

# Checkliste

für qualitativ gute  
und authentische  
Videos mit dem  
Smartphone



# Vor der Aufnahme

- Text **nicht auswendig lernen**, nicht vom Teleprompter ablesen
- Nur **Stichpunkte** aufschreiben, keine ausformulierten Sätze
- Aufnahme für Feeds immer in Querformat (Hochformat nur für Stories)
- Handy auf **Stativ** befestigen und in **Augenhöhe** positionieren (Schau niemals von oben auf den Zuschauer herab – gilt vor allem auch für Videos mit Ipad und Laptop)
- Auf **Hintergrund** achten: Sieht es ordentlich aus? Lenkt nicht zu viel von Dir ab?
- Dein **Gesicht** muss **hell** sein! Das Fenster darf nicht hinter Dir sein, sonst bist Du zu dunkel
- **Licht kommt von vorn** (Tageslicht reicht oft aus. Wenn nicht vorhanden, Softboxen oder Videolichter benutzen und schräg vor Dir aufstellen)
- **Lavaliermikro** oder Aufsteckmikrofon nutzen, damit Deine Stimme präsent ist
- **Linse** anhauchen und mit Bluse/Tuch **säubern**
- **Nachtmodus** einstellen, um nicht durch Anrufe gestört zu werden
- **Lieblingsmusik** anmachen, um in Stimmung zu kommen
- Sage zu Dir selbst **„Freude ins Herz“**

# Wenn die Aufnahme läuft

- 3 Sekunden **lächeln** – erst dann anfangen zu sprechen. Am Ende 3 Sekunden lächeln, erst dann Aufnahme stoppen (besser für den Schnitt)
- Immer **in die Linse schauen** während der Aufnahme, nie zu Dir selbst auf dem Bildschirm
- **Sprich** mit der Kamera **wie mit einem Freund/einer Freundin**
- Es ist okay, wenn Du Dich versprichst
- Denk nicht über **Deine Hände** nach, lass sie sich so **bewegen**, wie sie wollen
- Hab **Spaß!**

Es gibt keine  
**zweite** Chance  
für den  
**ersten** Eindruck!

# DONE



is

better

than

# PERFECT

Wenn du üben und konstruktives Feedback bekommen möchtest, bevor Du in Deiner Community mit Videos sichtbar wirst, dann komm jetzt in meine Facebookgruppe „Kamera läuft! - Videotraining mit TV-Moderatorin Andrea Ballschuh.“

Ich freue mich auf Dich!