

MEINE BESTEN TIPPS FÜR RICHTIG GUTE VIDEOS

Damit du dein Know-how souverän
vor der Kamera zeigst.



Herzlich willkommen. Schön, dass du hier bist.

Du möchtest dich endlich sichtbar machen?

Hier findest du praxisbewährte Tipps und Hacks rundums Videodrehen, die du ruckzuck umsetzen kannst.

Du erfährst, worauf du achten solltest und sparst dir viel Zeit und Frust.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren. Falls du Fragen hast, melde dich gern unter info@monikabodenstein.de.

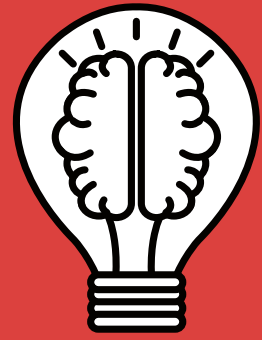
Denk immer dran: Deine Botschaft muss in die Welt, das geht auch leise.

Liebe Grüße von

Monika



Tipps für dein richtiges Mindset zum Videodrehen



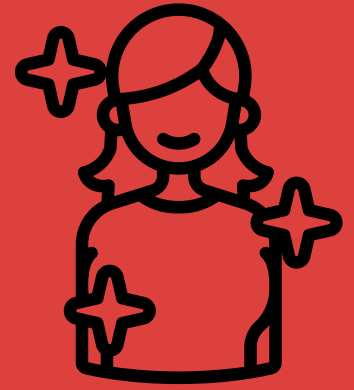
Ganz wichtig ist es, dass du mit einer **positiven Stimmung startest**. Damit wirkst du von Anfang an präsent und deine Zuschauer*innen hören dir aufmerksam zu. Hier sind ein paar einfache Hacks für dich:

- Was immer funktioniert: **Hör dir ein Lieblingslied an**, bevor du dich vor die Kamera setzt. Hüpfе, lockere und dehne dich. Danach fühlst du dich sofort relaxed.
- **Fang an zu strahlen**, bevor du auf „Aufnahme“ drückst. Zieh deine Mundwinkel ca. 10 Sekunden lang hoch. Du wirst dich gleich besser fühlen. Denn dies sorgt dafür, dass Wohlfühlhormone ausgeschüttet werden.
- Wenn du vorher ein wenig aufgeregт bist, ist diese Übung genial: Stell dich **breitbeinig** hin und **reck die Arme hoch**. So wie Pippi, die gerade den kleinen Onkel in die Luft befördert. Du fühlst dich garantiert direkt gestärkter.
- **Learning by doing**. Sei dankbar für jeden **Fehler**, betrachte ihn als wertvollen Entwicklungs-**Helfer**.

Der Minitipp für dich:

Überleg dir schon mal eine wundervolle Belohnung, wenn du den Video- Meilenstein geschafft hast und vergiss deine innere Kritiker*in.

Tipps für deinen souveränen Auftritt vor der Kamera



- **Schau immer direkt in die Linse.** So gibst du deiner Zuschauer*in das Gefühl, mit ihr auf **Augenhöhe** zu sein.
- Leg eventuell ein **Buch** oder **einen Karton unter den Laptop**, um sicher zu sein, so dass du geradeaus in die Kamera blickst.
- Kleb ein **Foto von einer Freundin oder deiner Lieblingskundin** hinter die Kamera. So fällt es dir leichter, **ohne ein Gegenüber** in die Kamera zu sprechen und du hörst dich **persönlicher** an.
- Zeig dich in deinen Videos ungefähr **bis zum Bauchnabel**. Du wirkst glaubhafter, wenn man sieht, wie du dich bewegst und du sitzt garantiert nicht zu nahe vor der Kamera.
- **Lies dein Skript vorher sehr langsam durch**, am besten mit einem Metronom. So merkst du dir den Text schneller.

Der Minitipp für dich:

Kleb einen Smiley neben die Kameralinse, damit du daran denkst, zwischendrin zu lächeln und in die Kamera zu schauen.

Tipps für dein perfektes Outfit



Am besten ziehst du etwas an, in dem du dich richtig wohl fühlst.
Mit einem **unifarbenen schlichten Oberteil** liegst du immer richtig.

Deine Frisur:

Style deine Haare so, dass dein Gesicht und besonders deine Augen gut sichtbar sind.

Dein Schmuck:

Hast du ein Lieblingsschmuckstück? Dann trag dies beim Videodreh. Du erzeugst damit einen Wiedererkennungswert.

Dein Makeup:

Ein **wenig Wimperntusche** macht deine Augen noch ausdrucksstärker.

Vor der Kamera sieht die T-Zone (Stirn, Nase und Kinn) schnell glänzend aus. Ein wenig farbloser Puder zwischendurch sorgt dafür, dass deine Zuschauer*in nicht vom Glanz abgelenkt wird.

Der Minitipp für dich:

Mit einem Lippenstift in der Farbe deiner Lippen wirkst du sofort frischer.

Tipps für deinen perfekten Videohintergrund



Du willst, dass dir deine Zuschauer*In sofort gespannt lauscht und dass du mit deinem Content im Mittelpunkt stehst?

Dafür ist ein **ruhiges und schlichtes Setting** ideal und das ist einfach gemacht.

- Häng z. B. mit einem **Spannseil** oder einer **Gardinenstange** einen Vorhang hinter dir auf.
- Schalte deine Webcam an und markiere auf der Wand den Bereich, den man sieht. So weißt du genau, wieviel Stoff du brauchst und kannst sicher sein, dass alles hinter dir abgedeckt ist.
- Halte den **Bereich direkt hinter dir frei** und check vor dem Drehen, dass alles **ordentlich** aussieht.
- Als Deko sind **unauffällige Blumen, Lampen, Bilder** etc. schön, die du seitlich von dir aufstellst und die komplett sichtbar sind.

Der Minitipp für dich:

Mit Zoom erstellst du im Nu einen virtuellen Hintergrund und zauberst alles Störende weg.

Tipps für deinen perfekten Video-Content



Möchtest du, dass dir deine Zuschauer*in interessiert zuhört? Mit diesen Tipps schaffst du es:

- **Keep it simple**

Sprich so wie immer, so dass selbst ein Zehnjähriger dich versteht und lass die Fachbegriffe weg.

- **Gib deinem Video eine klare Struktur**

Schau, dass es immer einen roten Faden gibt. Zähle z. B. drei Schritte, fünf Tipps etc. auf.

Der Vorteil für dich: Du behältst leichter den Überblick.

- **Mach deinen Mehrwert deutlich**

Jeden Tag strömen riesige Mengen an Infos auf uns ein. Daher mach deiner Zuschauerin sofort klar, warum dein Thema wichtig für sie ist. Dann kannst du dir sicher sein, dass sie die Ohren spitzt.

Der Minitipp für dich:

Erstelle für einen Monat einen kleinen Plan für deine Themen und lass dich inspirieren (News aus deinem Bereich, Feiertage etc.).

Tipps für deinen perfekten Videodreh



An Technik brauchst du, wenn du startest, echt nicht viel. Ich möchte dich nur auf zwei Dinge hinweisen:

Das Licht:

- Mit **Tageslicht** hast du immer schönes weiches Licht. Von vorne ist das Licht ideal, weil es dein Gesicht gleichmäßig ausleuchtet.
- Natürlich kannst du auch LED-Panels (z. B. Raleno) oder Ringlichter (z. B. Neewer) verwenden.
- Trägst du eine **Brille?** Dann schau, ob sich das Licht darin spiegelt. Wenn ja, stell die Lichtquelle höher.

Der Ton:

- Die gängigen Ansteckmikrofone sind qualitativ hochwertig und einfach zu bedienen. (z. B. Gyvazla Lavalier Mikrofon, Omnidirectional Kondensator, ab 10 Euro).
- Ansteckmikros kannst du leicht am Oberteil festmachen und sie fallen kaum auf.

Die Minitipps für dich:

- Weniger an Technik ist mehr.
- Mikros immer weit genug von deiner Kette festmachen, es könnte rascheln.

Tipps für deine relaxte Aufnahme



Wenn du mal hängen bleibst:

- Mit einem Schluck Wasser verschaffst du dir ruckzuck eine kleine Pause. Halte immer ein Glas und eine Flasche neben dir bereit.
- Hilfreich sind auch Post-its mit den wichtigsten Stichworten. Kleb sie unter die Kamera.

Der Minitipp für dich:

Um wirklich auf Nummer sicher zu gehen. Mach eine kurze Probeaufnahme, um alles zu checken. Dann kannst du dich beim Drehen auf das Wichtigste, deinen Content, konzentrieren.

Zum guten Schluss:

Ich möchte dir auf jeden Fall noch mein Motto "Better done than perfect" auf den Weg geben. Alles braucht seine Zeit und du wirst gewiss Radfahren oder eine neue Fremdsprache nicht von heute auf morgen gelernt haben.

Hast du nur wenig Zeit hast und willst sofort loslegen? Starte am besten mit den Minitipps und leg einfach los.

Hast du Fragen? Melde dich unter info@monikabodenstein.de, ich helfe dir gern weiter.

Nun wünsche ich dir super viel Spaß und Erfolg bei deinen Videos.

Herzliche Grüße von Monika



Übrigens: Meine Fotos hat Philine Bach -
Natürliche Porträt-Fotografie für Frauen gemacht.