

# *Steffen Friedrichs*

---

## FOTOGRAFIE

### 11 Tipps für deine Fotoshooting Vorbereitung

Es gibt 5 Elemente, bei denen ein wenig Vorbereitung einen großen Unterschied bei deinem Fotoshooting macht. Diese zu vernachlässigen könnten der Stolperstein für das perfekte Foto sein – was im Nachhinein mit der Bildbearbeitung beseitigt werden kann und im schlimmsten Fall auch muss. Die fünf Elemente sind: Gesicht, Haare, Hände, Haut und Outfit.

Etwa eine Woche vor deinem Fototermin (oder früher, wenn Du deinen Termin weiter im Voraus gebucht hast) solltest Du mit deinen Vorbereitungen beginnen. Suche deine Outfits und Accessoires raus: Was möchtest Du vor deinem Shooting noch vorbereiten, schreibe das am besten in deinen Terminplaner auf. Denke daran, diese Tipps sollen dir nur Hilfestellungen geben und dir Ideen für dein Fotoshooting vermitteln, aber die nachfolgenden Tipps für dein persönliches Fotoshooting sind nicht notwendig oder gar ein Muss. Wähle einfach ein paar Empfehlungen aus meinen Tipps aus und erstelle deine eigene **Fotoshooting Checkliste!**

### Inhalt

**Gesicht**  
**Haare**  
**Hände**  
**Haut**  
**Kleidung**  
**Fotoshooting Checkliste**

# Gesicht

## **Haut nicht anfassen.**

Ein Pickel ist sehr einfach mit Make-Up abzudecken, aber Krusten, Wunden und schuppige Hautstellen, die durch Drücken oder Quetschen der Haut entstanden sind, sind komplizierter. Lass deine Haut ruhen und drücke oder quetsche nicht an ihr herum. Etwa eine Woche vor deinem Fotoshooting solltest Du dein Gesicht nicht näher als 2 Meter vor dem Spiegel begutachten.

## **Peeling.**

Durch ein Peeling für dein Gesicht und auch deinen Körper bekommst Du schnell und schonend ein schöneres Hautbild. Ein Peeling gönnst Du dir am besten am Abend. Plane ein paar Mal vor deinem Fotoshooting Termin ein Peeling, zum Beispiel mit einem Mikrodermabrasion-Peeling.

## **Augenbrauen zupfen.**

Wenn Du deine Augenbrauen zupfst, denke daran ein paar Tage vor deinem Fotoshooting, ein oder zwei Tage vorher.

# Haare

## **Haare färben.**

Wenn Du dein Haar färbst, sind drei Tage vor deinem Fotoshooting ideal. Unser Rat: Dies ist nicht die Zeit für drastische Veränderungen.

## **Haare nachschneiden.**

Wenn der letzte Haarschnitt schon eine Weile her ist, kann Nachschneiden einen großen Unterschied machen und das Haar sehr viel gesünder aussehen lassen.

# Hände

## **Maniküre.**

Mache eine Maniküre einen Tag vor deinem Fotoshooting. Sanfte, neutrale Farben für die Nägel funktionieren gut. Denke an deine Outfits und wähle eine Farbe, die dazu passt.

## **Trauring reinigen.**

Eheringe werden täglich getragen und müssen einigen Belastungen standhalten, Gebrauchsspuren lassen sich gar nicht vermeiden. Bei leichten Verschmutzungen kann die Reinigung auch in den eigenen vier Wänden unter Verwendung von Zahnbürste und milder Seife stattfinden.

Die meisten professionellen Juweliere bieten die Reinigung von Schmuck an, damit dieser wieder so schön und strahlend wie zuletzt beim Kauf aussieht. Viele Juweliere werden sogar deinen Ring kostenfrei reinigen; Besonders dann, wenn es der Juwelier ist, bei dem Du dein Schmuckstück gekauft hast.

Wenn es möglich ist, lässt Du deinen Trauring einen Tag vor deinem Fotoshooting reinigen. Oder Du nutzt die klassische Zahnbürsten Methode am Abend vor deinem Shooting. Oder trage deinen Ring zwischen der Reinigung und deinem Fototermin nicht. Die Planung überlasse ich dir, nur lasse deinen Ehering bloß nicht zuhause!

Denke bei einem Paarshooting oder Familien Fotoshooting auch an deinen Mann, seinen Ring und saubere Hände/ Nägel!

## Haut

### **Waxing oder Rasieren.**

Gib deiner Haut bei Waxing ein paar Tage vor deinem Fotoshooting die Möglichkeit sich zu erholen, um Rötungen beim Shooting zu vermeiden. Rasieren kannst Du dich einen Tag vor deinem Fotoshooting. Denke an deine Beine und deinen Achselbereich und wenn Du beim Shooting einen Badeanzug oder Unterwäsche trägst, beispielsweise für ein Erotik- oder Akt Shooting, vergiss nicht die Bikinizone.

### **Sonnenbank.**

Wenn Du auf die Sonnenbank gehst, denke daran ein paar Tage vor deinem Fotoshooting auf die Sonnenbank zu gehen, um gereizte und gerötete Haut zu vermeiden.

Denke daran, dass die Bildbearbeitung einige Mängel und Macken kaschieren kann. Aber eine Bildbearbeitung ist nur in den wenigsten Fällen überhaupt nötig und Du wirst es lieben, wenn Du weißt, dass die Kamera dein natürliches Ich ohne Bildbearbeitung eingefangen hat. Mit der Bildbearbeitung können auch Muttermale und Narben kaschiert werden. Die Einen meinen, Muttermale und Narben sind Teil dessen, wer wir sind und machen uns aus, während Andere diese lieber auf Fotos entfernen. Richtig ist, was Du möchtest. Es ist dein Gesicht, dein Körper, deine Fotos.

# Kleidung

## **Bringe bis zu 3 Outfits.**

Auf deinen Bildern solltest Du in der Regel Du selbst sein. Wähle aus diesem Grund die Outfits, die Du liebst, worin Du dich wohlfühlst. Denke auch an die Outfits, die Du nicht so oft trägst – weil diese unpraktisch für den Tag sind oder Du diese für einen besonderen Anlass oder zum Ausgehen trägst.

## **Etwas Dunkles und etwas Helles.**

Bringe mindestens ein dunkles Outfit oder Oberteil mit, zum Beispiel Schwarz, Navy oder Charcoal. Und bringe mindestens ein helles Outfit mit, etwas Weiches, aus dünnem Stoff, vielleicht sogar geschichtet. Denke daran, ein helles Outfit muss nicht unbedingt Weiß sein, beispielsweise geht auch Nude oder Hellrosa.

## **Schuhe.**

Hohe Schuhe machen schöne, längere Beine und geben dir eine ganz andere Körperhaltung. Bringe ruhig auch genügend Schuhe mit, Stiefel, Highheels, Pumps, Sneakers...

## **Checkliste einen Tag vor deinem Fotoshooting**

- Gesicht (waschen und deine übliche Tagescreme/ Feuchtigkeitscreme nutzen)
- Haare am Vorabend waschen und trocken föhnen, damit diese beim Fotoshooting schön griffig sind
- Bequemes Outfit ohne Druckstellen für Anfahrt
- 3 Outfits für das Shooting anprobieren und vorbereiten
- Saubere gestylte Fingernägel
- Gezupfte Augenbrauen

**Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Shooting.**