



# MONTAGSTIPP GEGEN KAMERASCHEU

– DIE SAMMLUNG –

SÄMTLICHE MONTAGSTIPPS, DIE BISHER AUF  
LINKEDIN ERSCHIENEN SIND

---

PAUL KÖNIGER

## An alle Kamascheuen

Viele Menschen fühlen sich nicht wohl bei dem Gedanken, fotografiert zu werden. Sie fürchten, dass unvorteilhafte Seiten Ihrer Person sichtbar werden könnten. Die Liste ist lang: schiefe Zähne, Augenringe, schlechte Frisur, blasser Teint, Speckpolster, und überhaupt.

Die wichtigste Botschaft vorab: Das ist völlig normal. Es geht 95 % aller Menschen so. Eigentlich ist es erschreckend, was Menschen alles an ihrem eigenen Körper aussetzen haben. Meist sind es Dinge, die andere überhaupt nicht wahrnehmen. Aber diese Wahrnehmung belastet den Shoot, und deshalb nimmt ein verantwortungsbewusster Fotograf sie ernst. Vor allem aber kennt er Wege, wie scheinbare Mängel ausgeglichen werden: z.B. verschieden große Augen durch den richtigen Winkel, ein Doppelkinn durch die richtige Halsspannung, kleine Falten durch das richtige Licht. Und als letzten Ausweg gibt es immer noch Photoshop.

Im Sommer 2021 veröffentlichte ich auf LinkedIn regelmäßig meine „Montagstipps gegen Kamascheu“, die aus meiner praktischen Arbeit mit vielen großartigen und ehrlichen Menschen entstanden sind. Aufgrund etlicher Nachfragen erhalten Sie hier alle Beiträge in gesammelter Form.

Und nun verrate Ich Ihnen noch ein Geheimnis: Wer sind eigentlich die 5 % der erwachsenen Menschen, die keine Angst davor haben, wie sie auf einem Foto aussehen könnten? Das sind die 5 %, die sich niemals fotografieren lassen.

Ihr



## **Copyright-Hinweis**

Diese Sammlung darf frei verteilt werden – allerdings nur in unveränderter Form.

Wenn Sie einzelne Passagen veröffentlichen oder zitieren wollen, müssen Sie vorher meine schriftliche Einwilligung einholen.

## **Kontakt**

Paul Königer

[www.paul-koeniger.com](http://www.paul-koeniger.com)

[foto@paul-koeniger.com](mailto:foto@paul-koeniger.com)

## **Einladung**

Wenn Sie kraftvolle, authentische Fotos von der schönsten Seite Ihres Selbst brauchen, sind Sie bei mir richtig.

Meine Preise finden Sie unter diesem [Link](#).

**“... und wenn ein schlechtes Bild von mir die Runde macht?”**

Die Angst davor, dass unvorteilhafte Bilder zirkulieren, ist nachvollziehbar. Es kommt zwar selten vor, aber wenn ein Bild erst einmal in den digitalen Kreislauf gelangt ist, kann man es nur schwer wieder einfangen.

Fotografiert-Werden ist Vertrauenssache.

Sorgen Sie für klare Verhältnisse. Lassen Sie sich nur von Menschen fotografieren, bei denen Ihre Bilder sicher sind! Ein schriftlicher Vertrag kann helfen.

**“Was soll ich bloß anziehen?”**

Da steht man mal wieder vor dem vollen Kleiderschrank und findet einfach nicht das richtige Stück für den Fotoshoot.

Das Hauptkriterium ist der Wohlfühlfaktor: Ziehen Sie Kleidung an, die Sie schon oft getragen haben, und in der Sie sich – je nach Situation – schon einmal richtig wohlfühlt haben. Für einen Personality Shoot z.B. die Kombination, die Sie zum Wiedersehen mit Ihrem besten Freund aus der Schulzeit angezogen haben, für ein Profilbild das Hemd oder die Bluse, das Sie an hatten, als sie vor kurzem einen richtig netten Menschen kennengelernt haben, und für einen Business-Shoot das Sakko, das Sie zu ihrem erfolgreichsten Geschäftsabschluss begleitet hat.

Zusätzlich empfehle ich ein schwarzes oder sehr dunkles Hemd/Bluse mit Kragen für das dramatische Portrait und eine helle Kombination für den New York Style. No-Gos sind schrille Muster und Aufschriften.

Es ist völlig normal, dass vor dem Shoot die Orientierung in Kleiderfragen verloren geht. Bringen Sie einfach etwas mehr mit, das sortieren wir dann schon aus.

**Mit meinem Doppelkinn? VERGISS ES!”**

Stellen Sie sich vor den Spiegel und ziehen Sie den Hinterkopf weit nach hinten. Den Kopf leicht nach vorne gebeugt, Kinn stark zu Brust. Sorgen Sie dafür, dass hartes Licht von vorne und etwas von oben kommt. Perfekt! So modellieren Sie ein absolut schreckliches Doppelkinn. Das kann jeder!

Und nun das Gegenteil: Hals lang, Kinn ganz leicht angehoben, Kopf nach vorne geschoben, ohne zu verkrampfen – und voilà! Wo ist das Doppelkinn geblieben?

Das können Sie auch mit Selfies machen. Kann schon ganz gut werden.

Wenn Sie mit einem Profi arbeiten, wird er das mit Ihnen sanft und wirksam entwickeln und mit sicherem Auge den optimalen Winkel für Ihr Kinn finden. Und dazu das richtige Licht einsetzen, so dass Sie noch ein weiteres Stück gewinnender aussehen.

## **Der richtige Moment**

Kennen Sie das: Sie sehen super aus, Sie haben die richtige Pose gefunden, Sie fühlen sich fantastisch, der Gesichtsausdruck ist grandios, Sie stehen mit dem richtigen Lächeln am richtigen Ort in der richtigen Weise – und denken: WANN DRÜCKT DER ENDLICH?

Sie sind souverän genug, all das noch eine weitere Sekunde festzuhalten. Und dann noch eine Sekunde. Und noch eine Sekunde. Und vielleicht eine letzte Sekunde. Aber dann denken Sie: Wann drückt DER IDIOT endlich?

Langsam friert alles ein, die Körperspannung schwindet, die Haltung wird verkrampft, und aus dem Jahrhundertlächeln wird ein genervtes Gesicht. Und dann drückt der Idiot endlich.

Gegen diesen Megafrust gibt es ein einfaches Mittel: Gehen Sie zu einem Profi.

**“Und jetzt seien Sie bitte GANZ ENTSPANNT!”**

Warum lernen Schauspieler eigentlich über viele Jahre, wie sie Gefühle auf Abruf darstellen können? Weil das wahnsinnig schwer ist. Und Gefühle professionell darstellen zu können, bedeutet noch lange nicht, auf einem Foto so auszusehen, wie man wirklich ist. Authentizität lässt ich nicht spielen.

Lassen Sie sich niemals unter Druck setzen, eine bestimmte Empfindung haben zu müssen. Arbeiten Sie vor der Kamera nur mit Menschen zusammen, die Sie locker werden lassen.

Hören Sie schon bei den Vorgesprächen sehr genau auf die Zwischentöne. Ein Profi wird Sie niemals auffordern, sich zu entspannen. Er wird für Sie eine Atmosphäre und einen Raum schaffen, in dem Sie sich ganz von alleine entspannen.

Ein gutes Foto von Ihnen entsteht genau dann, wenn Sie loslassen können, wenn Sie die Dinge laufen lassen können, wenn Sie spüren, dass Sie sich vor der Kamera so benehmen können, als ob diese gar nicht da wäre. Das passiert genau dann, wenn Sie achtsam behandelt werden.

Richten Sie von Anfang an Ihre Aufmerksamkeit darauf, ob die Wellenlänge stimmt. Wenn nicht, gehen Sie zu einem anderen Fotografen.



**Ich sehe auf Urlaubsfotos immer so verkniffen aus.**

Das kann am Licht liegen, denn diesen Fehler sieht man häufig: Für das Urlaubsfoto stellen wir uns in die Sonne, weil es da so schön hell ist. Der Klassiker ist die Person am Strand, die vor sich die Mittagssonne hat und hinter sich das strahlende Meer.

Das Ergebnis sind zusammengekniffene Augen und eine flache, kontrastarme Hautfarbe. Das wird schon etwas besser, wenn Sie in den Schatten gehen, z.B. unter den Sonnenschirm. Dann wird das Gesicht weicher und die harten Schatten werden weniger unangenehm. Es kann aber sein, dass Sie noch immer die Augen zusammenkneifen, weil Sie gegen den hellen Himmel oder die stark reflektierende Wand des Strandhotels blicken. Und es kann auch sein, dass Sie selbst viel zu dunkel aussehen, weil die Umgebung hinter Ihnen viel zu hell ist.

Die Lösung: Bei besonders heller Sonne stellen Sie sich in den Schatten. Achten Sie darauf, dass Ihr Blick auf eine Fläche fällt, die nicht extrem hell ist – und dass ihr Hintergrund nicht extrem viel heller ist, als sie selbst.

## **Mich nerven diese langweiligen Studiobilder**

Das ist verständlich. Es gibt das klassische Studiobild mit mittelgrauem Hintergrund, perfekter Lichtsetzung und konventioneller Pose „und jetzt lächeln bitte“. Dies galt bis zur Jahrtausendwende als gute alte Schule: seriös, clean, konformistisch und brav. Und langweilig.

Moderne Studiobilder dagegen sind Kunstwerke, die ganz individuell auf Sie eingehen und Ihre stärksten Seiten herausarbeiten. Das geht nicht in Serienabfertigung, das dauert ein paar Stunden und hat auch seinen Preis.

Deshalb der Tipp für alle, denen das konventionelle Studiobild zu langweilig und der aufwändige Personality Studio-Shoot zu anspruchsvoll ist: Lassen Sie sich „on location“ fotografieren. Suchen Sie eine Umgebung, die Ihrem Wesen entspricht, z.B. die glänzende Fassade eines Bürogebäudes für ein Business-Bild oder eine Parklandschaft für ein persönliches Bild. Nehmen Sie ein Portrait (Kopf und Schultern) auf und setzen Sie den Hintergrund so ins Bild, dass er verschwimmt, d.h. in Farbe, Schärfe und Helligkeit zurückgenommen ist.

Das geht auch mit Handy-Fotos, probieren Sie es aus. Übung macht den Meister.

**Der neue Trend: Be real!**

Vor einiger Zeit sind Filter in Mode gekommen, mit denen man in wenigen Minuten sein Gesicht "attraktiver" machen kann. Auf Mausklick verschwinden die Falten, werden die Lippen voller, die Augen strahlender und das Haar weicher und fülliger.

Selbstverständlich verfüge ich über Profiprogramme, mit deren Hilfe ich Sie in wenigen Minuten um 20 Jahre jünger erscheinen lassen kann. Aber wollen Sie das?

Der Trend der Portrait-Optimierung ist vor einigen Jahren auf Instagram aufgekommen. Gerade auf Instagram gibt es jetzt eine breite Gegenbewegung für mehr Realität: Falten sind in, Pausbacken sind in, schiefe Zähne sind in, echte Menschen sind in. BE REAL ist das neue Schön!

Wenn sie authentische Bilder brauchen, die Sie in Ihrer ganzen Echtheit, aber von Ihrer schönsten Seite zeigen, dann gehen Sie am besten zu einem Profi.

**"Ich sehe auf Selfies immer so nichtssagend aus!"**

Das liegt mit ziemlicher Sicherheit am Licht.

Probieren Sie es aus: Stellen Sie sich an ein Fenster, möglichst ohne direkten Sonneneinfall. Der Rest des Zimmers sollte dunkel sein. Schauen Sie direkt in das Fenster und nehmen Sie ein Selfie auf.

Dann drehen sie sich mit dem Telefon um 90 Grad und nehmen noch ein Selfie auf. Und dasselbe noch zwei Mal, so dass sie vier Bilder bekommen, die jeweils um einen Viertelkreis gedreht sind. Sie werden überrascht sein, wie riesig die Unterschiede sind, die der unterschiedliche Lichteinfall bewirkt. Ganz bestimmt werden Sie den Winkel finden, in dem Sie vorteilhafter wirken, als Sie sich kennen.

Wenn Sie in berechenbar, geplant und zuverlässig in Ihrem besten Licht erstrahlen wollen, dann gehen Sie am besten zu einem Profi.

## **Hilfe, mein Körper ist eine einzige Ansammlung von Problemzonen!**

Die Lösung liegt in der mentalen Einstellung.

1. ALLE Menschen haben Eigenschaften Ihres Körpers, mit denen sie nicht glücklich sind. Das ist völlig normal. Schließen Sie Frieden, indem Sie immer wieder daran denken, dass es allen anderen auch so geht.

2. Wählen Sie Positionen, die Ihre Stärken betonen, nicht Ihre ungeliebten Eigenschaften. Profifotografen wissen, wie man das macht.

3. Machen Sie sich klar, dass Sie Ihr eigenes Spiegelbild an den optimierten Idealbildern messen, die Ihnen von Plakaten und Zeitschriften entgegen schauen. Das ist ein sehr unfairer Vergleich.

Und vor allem: Jeder Mensch hat einen inneren strahlenden Kern, der mit gängigen "Schönheits"-Idealen nicht viel zu tun hat.

Wahre Schönheit kommt von innen!

**Irgendwie sehe ich auf jedem Bild verkehrt aus.**

Stimmt! Absolut richtig!

Wir alle sehen auf Fotos verkehrt aus. Genau genommen sehen wir auf Fotos richtigrum aus, vergleichen das aber mit unserem Spiegelbild.

Niemand hat völlig identische Gesichtshälften. Muttermale sind ungleich verteilt, das Haar fällt bevorzugt nach einer Seite, oft sind die Augen unterschiedlich groß, und auch manche Nase folgt ihrer eigenen Richtung.

Spiegeln Sie Fotos von sich elektronisch. Sie werden sich viel vertrauter sehen. Üben Sie das so lange, bis Sie mit Ihrem seitenrichtigen Gesicht genau so vertraut sind wie mit dem freundlichen Menschen, den Sie jeden Morgen im Spiegel sehen.

**Soll ich mich mit oder ohne Brille fotografieren lassen?**

Diese Frage ist einfach zu beantworten: Wenn Sie im Alltag regelmäßig eine Brille tragen, dann sollten Sie sich auch mit Brille fotografieren lassen.

Eine Brille kann aber knifflig sein. Oft entstehen Reflexe auf den Gläsern, die mit den Augen konkurrieren. Auch können die Brillenränder harte Schatten auf das Gesicht werfen.

Da helfen nur viel Geduld und viel Probieren!

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Wenn das Licht im richtigen Winkel einfällt, verschwinden die Reflexe. Und richtig gesetzt, kann der Brillenschatten markant und vorteilhaft wirken. Hauptsache, Ihr Blick ist stark!

**Ich sehe auf Fotos immer so steif aus...**

Das kann einen einfachen Grund haben: Sie sind steif in den Shoot gegangen.

Lebendige Bilder entstehen mit einer kleinen Dosis Adrenalin, und diese lässt sich leicht herzaubern:

Machen Sie vor dem Shoot zehn Liegestützen, rennen Sie um den Block, singen Sie unter der Dusche (und duschen Sie danach eiskalt), spielen Sie Ihren Lieblingssong (laut), raufen Sie mit dem Fotografen, bringen Sie Ihren Tanzpartner ins Fotostudio mit, deklamieren Sie lautstark Ihr Lieblingsgedicht.

Wenn Sie in Bewegung kommen, werden Sie wacher, frischer und klarer – und das sieht man auf den Fotos.



**Worauf warten Sie noch?**

Der Sommer ist da, das Leben ist zurück, der neue Aufbruch hat begonnen. Verpassen Sie jetzt nicht den Neubeginn, der an so vielen Stellen schon angekommen ist.

Beginnen Sie mit dem schönsten Bild von sich. Der Startpunkt ist im Innen, es ist die Visualisierung der besten Seite Ihres Selbst.

Projizieren sie dieses Bild direkt in die Kamera. Verbinden Sie sich mit dieser positiven Energie und sorgen Sie dafür, dass hinter der Kamera jemand steht, der genau diesen Moment erkennt.

Das kann jemand aus Ihrem Umfeld bestimmt ganz gut. Wenn es etwas professioneller sein darf – suchen Sie den richtigen Fotografen.

## **Sie fühlen sich wegen Ihrer Corona-Pfunde nicht wohl vor der Kamera?**

Ein Fotograf kann Sie zwar mit Photoshop zehn bis zwanzig Kilogramm leichter erscheinen lassen - das geht mit den neuen KI-Tools so effektiv, dass die Retusche nicht auffällt. Aber das wirkliche Problem ist die Selbstwahrnehmung: Wer sich zu dick fühlt, benimmt sich auch so. Und das sieht man.

Die erste Lösung besteht darin, dass Sie Frieden mit ihrem Körper schließen, so wie er ist. Auch Menschen mit gewissen Wölbungen lassen sich attraktiv fotografieren, wenn diese Menschen im Einklang mit sich sind.

Die zweite und noch bessere Lösung besteht darin, neuen Spaß am Aktivsein zu finden. Es gibt bestimmt etwas, das Ihnen richtig Spaß macht: Frisbee-Spielen, Rollerbladen, Bergwandern, Seilhüpfen, Tanzen, Tischtennis, Federball.

Powern Sie sich so richtig aus, und lassen Sie dann von einer Person, die Sie mag, ein Handyfoto von sich machen. Sie werden erstaunt sein, wie gut Sie aussehen können, trotz Pfunden, wenn Sie frisch von einer körperlichen Aktivität kommen, die Ihnen Spaß gemacht hat.

## **QuickTipp für ein perfektes Urlaubsfoto**

Diesen Fehler sieht man häufig: Für das Urlaubsfoto stellen wir uns die Sonne, weil es da so schön hell ist.

Das Ergebnis sind zusammengekniffene Augen, ein dunkles Gesicht und flache, kontrastarme Hautfarbe.

Das wird schon etwas besser, wenn Sie in den Schatten gehen, z.B. unter die Markise der Strandbar. Dann wird das Gesicht weicher und die harten Schatten werden weniger unangenehm

Perfekt wird es, wenn ihr Hintergrund und sie selbst ungefähr gleich stark beleuchtet sind. Dadurch wird das Gesicht heller und weicher gezeichnet. Und achten Sie darauf, dass Ihr Blick nicht auf eine grelle Fläche gerichtet ist. So verschwinden zusammengekniffene Augen.

**„Würden Sie mal bitte aus meiner Linse gehen?“**

Ob das vor dem Eiffelturm ist, am Brandenburger Tor oder auf der Akropolis: die ganzen Influencer sehen dort immer so aus, als ob Ihnen der Platz gehören würde – warum aber komme ich an diesen tollen Orten nicht so richtig zur Geltung?

Das liegt vermutlich an der Tageszeit. Zwar sehen die Menschen, die ganz alleine vor einer Sehenswürdigkeit stehen, entspannt und locker aus – aber sie haben sich Gedanken gemacht, wie sie sich am besten präsentieren. Und das bedeutet bei belebten Orten: Sie sind früh aufgestanden!

Raus aus den Federn! Das Morgenlicht ist das schönste Licht, und die Welt gehört Dir.

Es lohnt sich, unter den ersten an den schönen Plätzen zu sein. Die Belohnung sind nicht nur gute Fotos, die Welt gehört einem so früh tatsächlich ein wenig ...

## Zum Schluss: der kleine Psycho-Test

Durch Beantwortung der folgenden Frage können Sie herausfinden, was Ihr Umgang mit Ihren Fotos über Sie selbst sagt.

Wie alt ist das Profil-Foto, das Sie auf LinkedIn, Xing, Facebook, für Messaging-Dienste, Web-Conferencing, Mitarbeiterverzeichnisse oder die Homepage Ihres Hobby-Vereins verwenden?

- < 1 Jahr Sie sind ein Champion! Sie sind am Puls der Zeit, bewegen sich, haben gerade Neues begonnen, haben interessante Projekte und spannende Themen vor sich. Sonst hätten Sie sich nicht die Mühe gemacht, Ihr Foto zu aktualisieren.
  
- 1 – 4 Jahre Sie sind ein gelassener Profi. Ihre Tätigkeiten sind eingespielt, Sie kommen mit der Situation zurecht. Logo kümmern Sie sich um alles, was dazu gehört. Seit Ihrer letzten Veränderung hatten Sie Zeit, sich einzurichten; Sie sehen der Gesamtsituation mit einer gewissen Gelassenheit ins Auge.
  
- 4 – 7 Jahre Kann es sein, dass Sie nicht ganz mit Ihrem aktuellen Selbstbild und Ihrer aktuellen Tätigkeit zufrieden sind? Sind Sie vielleicht der Meinung, dass jünger = schöner ist? Ist es vielleicht Zeit für eine Veränderung?

> 10 Jahre Bitte sprechen schnell Sie mit einem Fotografen Ihres Vertrauens. Es ist an der Zeit, dass Sie die schönsten Seiten Ihres Selbst neu entdecken.

**Lesen Sie mehr von mir**

Ich versende 1 x pro Monat ein besonderes Bild aus meinen Shootings mit der Geschichte der Person, die ich fotografiert habe. Beispiele finden Sie unter

<https://paul-koeniger.com/blog>

Gerne nehme ich Sie in meinen Blog-Verteiler auf. Sie erhalten dann jeweils den neuesten Eintrag per Mail. Schicken Sie mir eine Mail mit dem Betreff „Blog“ Meine E-Mail-Adresse finden Sie auf meiner Kontaktseite oder unter diesem [Link](#). Ihre E-Mail-Adresse wird nur für den Blog verwendet und nicht weitergegeben.

**Lassen Sie sich von mir fotografieren**

Wenn Sie kraftvolle, authentische Fotos von der schönsten Seite Ihres Selbst brauchen, melden Sie sich für ein unverbindliches Gespräch.

Ganz besonders. wenn etwas kamascheu sind!

Ihr Paul Königer