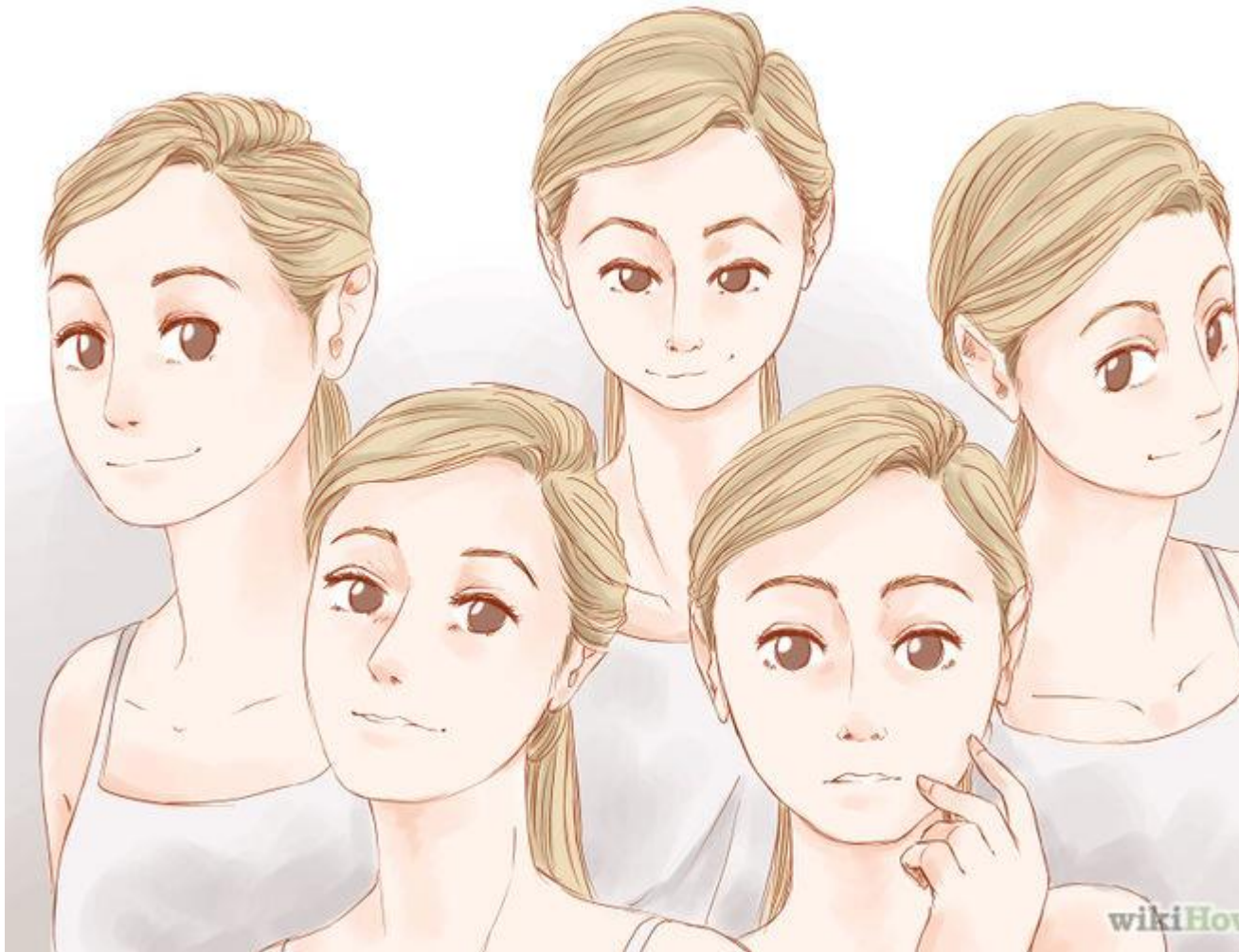


Perfekte Selfies schießen

Erstellt durch Wweber, Ticamoni, Bridget Connolly

Ein Selfie ist eine spaßige Möglichkeit, um der Welt dein Selbstvertrauen, deine Persönlichkeit und deinen Sinn für Mode zu zeigen. Vom Präsidenten bis zum Oscar-Gewinner, alle tun es. Aber du solltest nicht einfach nur die Kamera auf dein Gesicht richten und ohne Plan ein Bild schießen – Es ist eine wahre Kunst, ein Selfie zu schießen, das deinen Freunden sofort in die Augen springt und das sie gerne in ihrem Facebook-Feed sehen.

Teil 1 von 3: Wirf dich in Pose



1.

Stelle einen guten Winkel sicher. Anstatt das Foto direkt von vorne zu machen, experimentiere mit verschiedenen Winkeln, damit auch alle deine Vorzüge richtig zur Geltung kommen. Wenn du deinen Kopf ein wenig nach rechts oder links drehst, kommen deine Merkmale nicht so flach rüber. Wenn du die Kamera etwas über deinen Kopf hältst, so dass sie auf dich herunterblickt, wirken dadurch deine Augen größer und du vermeidest eine „Schweinchennase“. Hier sind noch ein paar andere Ideen, um den richtigen Winkel zu finden:

- Kenne deine „Schokoladenseite“ und mach das Foto von dieser Seite. Es ist die Seite deines Gesichts, die ausgeglichener und symmetrischer wirkt.

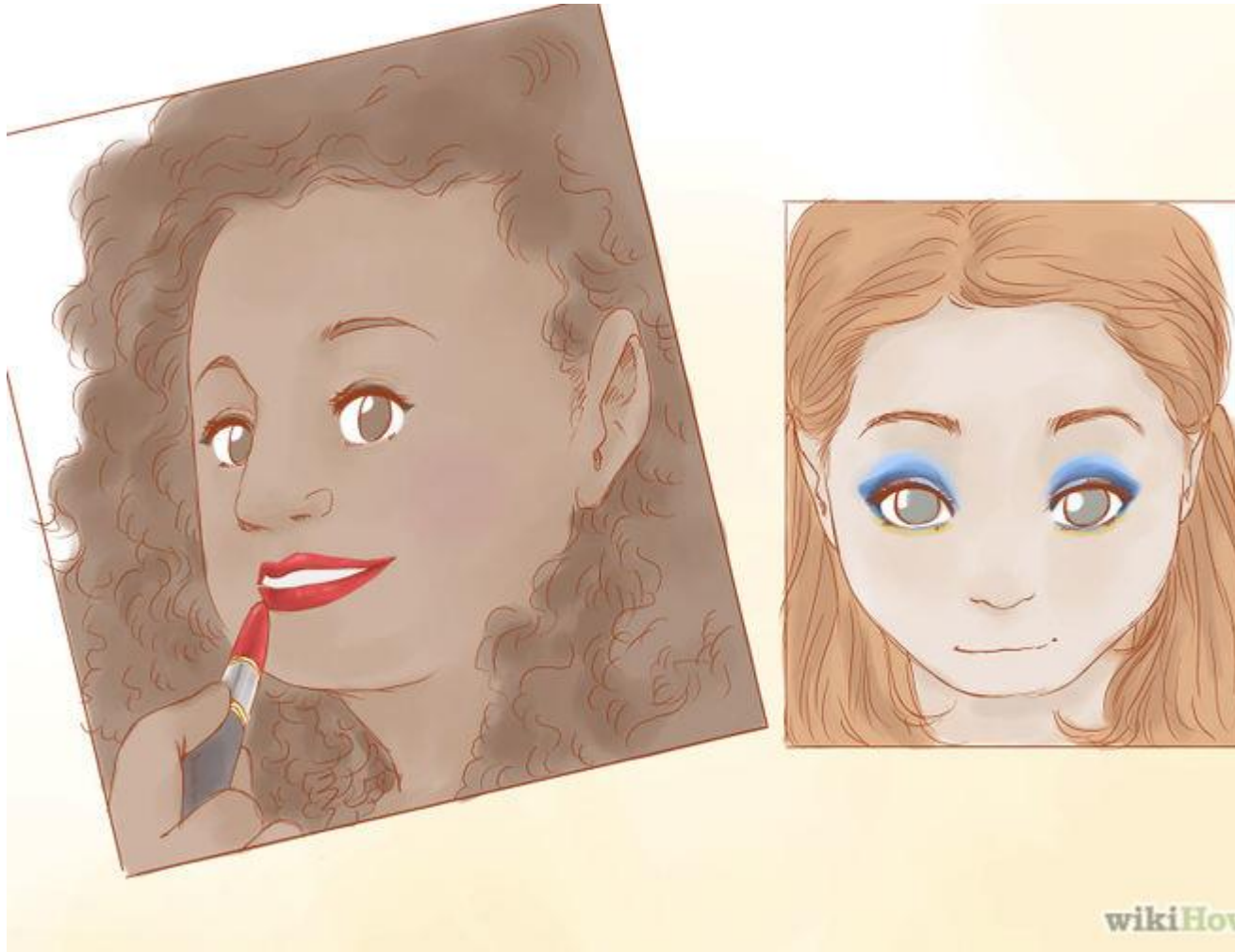
- Wenn du die Kamera über dich hältst und einen Schnappschuss von deinem Gesicht machst, hebst du auch deinen Ausschnitt hervor. Da diese Position eher unnatürlich ist, ist es aber wahrscheinlich, dass du genau weißt, auf was du den Fokus bei so einem Selfie legst.



2.

Zeige Neues. Willst du deinen neuen Haarschnitt oder den gerade erworbenen Ring präsentieren, achte darauf, dass dieser im Mittelpunkt steht.

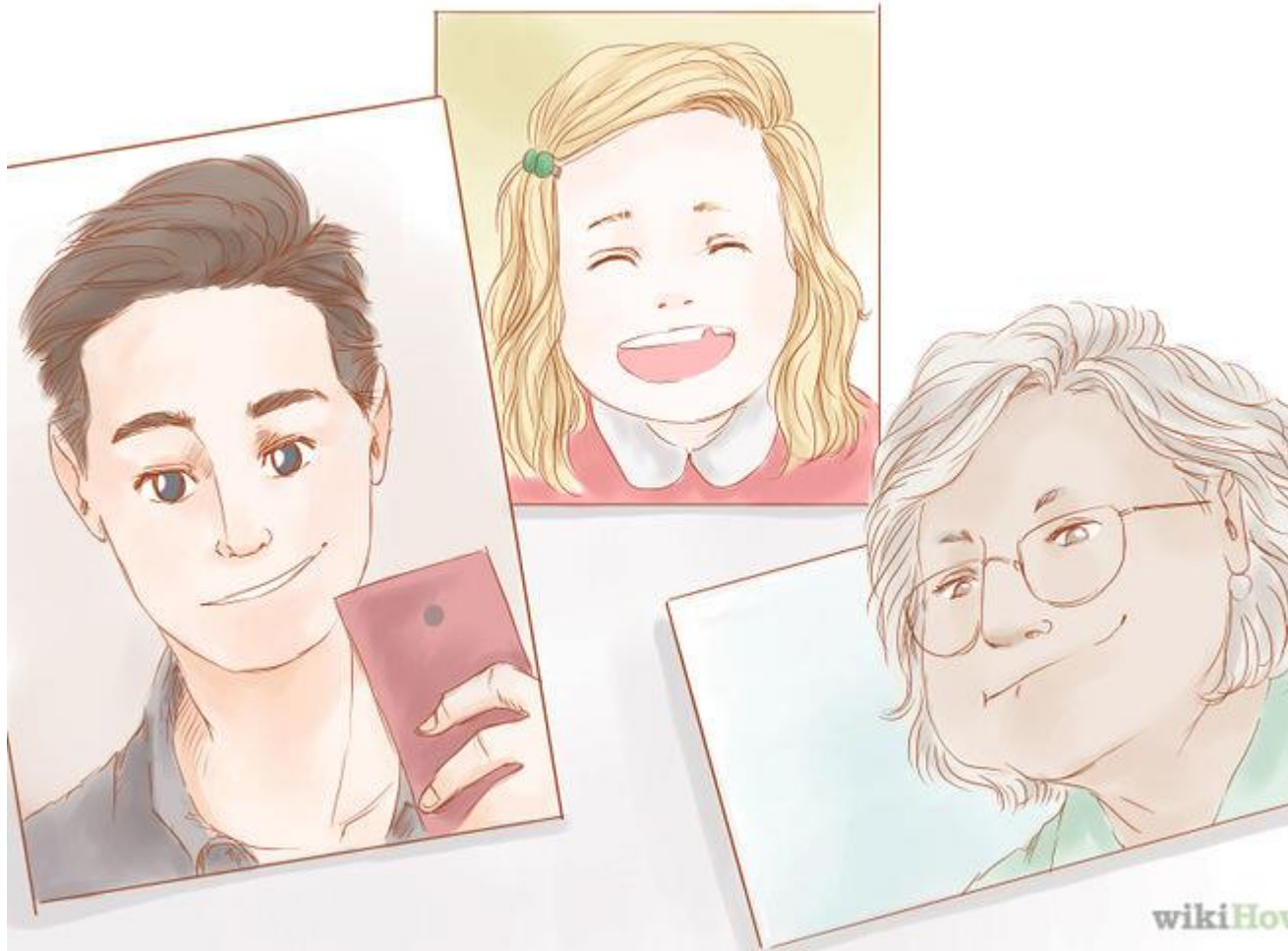
- Soll dein neuer Haarschnitt im Fokus stehen, musst du deinen Kopf aus einem vorteilhaften Winkel fotografieren. Ein Schnauzer sollte beispielsweise frontal fotografiert werden. Dasselbe gilt auch für die neue Brille.
- Du kannst auch ein Selfie von dir machen, wie du einen neuen Gegenstand hältst, den du gerade gekauft hast, oder sogar etwas, was du gerade essen willst.



3.

Konzentriere dich auf ein bestimmtes Merkmal. Wenn du eine Großaufnahme von deinem Gesicht machen willst, solltest du darüber nachdenken, ob du ein Merkmal aufpeppen und die anderen etwas herunterspielen willst. Das ist besonders hilfreich, wenn du auf ein Merkmal an dir besonders stolz bist.

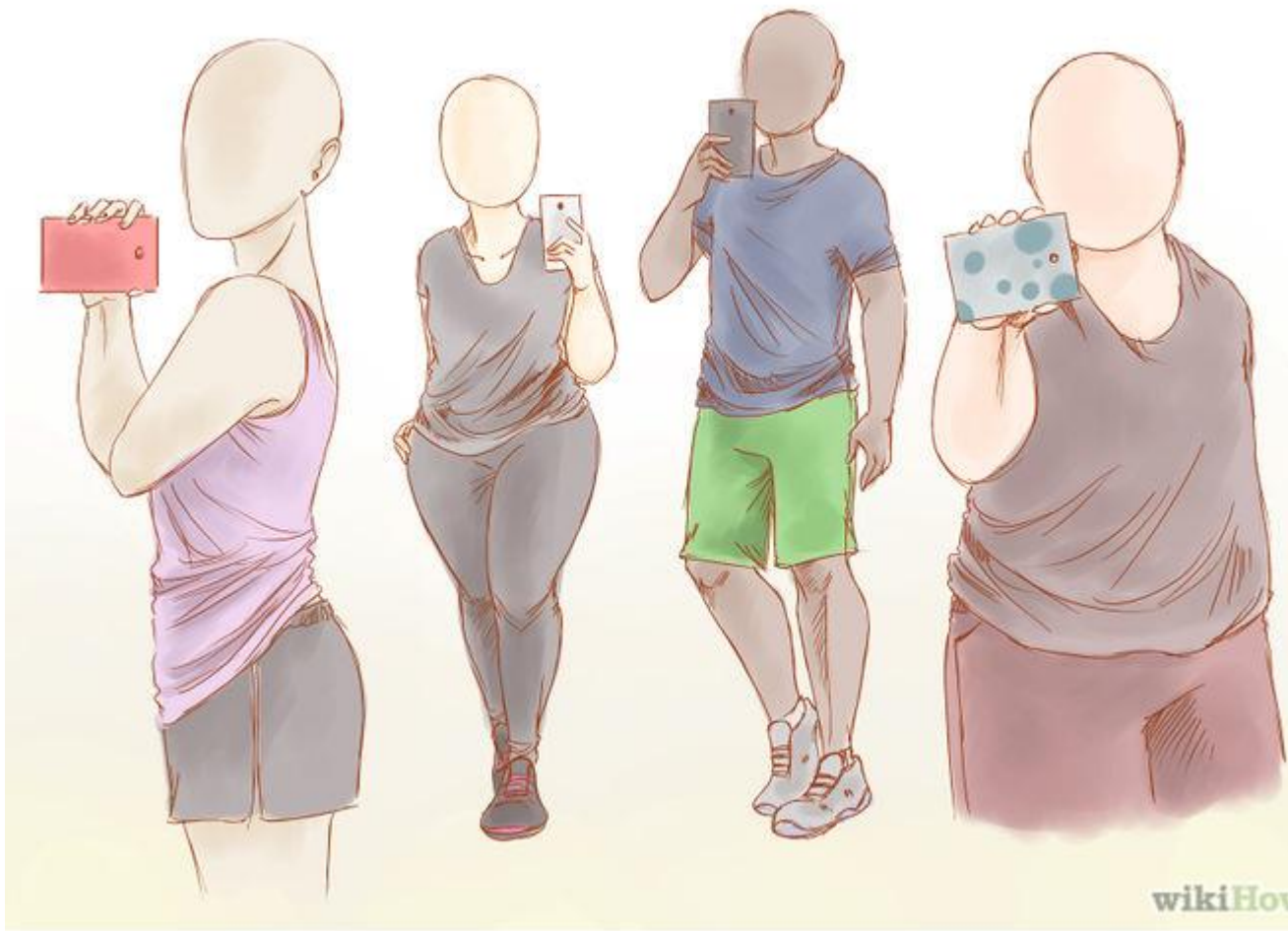
- Wenn du z.B. deine Augen besonders an dir liebst, betone sie mit Mascara und passendem Lidschatten, während du deine Lippen und deinen Teint eher natürlich hältst.
- Oder andersherum, wenn dein Lächeln dein schönstes Feature ist, halte deine Wangen und Augen natürlich und trage einen umwerfenden, wunderschönen Lippenstift auf.



4.

Habe einen interessanten Gesichtsausdruck. Mit einem Lächeln kannst du nichts falsch machen! Vielleicht kommst du dir beim Lächeln vor der Kamera – oder dem Smartphone – etwas seltsam vor, aber einfach so ein Foto von dir selbst zu machen ist an sich schon eine seltsame Sache. Wenn du eher der ernstere Typ bist, kann aber ein cooler, gesammelter Ausdruck auch gut funktionieren.

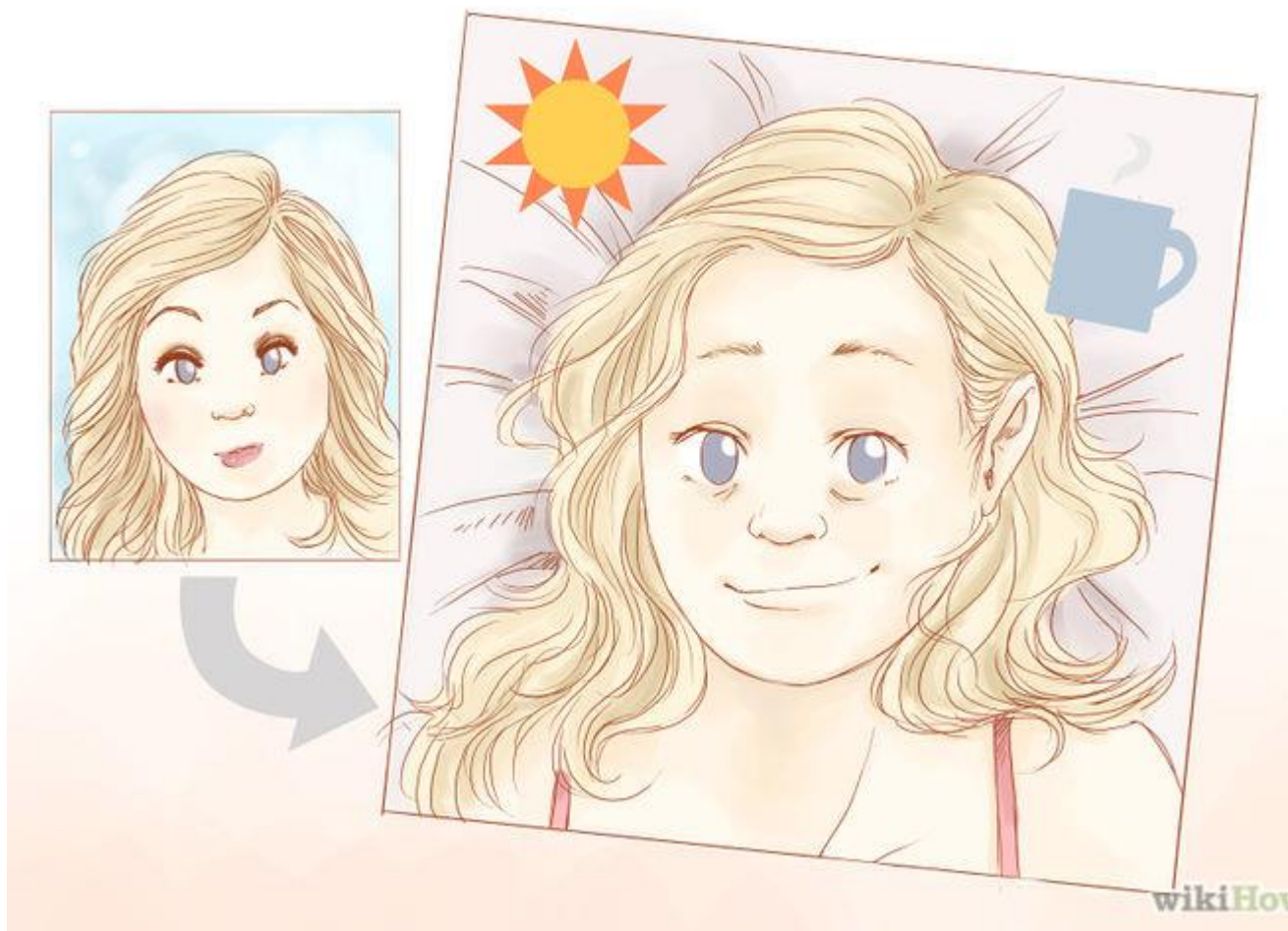
- Du kannst auf verschiedene Arten lächeln. Probiere aus, was am besten zu dir passt. Das schüchterne Lächeln mit geschlossenem Mund kann genauso schmeichelhaft sein wie ein breites Grinsen. Das Lächeln ist eines der geschätzten und charmantesten Ausdrücke, die du zeigen kannst.
- Manchmal ist es schwer einzuschätzen, ob ein Ausdruck authentisch wirkt. Eine gute Möglichkeit, um es realer wirken zu lassen, ist eine Emotion einzufangen, die du gerade wirklich fühlst. Schieße z.B. ein Selfie während du dir einen Film ansiehst, der dich wirklich ehrlich zum Lachen bringt oder auch direkt nachdem du eine schockierende Nachricht erhalten hast.



5.

Mache ein Ganzkörperfoto. Willst du dein neues Outfit präsentieren oder deine neue Figur nach der Diät, musst du dich vor einem Ganzkörperspiegel fotografieren. Hier steht dein Gesicht nicht mehr im Mittelpunkt.

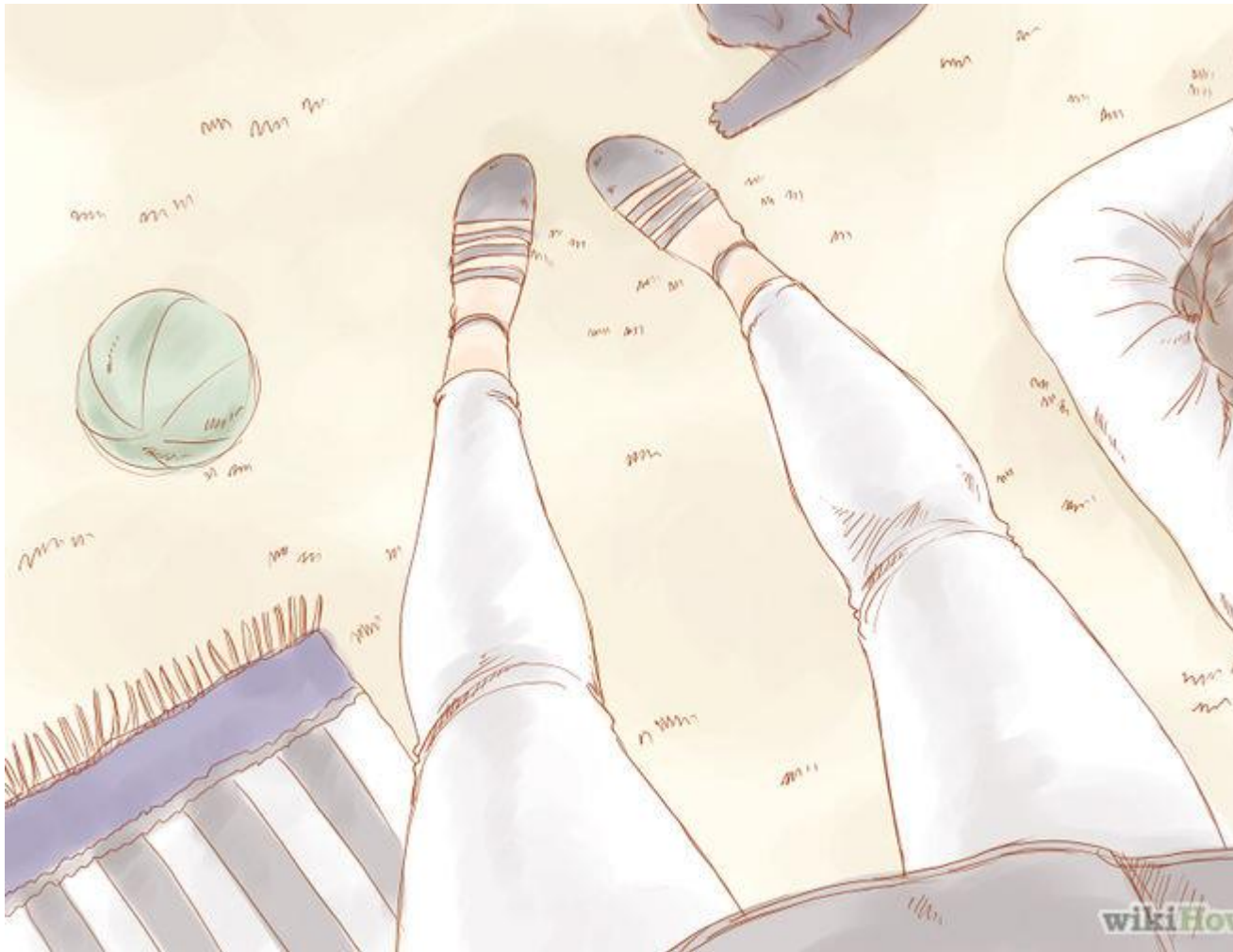
- Mache Ganzkörperaufnahmen in einem aufgeräumten Bereich. Dein Körper sollte im Mittelpunkt stehen, nicht irgendwelche Gegenstände im Hintergrund.
- Frauen wirken schlanker, wenn sie ihre Hüfte leicht zur Kameraseite anheben. Die gegenüberliegende Schulter sollte etwas nach vorne gedreht sein und der freie Arm entweder locker hängen oder auf der Hüfte liegen. Die Brust natürlich vorbeugen und die Beine an den Knöchel überkreuzen. [\[1\]](#)



6.

Zeige dich natürlich. Du kannst dich so fotografieren, wie man dich kennt, oder aber du lässt die Leuten an deinem „wahren Ich“ teilhaben und zeigst dich ungeschminkt, was sowohl interessant als auch sexy sein kann.

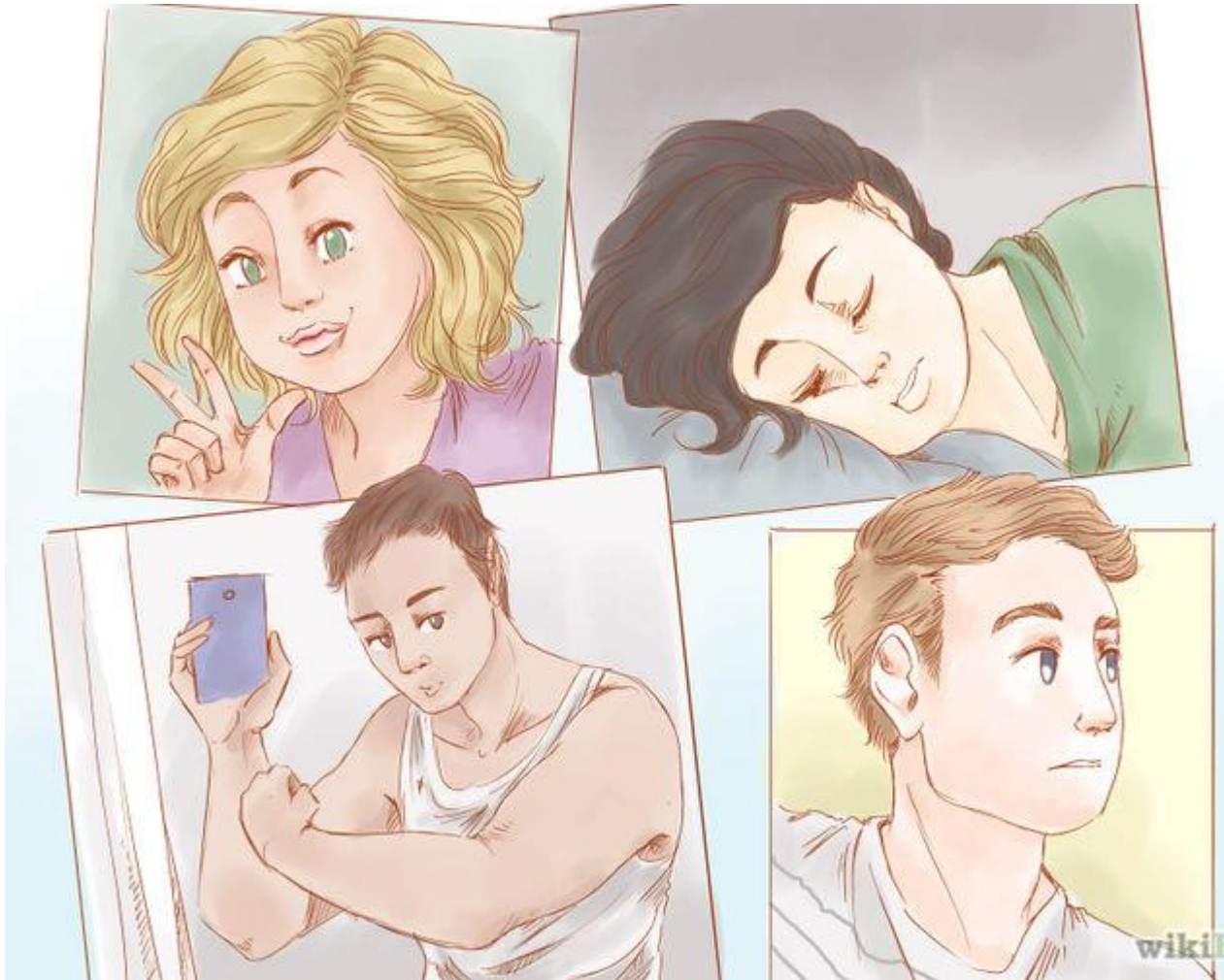
- Wenn der Gerade-aufgewacht-Look bei dir nicht nach Traum, sondern eher nach Albtraum aussieht, kannst du auch ein bisschen nachhelfen. Ein dezentes Make-up macht dein Selfie immer noch zu etwas Besonderem, vor allem, wenn du dich sonst stärker schminkst.



7.

Knipse ein Foto deiner Schuhe. Willst du ein Selfie mit dem neu erworbenen Paar Schuhen machen, halte die Kamera etwas angewinkelt, damit deine Beine schlanker wirken.

- Fotografiere senkrecht. Die obere Kante des Bildes sollte möglichst nah an der Hüfte liegen. Dieser Winkel macht deine Beine länger.

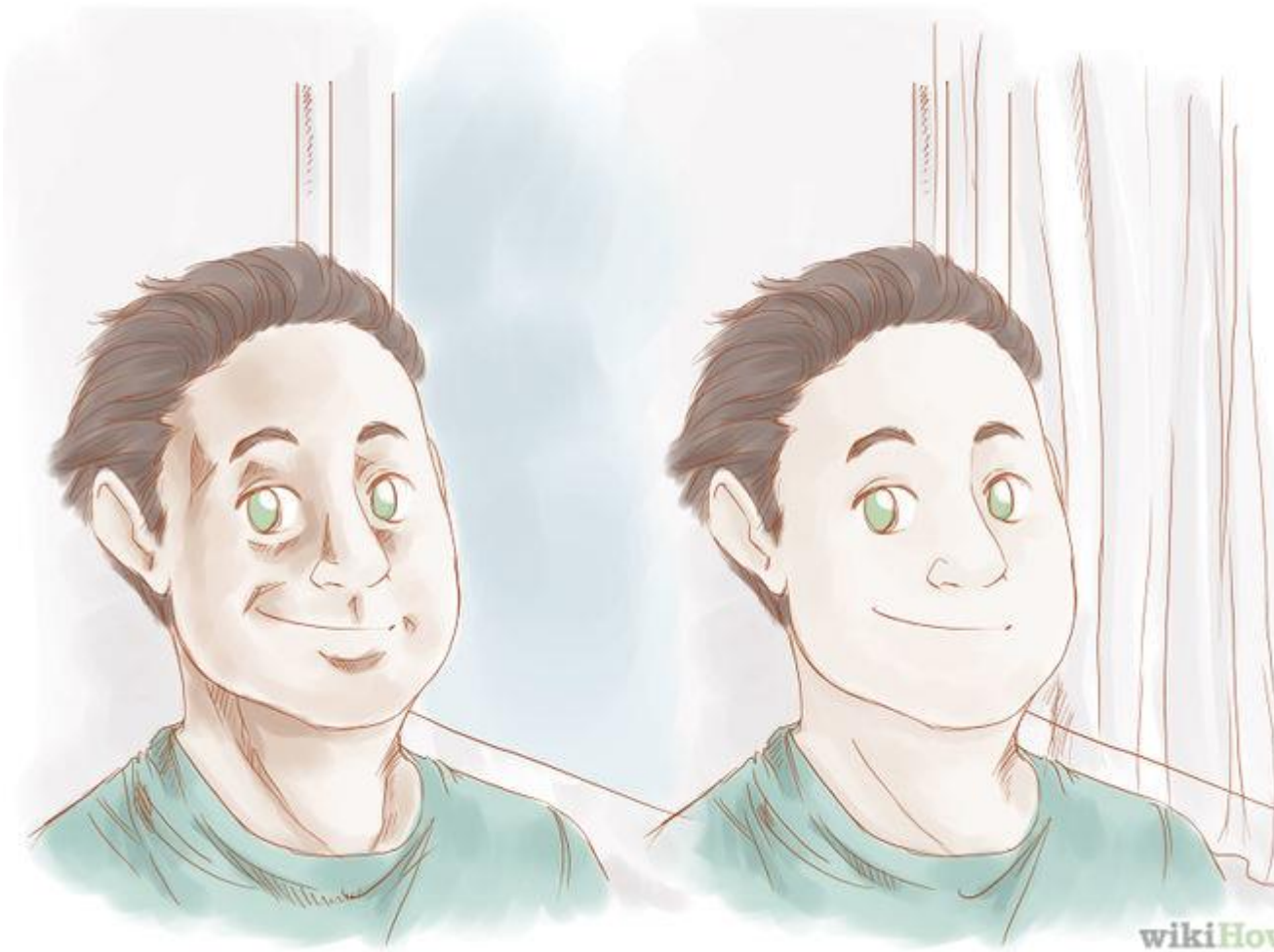


8.

Erkenne, welche Posen passé sind. Es gibt einige Selfie-Posen, die lange Zeit weitverbreitet waren, aber inzwischen ihren Zenit weit überschritten haben. Du kannst deinen Beitrag zu ihnen leisten, solltest dabei aber deutlich machen, dass das ganze als ein Witz gemeint ist. Erwähnenswerte Beispiele für diese Posen sind z.B. das „Duckface“, Muskelspiele oder vorzutäuschen man würde schlafen oder von jemanden überrascht werden.

- Das „Duckface“ ist eine Kombination aus geschürzten Lippen und weit aufgerissenen Augen. Bekannt wurde es vor allem durch Snookie und ihren Freunden aus Jersey Shore. Ausführen nur auf eigene Gefahr!
- Ein Selfie zu schießen und dabei so zu tun, als hätte es jemand anderes gemacht, geht meist schief. Irgendetwas an deiner Haltung oder Bewegung wird dich verraten und dafür wirst du Kritik einstecken müssen. Wenn du es mit einem leichten Lächeln oder Zwinkern durchziehst, werden die Leute erkennen, dass es gewollt gestellt wirkt.

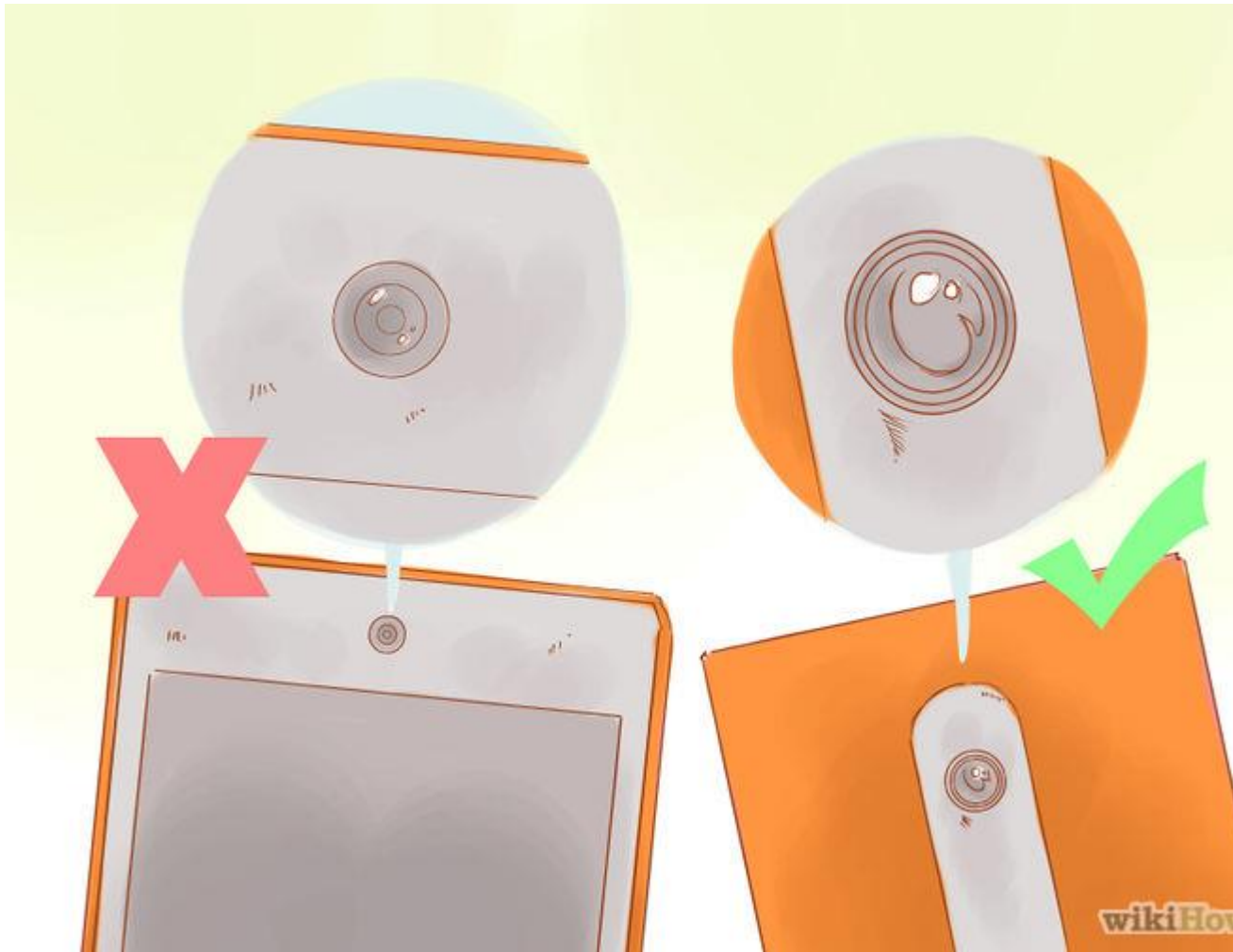
Teil 2 von 3: Die Szene für noch bessere Selfies bereiten



1.

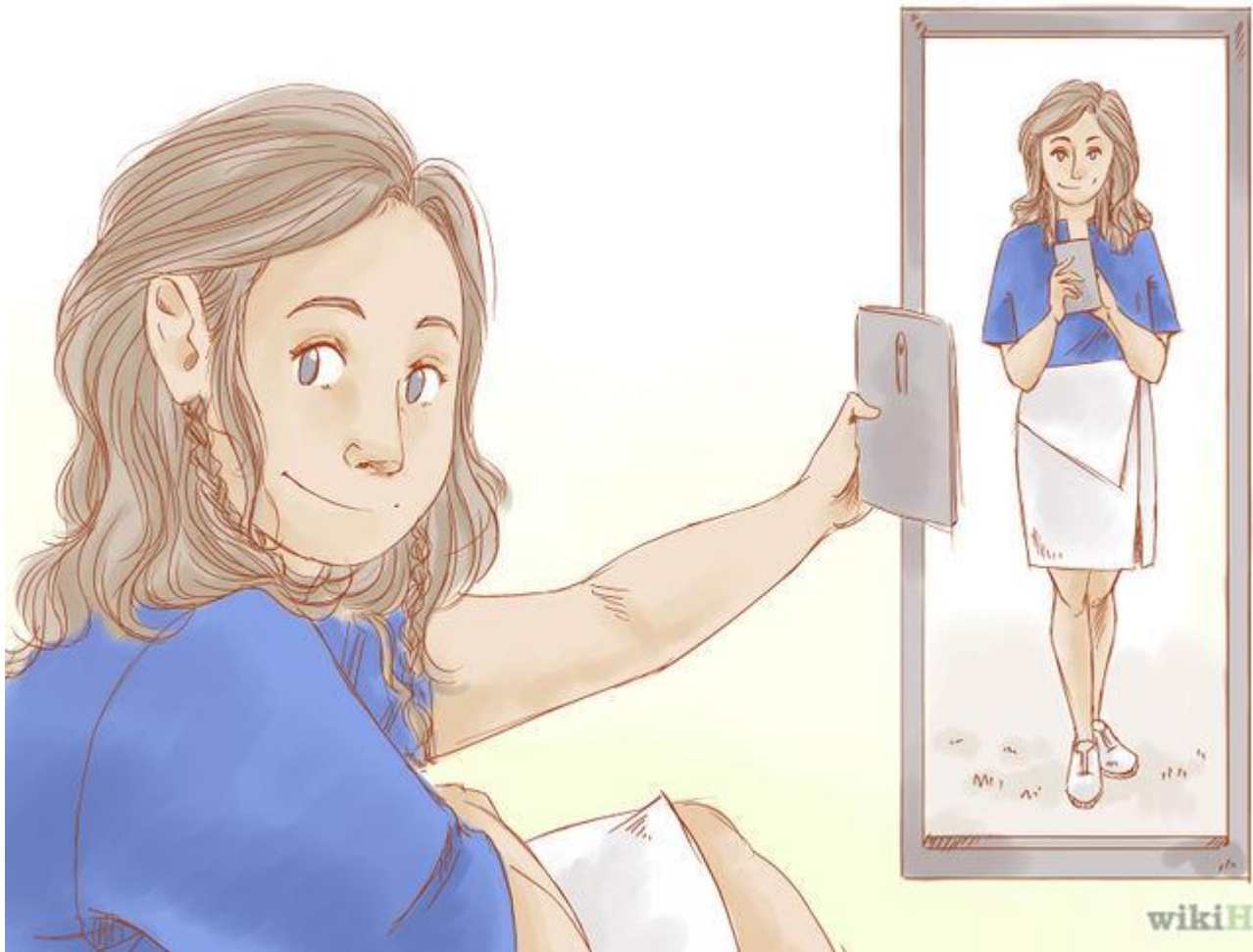
Achte auf gute Beleuchtung. Ausreichend Licht ist eine Grundvoraussetzung beim Fotografieren. Selfies sind hier keine Ausnahme. Wenn du ein Selfie in einem Raum mit gedämpften oder mit hartem fluoreszierendem Licht machen willst, wird es nicht so aussehen, wie du es gerne hättest. Natürliches Licht schmeichelt dir am meisten, also versuche das Selfie nahe eines Fensters oder draußen zu machen. Behalte diese Faktoren im Hinterkopf, wenn du einen Schnappschuss machst:

- Die Sonne bzw. Lichtquelle sollte immer vor dir sein. Das Licht erhellt und enthärtet deine Gesichtszüge. Kommt das Licht von der Seite oder von hinten, entstehen Schatten in deinem Gesicht, die du auf deinem Selfie nicht haben willst. ^[2]
- Mit einem dünnen Vorhang kannst du das Licht etwas filtern. Dadurch wird das Licht weicher und schmeichelhaft. Deine Gesichtszüge wirken glatter und weicher, wodurch dein Lächeln attraktiver erscheint.
- Wenn nötig, kannst du auch künstliches Licht nutzen, aber Sonnenlicht hat den natürlichsten Effekt. Wenn du nicht das beste Licht hast, nutze eine Digitalkamera mit automatischer Farbkorrektur.
- Wenn möglich, solltest du keinen Blitz verwenden. Dadurch bekommst du ein Glänzen auf der Stirn, das Bild wirkt verzerrt und du bekommst eventuell den Rotaugen-Effekt.



2.

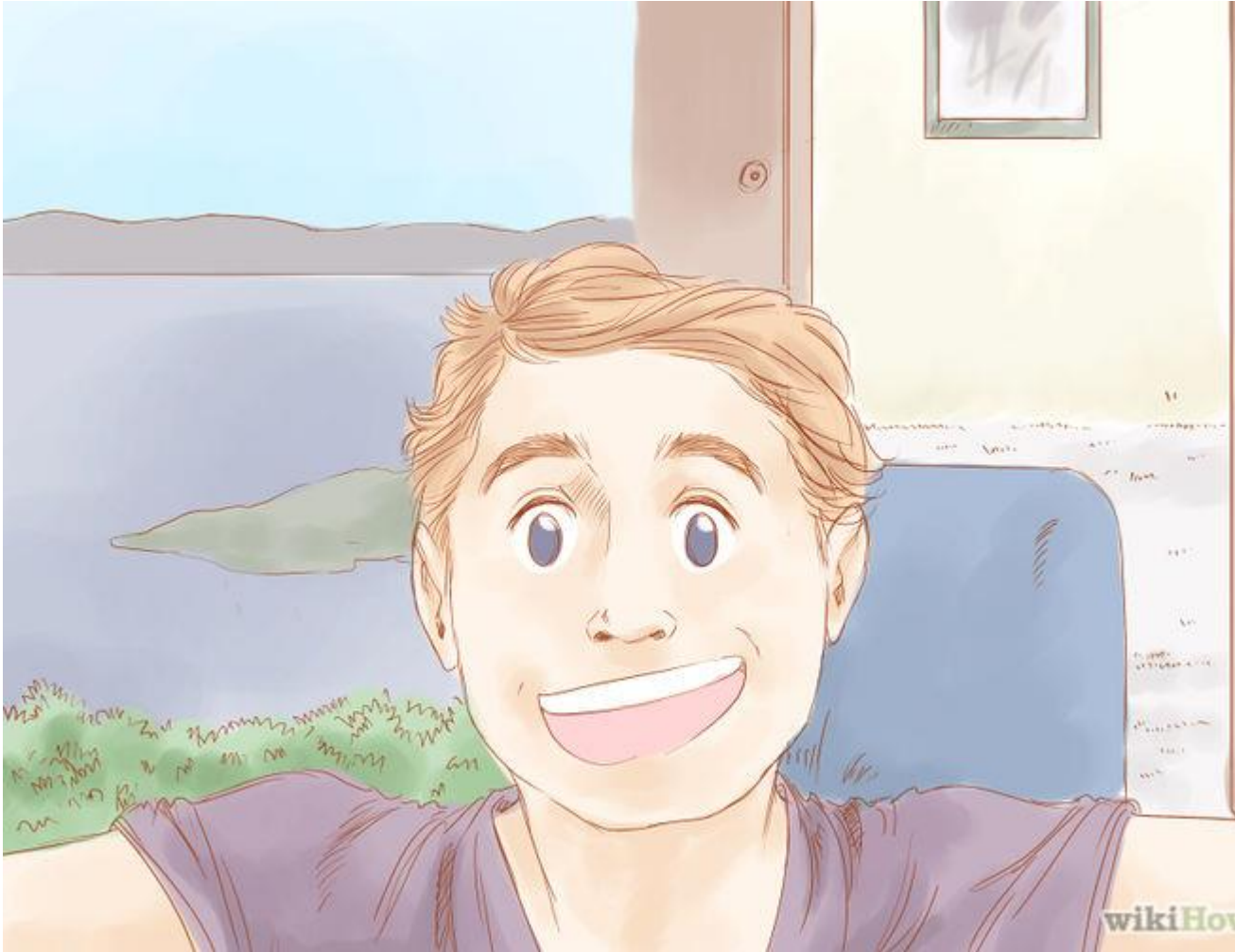
Verwende die hintere Kamera deines Smartphones. Viele Smartphones haben zwei Kameras: eine auf der Rückseite und eine vorne. Anstatt die auf der Vorderseite, solltest du die Kamera auf der Rückseite verwenden. Die hintere Kamera hat eine höhere Auflösung. Du musst die Kamera umdrehen und kannst dein Gesicht nicht sehen, während du das Foto machst, es ist den Aufwand aber wert.



3.

Verwende keinen Spiegel, außer du hast sonst keine Chance auf die Aufnahme, die du gerne haben willst. Das Foto ist spiegelverkehrt, deine Kamera ist sichtbar und du bekommst einen seltsamen Glanz. Außerdem wirkt dein Selfie verzerrt, da ein Spiegel das Bild nicht perfekt reflektiert. Strecke deinen Arm aus, verwende deine Hüfte, um die Kamera vor dein Gesicht zu halten und knipse drauflos. Du benötigst vielleicht etwas Übung, aber irgendwann findest du die perfekte Position, um dein gesamtes Gesicht abzudecken (und nicht immer ein Stück von deinem Kopf abzuschneiden).

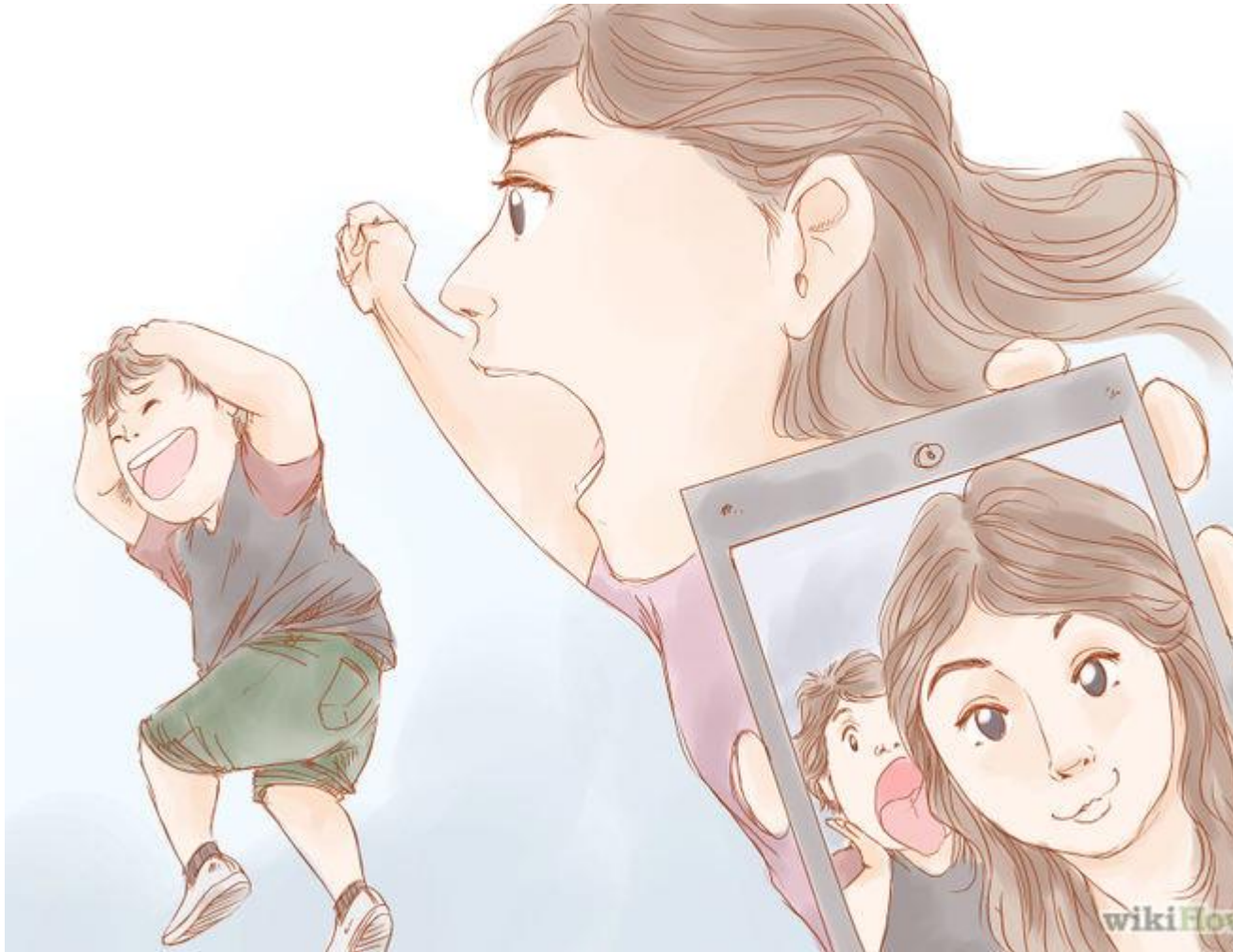
- Die einzige Ausnahme hiervon ist, wenn du ein Ganzkörperbild machen willst, da du ohne Spiegel nicht mehr als deinen Kopf und deine Schultern abdecken kannst.
- Übe sowohl mit der linken, als auch mit der rechten Hand, Selfies zu machen. Finde heraus, mit welcher Hand du den Winkel hinbekommst, den du gerne haben willst.



4.

Posiere vor einem schönen Hintergrund. Die besten Selfies sind mehr als nur ein Gesicht. Es gibt auch etwas Interessantes im Hintergrund zu sehen. Egal ob du dein Selfie drinnen oder draußen schießt, achte auch darauf, was im Hintergrund zu sehen ist. Positioniere dich so, dass die Leute auch das sehen, was du willst, dass sie sehen.

- Natur ist immer eine gute Kulisse. Im Frühling und Sommer eignen sich Parks und blühende Sträucher hervorragend als Hintergrundmotiv. Im Herbst sind bunte Laubblätter ein Blickfang und im Winter die majestätischen Eis- und Schneelandschaften.
- Wenn Natur nicht dein Ding ist, kannst du auch dein Zimmer für ein Fotoshooting nutzen. Zuerst solltest du aber aufräumen. Du kannst auch etwas Interessantes im Hintergrund platzieren, solange es nicht zu sehr ablenkt. Wenn du gerne liest, ist beispielsweise ein Bücherregal oder ein Stapel Bücher ein idealer Hintergrund. Ein Filmplakat mit vielen Figuren könnte allerdings zu sehr ablenken.



5.

Achte auf Photobomber. Die Übeltäter sind für gewöhnlich jüngere Geschwister, schreiende Kinder und Hunde die gerade ihr Geschäft im Garten verrichten. Bevor du dich also selbst ablichtest, schau dich in deiner Umgebung nach jenen um, die nur darauf warten, dein Bild zu ruinieren.

- Sollte es dennoch jemand auf dein Foto schaffen, kannst du natürlich noch mal ein neues ohne Eindringling machen. Vor dem Upload solltest du den Hintergrund deines Selfie aber unbedingt noch mal kontrollieren.
- Manchmal tragen Photobomber aber sogar zur Qualität des Selfies bei! Entsorge dein Bild nicht direkt, nur weil deine kleine Schwester darauf zu sehen ist. Ihre witzige Grimasse, im Gegensatz zu deiner ernsten Pose, kann das Bild noch interessanter machen.

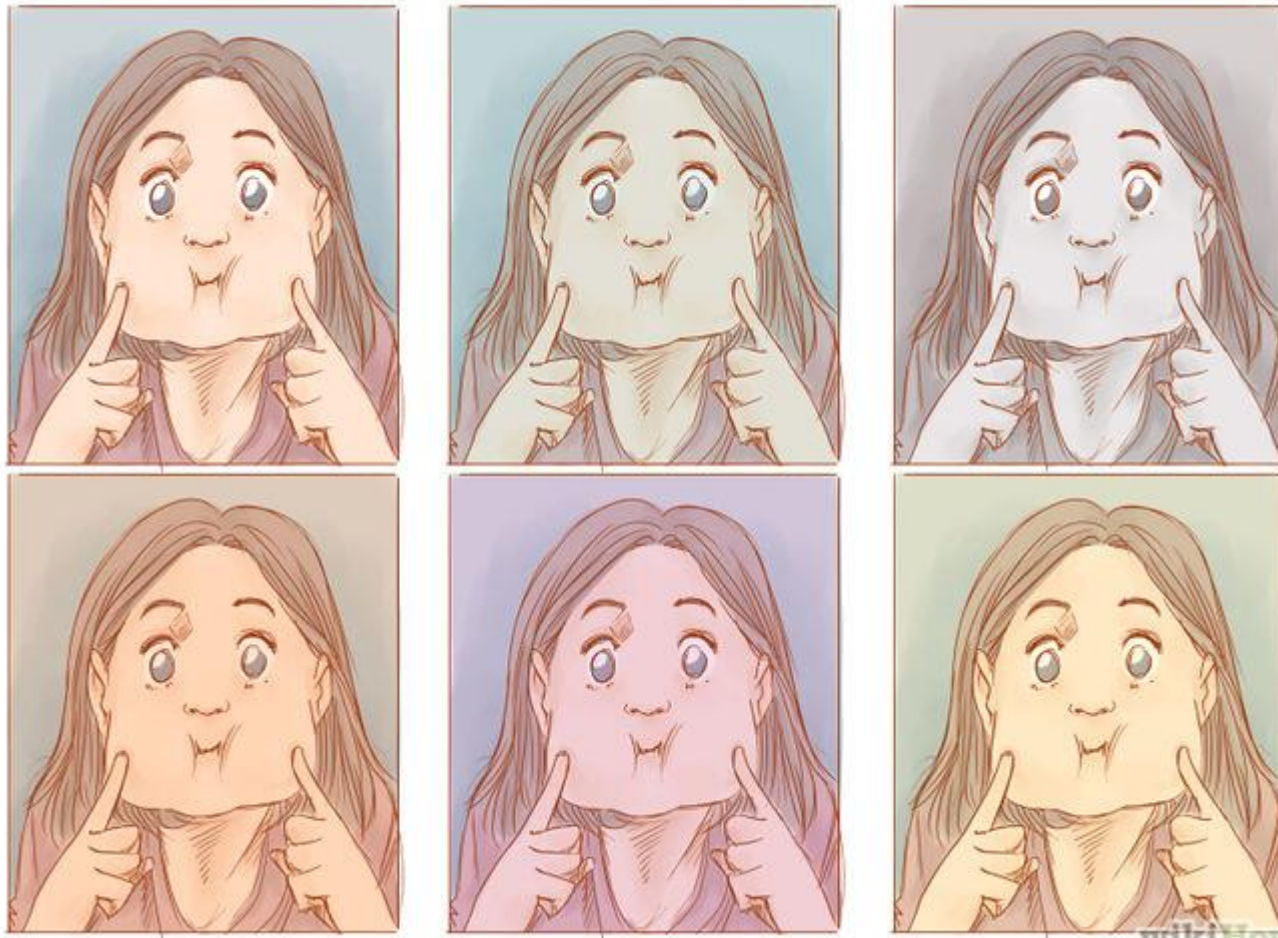


6.

Schnappe dir ein paar mehr Leute für das Foto. Die erste Voraussetzung für ein Selfie ist, dass du selbst darauf zu sehen bist, aber es gibt keine Regel dafür, dass du alleine sein musst! Schnappe dir deine Freunde, Geschwister, deinen Hund oder andere Leute und mache ein Foto mit ihnen. Das Bild ist nicht so kontrolliert, aber visuell interessanter und lustiger anzusehen und zu teilen.^[3]

- Das ist eine gute Möglichkeit, wenn du ein Bild in der Öffentlichkeit machen willst, aber alleine unsicher bist.
- Je mehr Leute auf dem Bild, desto besser, wenn es ums verbreiten geht! Wenn du eine ganze Gruppe von Freunden auf dem Bild hast, anstatt nur dich, wird das Bild viel wahrscheinlicher weitergereicht und es gefällt mehr Leuten.

Teil 3 von 3: Das Hochladen und Verwalten deiner Selfies



1.

Probiere verschiedene Filter aus. Die meisten Selfie-Fotografen haben eine App, die interessante Farb- und Lichtfilter bietet. Nicht jeder Filter ist aber für jedes Foto geeignet. Probiere sie aus, bevor du dich für einen entscheidest.

- Zum Standard gehören der Schwarz-Weiß-Filter und der Sepia-Filter. Auch wenn du keine entsprechende App auf deinem Handy installiert hast, hast du wahrscheinlich diese Features.
- Andere beliebte Filter sorgen u.a. dafür, dass das Foto vintage, unheimlich, romantisch oder dunkler wirkt. Probiere sie einfach aus und finde heraus, welcher Filter am besten zu deinem Foto passt.



2.

Editiere das Foto. Mit einem Bildbearbeitungsprogramm kannst du zusätzlich noch kleinere Makel retuschieren, die Bildgröße anpassen, Teile ausschneiden, den Look des Lichts verändern, usw. bevor du das Selfie auf deinem Profil postest. Viele dieser Dinge können auf deinem Smartphone gemacht werden, ohne dass du eine zusätzliche App installieren musst, aber du kannst dir auch die dutzenden erhältlichen Apps für diesen Zweck anschauen.

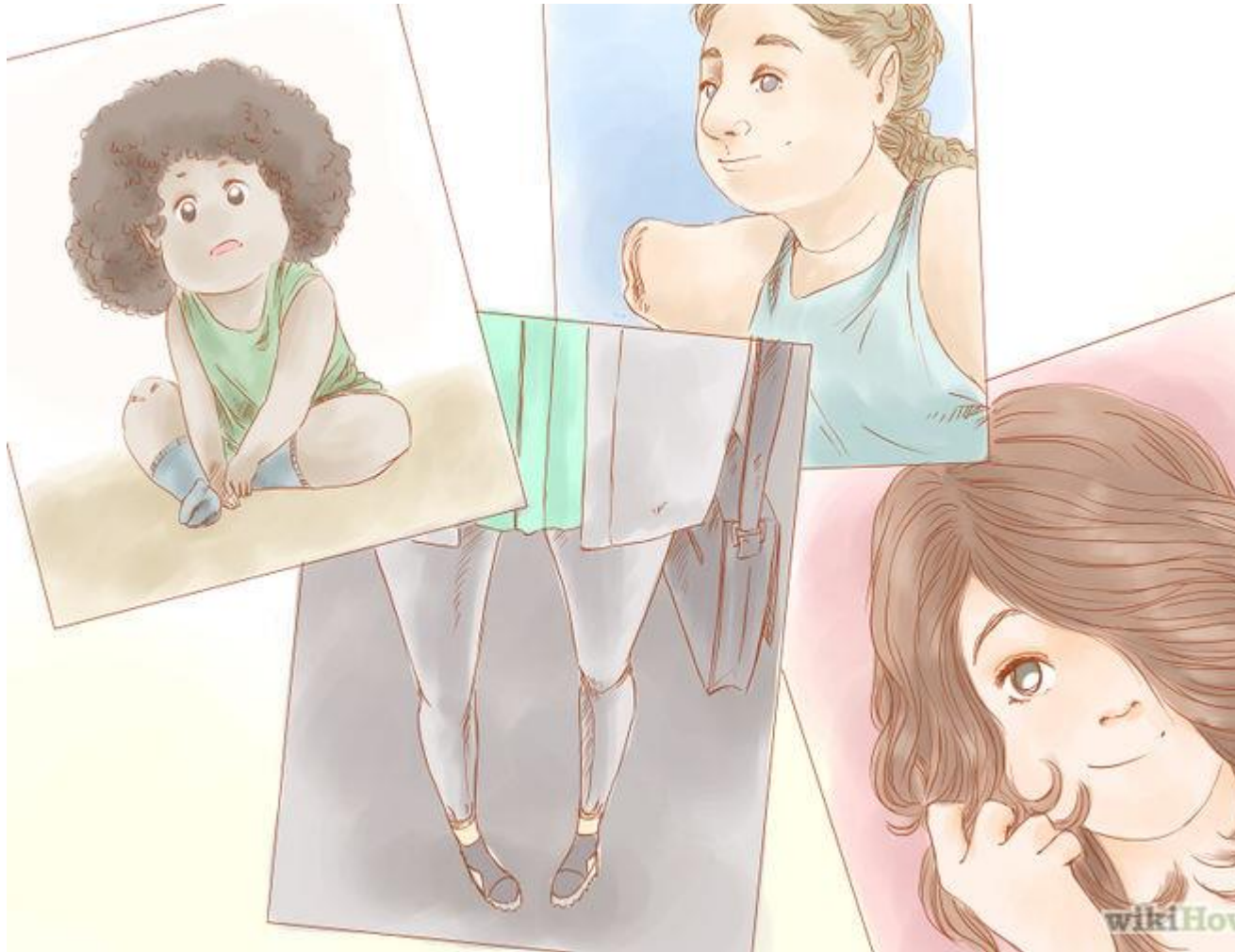
- Übertreibe es aber nicht. Sieht dein Bild zu unnatürlich aus, gehe lieber auf Nummer sicher und verwerfe die Änderungen, ehe du ein Fakebild hochlädst.



3.

Lade es auf allen deinen sozialen Medien hoch. Teile dein Selfie auf Facebook, Twitter, Snapchat und Instagram, damit alle deine Freunde es sehen können. Meistens kannst du eine Beschreibung zu dem Bild hinzufügen, oder du lässt es einfach für sich selbst sprechen.

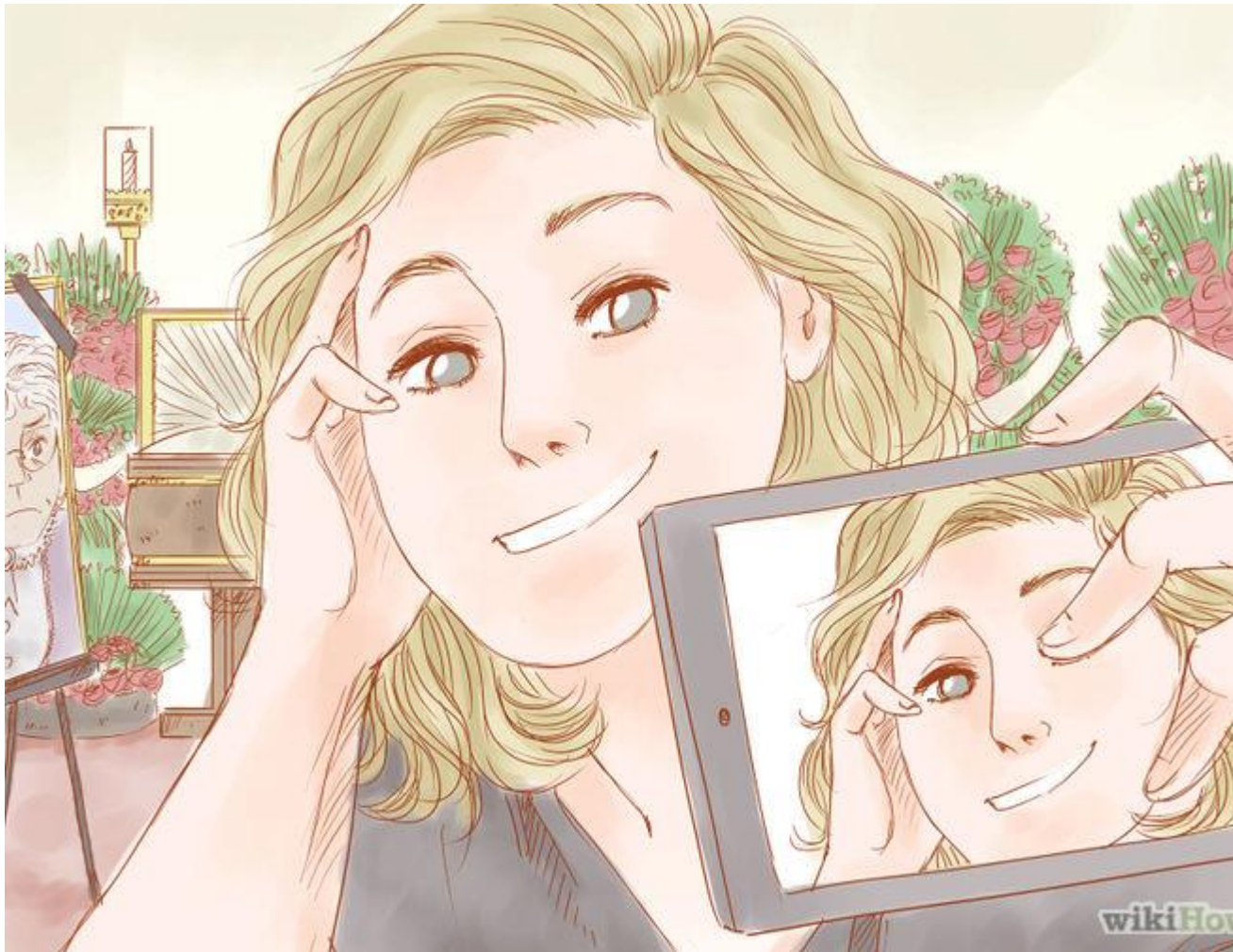
- Wenn du ein Selfie hochlädst, dann stehe auch dazu! Wenn du vorgibst, dass du ein Bild von etwas gemacht hast und dein Gesicht nur zufällig im Weg war, wird dir das niemand abkaufen. Also sei stolz auf dein hübsches Gesicht!
- Du solltest dir bewusst sein, dass einige Leute Selfies nervig finden und du deswegen negative Kommentare bekommen könntest. Wenn dein Online-Album nur noch aus Selfies besteht, solltest du dir ein wenig Abwechslung überlegen.
- Du solltest die Selfies von anderen so kommentieren, wie du deine kommentiert haben willst. Je mehr „Likes“ du anderen gibst, desto mehr bekommst du auch.



4.

Springe auf neue Trends auf. Selfies sind in den letzten Jahren wirklich populär geworden und es macht Spaß, an Selfie-Trends teilzunehmen. Welche Selfie-Trends bekommst du in deinem Feed? Sei nicht schüchtern und nimm mit ein paar deiner eigenen Fotos an dem Trend teil. Hier sind ein paar beliebte:

- „Throwback Thursday“: Jeden Donnerstag laden die Leute Fotos von sich aus einer früheren Zeit hoch. Wenn du also ein paar Selfies von dir aus Kindergartenzeiten ausgraben kannst, nichts wie los. Oder poste einfach ein Foto von dir von letzter Woche.
- „From Where I Stand“ (Aus meiner Sicht): Dieser Hashtag wurde von Leuten erstellt, die der Welt ergreifende Fotos aus ihrer eigenen Perspektive zeigen wollten. Mache ein Foto von deinen Füßen, wenn du gerade ein neues Land besuchst, du gerade am Strand liegst oder auf einem kaputten Bürgersteig stehst.
- „Feminist Selfies“: Dieser Hashtag ist gerade ziemlich angesagt auf Twitter. Es geht darum, Selfies von sich zu posten, auch wenn man nicht gerade stereotyp-schön ist. Schönheit kommt in allen Formen und Größen.
- „Hair Smile“: Hier geht es nur darum dein Haar zu präsentieren. Wenn für dich dein Haar dein schönstes Feature ist, dann stelle es in den Mittelpunkt und nicht dein Lächeln.



5.

Zeige Taktgefühl. Einige Orte sind für Selfies tabu, wie etwa Beerdigungen oder ein Unfallort. Verlasse dich einfach auf deinen gesunden Menschenverstand. Du kannst dir aber grundsätzlich folgende Frage stellen: Könnte in dieser Situation jemand verärgert davon sein, dass ich ein Selfie mache, oder sich angegriffen fühlen? Wenn die Antwort „ja“ lautet, verschiebe dein Selfie auf einen späteren Zeitpunkt. ^[5]

- Beerdigungen, Hochzeiten und andere Großereignisse sind absolut tabu. Steht eine andere Person im Mittelpunkt, stecke das Smartphone wieder ein und überlasse ihr das Rampenlicht.
- Dasselbe gilt auch für Gedenkstätten. Keine Selfies in Auschwitz, vor dem Holocaust-Mahnmal oder anderen Denkmälern, besonders wenn sich an diesen Orten Tragisches ereignet hat.

Tipps

- Versuche dich so natürlich wie möglich zu verhalten, ansonsten kommst du wie ein Angeber rüber. Wobei es bei Selfies ja eigentlich genau darum geht.
- Dein Körper wirkt schlanker, wenn du eine Hüfte herausstreckst. Du solltest allerdings auf deinen Körper stolz sein, so wie er ist, denn dein Aussehen definiert nicht deine Fähigkeiten.
- Bauchmuskeln sehen von der Seite am besten aus. Als Mann solltest du das Shirt direkt ausziehen, das sieht besser aus, als wenn du es nur hochziehst, was eher schlampig und halbherzig wirkt.
- Ein Ausschnitt sieht am besten aus, wenn du dich mit den Ellbogen auf einem Bett oder am Boden abstützt.
- Wenn du Muskeln hast, spanne deinen Arm an, um sie zu zeigen; so sehen die Muskeln am besten aus.