

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Posing und das Selbstvertrauen des Fotografen 1

Ihr Posingleitfaden	4
Ist Posing etwas Anrühiges?	6
Was Sie wollen	7
❌ und ✅ – schlecht und gut	7
Regeln wollen gebrochen sein	8
Schulen Sie Ihr Auge!	9
Weitere Ressourcen	11

1 Wie Ihre Kamera die Welt sieht 13

Posing, Objektivwahl, Perspektive.	
Und wie Ihre Kamera sieht	14
Eine Regel zur Perspektive, die alles ändert	14
Objektivwahl und Brennweite	15
Perspektive und Pose: Das Arrangement des Körpers	18
Perspektive und Kamerawinkel	22
Das richtige Objektiv zur Überzeichnung des Kamerawinkels	24
Kamerawinkel und Körpergröße	26
Und warum ist das jetzt so wichtig?	29

2 Posing des Gesichts 35

Anleitung geben	36
Spiegeln	36
Gesten	37
Verbale Anleitung	39
Die »schöne« Seite Ihres Modells	39
Kopfposition	43

Wichtige Aspekte bei Gesichtsporträts	46
Kinn und Kieferpartie	46
Augen	48
Schultern und Hals	50
Nase	54
Gesichtsmerkmale entspannen	58
Aus den Teilen wird ein Ganzes	58

3 Fallstricke beim Posing 61

Schlechte Haltung	62
Problem: der Hals	62
Problem: der Bauch	63
Problem: geringere Größe	64
Die Lösung: Haltung zeigen!	64
Perspektivische Verkürzung	66
Problem: Der Arm weist Richtung Kamera	66
Die Lösung: Armstellung korrigieren	66
Problem: Ausrichtung des Körpers auf die Kamera	68
Die Lösung: Korrektur der Kameraparameter	68
Problem: Ausrichtung des Modells auf die Kamera	70
Die Lösung: Drehen des Modells	70
Verschmelzungen	72
Problem: Unförmigkeit durch seitlich angelegte Arme	72
Die Lösung: Negativen Raum schaffen	72
Die Lösung: In-Body-Posing	75
Die Lösung: Konturbildung mit den Armen	77
Problem: Verschmelzung durch formlose Kleidung	78
Die Lösung: Wechseln der Kleidung	78
Die Lösung: Korrektur der Gestik	79

Schlecht geposte Hände.....	80
Problem: Ablenkung durch die Hände: Weist die Innen- oder die Außenseite in Richtung Kamera?	80
Die Lösung: Zeigen Sie der Kamera den (kleinen) Finger	80
Problem: Anspannung	82
Die Lösung: Anspannungsfreie Hände	82
Problem: Bedecken des Kiefers	83
Die Lösung: Korrektur der Handposition	83
Problem: Gegen Gesicht oder Körper gepresste Hände	84
Die Lösung: Hände vorsichtig auflegen	84
Unpassende Mimik	85
Problem: ein angespanntes ernstes Gesicht	85
Die Lösung: Kopf und Lippen entspannen	85
Problem: gucken wie das Kaninchen vor der Schlange	86
Die Lösung: Gefühl und Ausdruck mit den Augen zum Vorschein bringen	87
Tipps und Tricks für den Gesichtsausdruck	87
Schulen Sie Ihr Auge!	90

4 10 Schritte auf dem Weg zum erfolgreichen Posing 99

10 Schritte auf dem Weg zum erfolgreichen Posing	100
Schritt 1: Grundpose auswählen	100
Schritt 2: Pose anpassen oder Winkel ändern, um die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperteile zu richten oder von ihnen abzulenken	100
Schritt 3: Auf Verkürzungen und Verschmelzungen prüfen	102
Schritt 4: Auf gute Handposition und Haltung achten	103
Schritt 5: Einen guten Gesichtsausdruck kreieren	104
Schritt 6: Drücken Sie auf den Auslöser!	104
Schritt 7: Hände, Ausdruck und Schulterhaltung des Modells variieren, um neue Posen zu erhalten	104

Schritt 8: Verschiedene Kamerawinkel, Kamerapositionen, Ausschnitte, Schärfentiefen und Objektive ausprobieren ...	105
Schritt 9: Und jetzt alles zusammen und von vornel.....	110
Schritt 10: Bilder analysieren und aus gelungenen und misslungenen Aufnahmen lernen	110

5 Posing von Frauen **115**

Anleitung für das Frauen-Posing	116
Vorzüge betonen, Schwächen kaschieren	116
Beugen und Krümmen	124
Mit Asymmetrie und Ebenen Interesse wecken	134
Stimmungsvolles und dramatisches Posing	138
Mit Verengungspunkten Kurven bauen und die Taille betonen	147
Eine Standardpose	151
Bewegung	152
Wippender Schritt	152
Der Zeitlupenschritt	152
Die Aufziehbewegung	153
Der Ventilator	154
Schulen Sie Ihr Auge!	156
5 Standardposen für Frauen	165

6 Posing von Männern **167**

Anleitung für das Männer-Posing	168
Strukturierte und standfeste Posen	168
Halt oder Requisite verwenden	175
Schultern definieren Breite	181
Hände und Füße brauchen Anweisungen!	185
Anleiten und Optimieren	190
Schulen Sie Ihr Auge!	195
5 Standardposen für Männer	203

7 Posing von Paaren 205

Anleitung für das Paar-Posing	206
Für romantische Aufnahmen viele Interaktionspunkte bilden	206
Spiegelbilder vermeiden – Asymmetrie schaffen	216
»Runden machen« und neue Posing-Ideen bekommen	225
Die vier Grundposen für die »Runden«	225
Mit Digits und Mimik Abwechslung schaffen	226
Änderungen hinter der Kamera	230
Wichtiger als die Menge: Qualität und Ausdruck	238
Schulen Sie Ihr Auge!	239
5 Standardposen für Paare	247

8 Posing von Molligen 249

Anleitung für das Kurven-Posing	250
Pose und Perspektive übertreiben	250
Kleidung sorgfältig auswählen	255
Die Taille definieren	259
Ein optisches Gleichgewicht erstellen	263
Ganz ohne geht es nicht: Bildausschnitt und Verengungspunkte	269
Schulen Sie Ihr Auge!	273
5 Standardposen für Mollige	281

9 Familienporträts 283

Anleitung für das Familien-Posing	284
Mit Dreiecken arbeiten	284
Eine ausgewogene Bildkomposition	293
Verbundenheit ausdrücken	296
Der Gesichtsausdruck	303
Denken Sie an die Perspektive	303
Schulen Sie Ihr Auge!	309
5 Standardposen für Familienporträts	317

10 Boudoir 319

Anleitung für das Boudoir-Posing	320
Beugen, Krümmen, Wölben	320
Stärken präsentieren, Schwächen herunterspielen	331
Das Auge streichelt mit	341
Kameraarbeit	342
So erreichen Sie Vielfalt beim Boudoir	344
Schulen Sie Ihr Auge!	348
5 Standardposen für Boudoir	357

11 Schwangerschaftsporträts 359

Empfehlungen für Schwangerschaftsporträts	360
Mit Dreiviertel- oder Vollprofil den Babybauch featuren	360
Vorderes Bein anwinkeln oder hochstellen	362
Konturbildung mit den Armen	366
Weiterhin gültig: die Regeln für Posing und Perspektive	370
Den Partner hinzunehmen – in unterstützenden und einrahmenden Posen	372
Schulen Sie Ihr Auge!	378
5 Standardposen für Schwangerschaftsporträts	387

12 Der Wissenscheck – was haben Sie gelernt? 389

Checkliste für das Posing	391
Modell 1: Schlanke junge Frau	392
Modell 2: Mollige Frau	402
Modell 3: Familien	412
Modell 4: Paar	418
Modell 5: Mollige Frau	425
Schlusswort	433

Index 434
