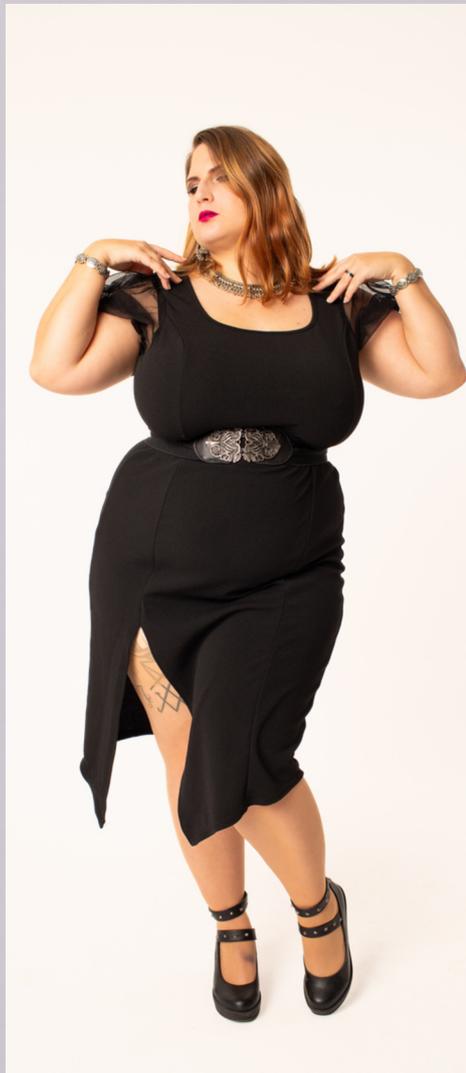


Ein praktischer Guide

DEINE ERSTEN SCHRITTE VOR DER KAMERA



VON JASMIN SCHAFFRATH



Meine Reise vor die Kamera

Ich war nicht immer voller Selbstvertrauen vor der Kamera.
Ich dachte lange ich sei zu klein, zu dick, zu hässlich.

Doch durch einen Zufall stand ich plötzlich vor der Kamera
und daraus wuchs eine
14-jährige Karriere.

Heute weiß ich: Jede Frau kann auf Fotos toll aussehen. Es
braucht nur Mut, gutes Styling und die richtigen Posen.
und jemanden der dich an deine Stärken erinnert.

Genau DAS ist meine Mission: ich unterstütze Frauen und
Hobby-Models dabei, sich vor der Kamera wohlfühlen,
sichtbar zu werden und sich selbst mit neuen Augen zu
sehen.





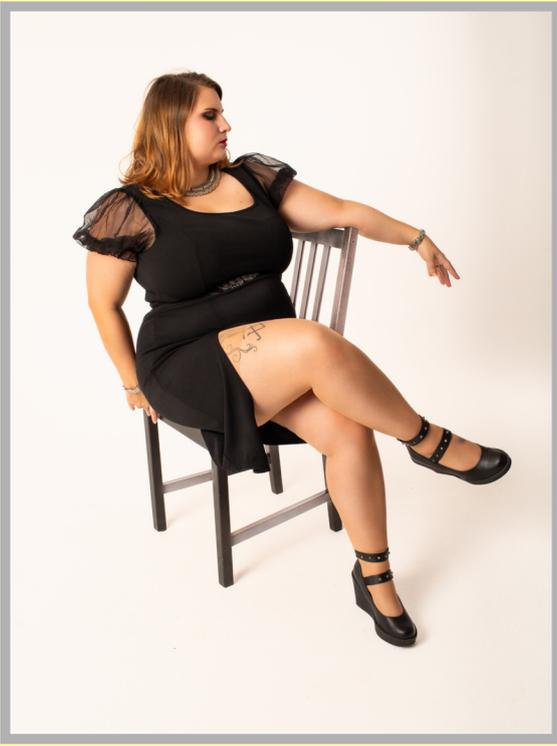
Wichtige Hinweise

Diese PDF darf nicht vervielfältigt und weiterverbreitet werden.

Dieser Guide dient der freiwilligen Information und Selbstreflexion.

Es handelt sich nicht um ein Fernunterrichtsangebot.
Es erfolgen weder verpflichtende Lernkontrollen
noch eine Zertifizierung.





Meine 3 Top Posing-Tipps

1. Körperspannung halten:

Ziehe dabei deine Schultern leicht nach hinten und stell dir vor du hättest einen Faden am Kopf der nach oben gezogen wird. Spanne den Bauch etwas an. Dadurch wirkst du direkt Selbstbewusster und deine Haltung sieht stark aus.

2. Gewichtsverlagerung

Verlagere dein Gewicht auf ein Bein – das sorgt für eine entspannte, aber dynamische Pose und macht deine Figur viel vorteilhafter.

3. Blick & Gesicht:

Schau leicht über die Kamera hinweg oder direkt hinein, aber nicht starr. Ein kleiner Lächel-Impuls oder ein entspannter Blick lassen dich viel natürlicher wirken.

Outfits, die deine Kurven lieben

Vor der Kamera ist dein Outfit dein bester verbündeter. Hier also ein paar Hacks für dich.

Figurbetonende Kleider:

Kleider oder Oberteile, die deine Taille betonen, geben dir eine schöne Silhouette. Wickelkleider oder Tailliengürtel sind hier super.

Fließende Stoffe:

Materialien, die locker fallen und nicht aufragen, schaffen Eleganz und Bewegung



Farben und Muster:

dunkle, einfarbige Looks strecken optisch mit hellen und bunten Farben kann man Akzente setzen. Dezentere Muster lassen dich schlanker wirken.



Schuhe & Accessoires:

Setze gezielt Akzente: hohe Schuhe strecken die Beine, lange Ketten ziehen den Blick nach unten.



Probiere doch mal verschiedene Kombinationen aus und finde deinen persönlichen Stil!



Tipps für deine erfolgreichen Fotos

So bereitest du dich optimal vor

Das erste Mal vor der Kamera ist spannend.

Vorbereitung:

Plane deine Outfits/Accessoires
Nimm genug Snacks und Wasser mit
Gönne dir genug schlaf

Kommunikation mit dem Fotografen:

(dieser Schritt gilt nur wenn man
keine Selfies macht)

Besprich vorab deine Ideen und
Wünsche! Sag was dir wichtig ist.
Frag zwischen drin nach Feedback

Das wichtigste ist aber, Spaß zu
haben und einfach mal
auszuprobieren was dir liegt oder
nicht.





Outfitideen passend zum Shooting

Outdoorshootings:

Wähle bequeme, wetterfeste Kleidung. Layering oder Zwiebellook ist super (z.B. Jeansjacke über Kleid).
Naturtöne passen oft gut zur Umgebung.

Fashion-Shootings:

Hier darf's gern auffälliger und trendiger sein – denk an Statement-Pieces, Muster und Farben, die zu dir passen.

Studio-Shootings:

Klassisch und clean funktioniert meist am besten.
Einfarbige Looks, klare Schnitte und gut sitzende Basics sorgen für zeitlose Bilder.

Extra-Tipp:

Immer eine kleine Notfalltasche mit Ersatzoutfit und Accessoires mitnehmen!

Zeitmanagement für Fotos

So planst du Shootings stressfrei und effizient. Es darf Spaß machen vor der Kamera zu stehen und sollte nicht in Stress ausarten.



Vor dem Shooting:

Plane feste Zeitfenster ein - alles braucht einfach seine Zeit!
Checke 1-2 Tage vorher das Wetter nochmal und passe dein Outfit an.



Shooting Kalender:

Nutze einen digitalen Kalender um Shootings, Vorbereitungstage und Ruhepausen einzuplanen. Plane keine Shootings direkt hintereinander. Körper und Geist brauchen auch Ruhe.



Setze Prioritäten:

Du musst nicht jedes Angebot annehmen. Wähle Shootings, die zu deinem Stil, deinem Gefühl und deiner Botschaft passen. Qualität schlägt Quantität – immer!





Dein Selbstbewusstsein stärken: vor der Kamera

Mehr Selbstliebe, weniger Zweifel – deine Vorbereitung beginnt im Kopf. Selbstbewusstsein kommt nicht über Nacht – aber du kannst es trainieren wie einen Muskel. Und glaub mir: Du hast alles, was du brauchst.

Sätze die helfen:

“ich bin sichtbar und das ist gut so”

“ich bin mehr als mein Körper”

“ich darf schön, laut, anders & echt sein”

Mini-Übungen:

Mach Selfies, nur für dich. Entspannt, unperfekt, mutig.

Übe Posen vorm Spiegel oder mit Musik – ohne Druck. Nur für den Spaß.

Lass dich 1x pro Woche fotografieren – auch ohne „Shooting“. Gewöhn dich an die Kamera.



Jede Unsicherheit auf Bildern beginnt oft mit innerem Vergleich. Aber du bist du. Und das ist deine Superkraft.

Was andere sagen



"Du hast die richtigen Worte gefunden und bist mir eine Entscheidungshilfe"



Hast du bei den Fotos übrigens gesehen, dass ich "schöne Hände" gemacht habe? Na von wem hab ich das wohl?



Das Coaching mit dir ist mega inspirierend gewesen. Deine Kritik, Tipps sowie Vorschläge haben mich sofort ermutigt & beflügelt mein Profil besser zu machen. Du bist mit dem Thema Instagram & dessen Meta so sehr vertraut, das finde ich mega gut. Du bist eine tolle Mentorin, eine Powerfrau & eine Inspiration seinen eigenen Weg zu finden.



Du willst mehr? Hol dir mein Coaching

Möchtest du dein Modelpotenzial voll entfalten? Ich begleite dich dabei – Schritt für Schritt.

In meinem 1:1 Coaching bekommst du:

- Individuelle Tipps genau auf dich zugeschnitten.
- Raum für deine Fragen, Zweifel und Ziele

Egal, ob du gerade erst anfängst oder mehr aus deinen Shootings herausholen willst – ich bin für dich da.

Schreib mir einfach eine Nachricht:

@curvymodel.jasmin

**Lass uns gemeinsam zeigen, was in dir steckt.
Du bist bereit.**