie kommen oder ob du sie persönlich kennst. Wichtig ist nur, dass diese Frau oder dieser Mann eine bestimmte Wirkung auf dich ausübt.

Nun erinnere dich an eine spezielle Situation mit einem von ihnen und entscheide ganz spontan: **Wer davon hat die größte Ausstrahlung?**

Und jetzt überlege dir bitte, was macht bei diesem Menschen seine Ausstrahlung aus? Schreib bis zu fünf Merkmale auf, die dir gleich einfallen.

Wie wichtig waren bei deiner Liste Kleidung, Frisur und sonstige äußere Dinge? Oder fiel dir eher so was ein wie eine angenehme Stimme, ein warmes Lächeln, strahlende Augen, immer gut gelaunt?

Du merkst vielleicht erst jetzt, es waren gar keine Äußerlichkeiten, die du notiert hast. Einen Menschen machen ganz andere Dinge sympathisch oder erinnerenswert.

# SCHRITT 2: SO BRINGST DU DEIN ÄUSSERES ZUM STRAHLEN

Mit nur wenig Aufwand zauberst du einen sichtbaren Unterschied und fühlst dich gleich viel besser vor der Kamera.

## **Dein easy-to-go Makeup für den Videodreh:**

- Für deine Haut:

Vor der Kamera kann die sogenannte T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) schon mal glänzend aussehen. Einfach mit einem fluffigen Pinsel farblosen Puder auftragen und schon glänzt nichts mehr.

- Für deine Augen:

Mit Wimperntusche sehen deine Augen gleich ausdrucksstärker aus. Nimm am besten schwarze Tusche.

- Für deine Lippen:

Orientier dich beim Lippenstift an deiner natürlichen Lippenfarbe. So liegst du immer richtig.

Wenn du ein wenig mehr Zeit und Muße beim Vorbereiten hast, also ca. 10 Minuten, gönne dir eine Feuchtigkeits-Tuchmaske. Damit sieht dein Teint gleich frischer aus.

- Übrigens:

Make-up ist nicht so dein Ding? Dann setz doch erst mal einen meiner Tipps um und probier aus, ob du dich mit Lippenstift wohl fühlst.

# SCHRITT 3: DIE RICHTIGE ENERGIE FÜRS VIDEODREHEN

- Locker dich auf.  
Wenn du aufstehst und merkst, die Welt liegt dir heute zu Füßen, dann dreh unbedingt ein Video. An einem normalen Tag kannst du dich mit einem deiner Lieblingslieder auf YouTube in eine gute Stimmung bringen. Tanze oder hüpfе dazu, das wird dich leicht und locker machen.
- Wärm deine Stimme auf.  
Man hört es dir gleich an, wenn du aufgeregт bist. Achte mal darauf, dann hört sich unsere Stimme gleich ein wenig höher und unnatürlich an.

Stell dir vor, du isst etwas Leckeres und dann sagst du ein langgezogenes „Mmmmmmmh“, damit näherst du dich gleich deiner normalen Tonlage.

Übrigens wirkst du dadurch bei deinen Zuschauerinnen eher sympathisch. Denn sie merken gleich, dass du engagiert bist und dir dein Thema wichtig ist.

- Setz von Anfang an dein strahlendstes Lächeln auf.  
Dies ist ein kleiner Hack mit einer gewaltigen Effekt. Kleb dir einen Smiley neben die Kamera, damit du es nicht vergisst. Sobald du die Mundwinkel hochziehst, schüttet dein Gehirn Gute-Laune-Hormone aus und du fühlst dich sofort relaxter.

Dies waren 3 meiner besten Tipps für dich. Sie werden dir helfen, dass du entspannt und gut gelaunt vor der Kamera stehst, dass du dich auf deine Inhalte konzentrierst und dir in Zukunft Fehlversuche beim Videodreh erspart bleiben.


# DEIN NÄCHSTER SCHRITT




Zum Schluss verrate ich dir noch, wie du viel Geld, Energie und Zeit sparen kannst. Mit dem "Video Starter Guide"! Auf über 30 Seiten erfährst du, wie du:

- ruckzuck dein Arbeitszimmer in dein eigenes Videostudio verwandelst
- ganz einfach hochwertige Videos drehst, ohne viel Geld in Technik zu investieren uvm.
- und dazu gibt´s für dich noch die ultimative Checkliste fürs Videodrehen.

Der Preis ist 29 Euro. Sende mir eine Nachricht an [info@monikabodenstein.de](mailto:info@monikabodenstein.de), dann bekommst du ihn gleich.

 Hier findest du mich auf Facebook

 Hier findest du mich auf LinkedIn