

7 TAGE TRAININGS CHALLENGE



Sie müssen keine Rampensau sein. Sie müssen sich nicht verstellen.
Sie müssen nur eines schaffen: sich selbst vor der Kamera auszuhalten – und irgendwann sogar okay zu finden.
Das ist kein Talent. Das ist Training.

Wichtig: Dieser Leitfaden ist zum Üben.

ERST TRAINING, DANN SETUP

Wenn Sie Setup zuerst perfektionieren, aber sich selbst noch nicht mögen, wird jedes Video „komisch“ wirken – egal wie teuer das Licht war.

**MUT IST NICHT LAUT.
MUT IST: KAMERA AN,
TROTZ HERZKLOPFEN.**

CHECKLISTE: „TRAININGSMODUS“ (TAG 1–7)

- ✓ Dauer: 30–90 Sekunden pro Video
- ✓ Ort: egal (Küche, Büro, Auto – Hauptsache ruhig genug)
- ✓ Look: egal (ungeschminkt erlaubt, Jogger erlaubt, Bad Hair Day sowieso)
- ✓ Hilfsmittel: Handy, Frontkamera, fertig
- ✓ Regel: Keine Bewertung. Nur ansehen.

Was Sie nach dem Aufnehmen tun:

1. Video ansehen (1x)
2. Nur beobachten: Stimme, Mimik, Gestik – ohne Kommentar im Kopf (ja, ich weiß...)
3. Optional: 1 Satz notieren: „Heute war besser bei...“
4. Löschen oder behalten – Sie entscheiden.



7 TAGE TRAININGS- CHALLENGE



MINI-PLAN: 7 TAGE KAMERA-SICHERHEIT (OHNE STRESS)

*Lächeln
nicht
vergessen!*

CHECKLISTE: „TRAININGSMODUS“ (TAG 1-7)

Tag 1 – Hallo, ich bin's.

Sagen Sie 3 Sätze: Wer Sie sind, was Sie machen, für wen. Mehr nicht.

Tag 2 – Ihr Alltag (Business-Einblick).

„Heute arbeite ich an...“ / „Mein typischer Arbeitsschritt ist...“

Tag 3 – Mini-Wissen (1 Tipp).

Ein Satz Problem + ein Satz Lösung. (Als würden Sie's einer Freundin erklären.)

Tag 4 – Häufige Frage.

Beantworten Sie eine Kundenfrage, die Ihnen oft gestellt wird.

Tag 5 – Persönlichkeit.

Was ist Ihnen wichtig? Wofür stehen Sie? (1 Wert, 1 Beispiel.)

Tag 6 – Angebot klar sagen.

„Wenn Sie X wollen, helfe ich Ihnen mit Y. Der erste Schritt ist Z.“

Tag 7 – Wiederholung + Lieblingsvideo wählen.

Nehmen Sie Tag 1 nochmal auf. Vergleichen Sie. Und ja: Sie werden besser sein.



7 TAGE TRAININGS- CHALLENGE



CHECKLISTE: SETUP, WENN DAS TRAINING SITZT (SCHRITT 2)

- ✓ Licht: Ein Ringlicht oder Softbox (Licht schlägt Kamera.)
- ✓ Perspektive: Kamera leicht über Augenhöhe (kein „Kinn von unten“-Drama)
- ✓ Ton: Wenn möglich näher ans Handy / ruhiger Raum (Ton ist Vertrauensfaktor!)
- ✓ Hintergrund: bewusst, nicht perfekt
 - aufgeräumt = professionell
 - nicht steril = menschlich
- ✓ Wiederholbarkeit:
 - Foto vom Setup machen
 - Notiz: Abstand, Lichtposition, Handyhöhe

MINI-REMINDER: IHR HINTERGRUND MUSS NICHT „CLEAN“ SEIN.
ER MUSS NUR GEWOLLT WIRKEN.

SHOPPINGLIST:



7 TAGE TRAININGS- CHALLENGE



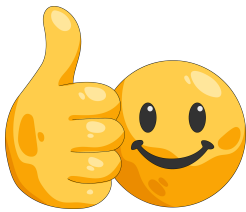
Sie müssen nicht perfekt sein.

Sie müssen nicht jedem gefallen.

Sie müssen nur sichtbar werden – auf Ihre Art.

Denn wenn Sie sich verstecken, gewinnen nicht die „Besseren“.

Sondern die, die sich zeigen.



Wenn Sie Unterstützung möchten:

Ich helfe Ihnen dabei, Ihren Video-Style zu finden, Ihr Setup sinnvoll aufzubauen und Inhalte zu entwickeln, die zu Ihrem Business passen – ohne Show, ohne Verstellen.

Schreiben Sie mir – das Kennenlernen ist kostenlos, aber sicher nicht umsonst. 😊 -

office@artbyspiegelfeld.com



BONUS:



1) Branche & Erwartung

- Was erwartet meine Zielgruppe visuell – und was wäre „zu viel Show“?
- Soll es nach Praxis/Studio/Werkstatt/Büro aussehen – oder eher neutral?
- Was erzeugt in meiner Branche sofort Vertrauen? (z. B. Ordnung, Sauberkeit, Professionalität, Wärme)
- Welche Details wirken seriös – und welche wirken schnell „billig“ oder improvisiert?

2) Wohlfühl-Faktor

- Wo fühle ich mich beim Sprechen am sichersten? (Schreibtisch, Behandlungsraum, Atelier, Auto...)
- Welche Umgebung lässt mich automatisch ruhiger/kompetenter wirken?
- Welche Ecke in meinem Alltag ist „mein Zuhause“ – und damit authentisch?
- Was stresst mich am Background? (Unordnung, private Dinge, grelles Licht, Spiegel, Menschen im Hintergrund)

3) Farben, Materialien, Bildsprache

- Welche Farben passen zu meinem Angebot – und welche „schreien“ nach falscher Zielgruppe?
- Wirkt Holz bei mir warm/handwerklich – oder eher unprofessionell?
- Wirkt eine helle Wand bei mir clean – oder kalt?
- Welche 1–2 Farben dürfen im Bild auftauchen, ohne abzulenken?
- Was soll im Hintergrund sichtbar sein, weil es mich erklärt? (Werkzeug, Bücher, Produkte, Materialien)
- Was sollte bewusst NICHT ins Bild? (Privates, Chaos, Marken von anderen, Kundendaten)

4) Bild im Bild: Requisiten & Deko (mit Urheberrecht im Hinterkopf)

- Ist alles, was man sieht, „meins“ oder sicher nutzbar? (Bilder/Poster/Designobjekte)
- Wenn Kunst/Poster im Hintergrund hängt: Habe ich die Rechte – oder ist es lieber raus?
- Sind Markennamen/Logos sichtbar, die Probleme machen könnten? (z. B. auf Tassen, Kartons, Kleidung)
- Kann ich mit einem eigenen Element arbeiten, das Wiedererkennung schafft? (z. B. Skizze, Moodboard, eigenes Bild, eigenes Logo-Objekt)

BONUS:



5) Licht & Stimmung

- Wann ist der Raum am schönsten? (Tageszeit, Sonne, Schatten)
- Macht mich das Licht frischer – oder müde?
- Welche Stimmung soll das Licht erzeugen? (warm = nahbar, neutral = professionell, dramatisch = edgy)
- Gibt es störende Lichtquellen? (Fenster von hinten, Deckenlampe, Bildschirmreflexion)

6) Ton & Ruhe (unterschätzt – aber wichtig!)

- Wo ist es akustisch am ruhigsten?
- Was hört man im Hintergrund? (Straße, Kühlschrank, Kinder, Praxisbetrieb)
- Kann ich die Tür schließen – oder brauche ich eine andere Ecke?
- Wirkt ein ruhiger Ton bei mir „hochwertiger“ als ein perfekter Hintergrund? (Spoiler: ja.)

7) Wie wollen Sie wirken?

- Welche drei Wörter sollen Leute nach dem Video über mich denken?
- (z. B. kompetent, ruhig, herzlich / direkt, modern, klar / kreativ, mutig, besonders)
- Soll es eher klassisch, entspannt, elegant, modern, bodenständig oder „edgy“ sein?
- Was passt NICHT zu mir, auch wenn es bei anderen gut aussieht?
- Wieviel Persönlichkeit will ich zeigen – und wo ist meine Grenze?

8) Outfit, Haare, Make-up (praktisch statt perfekt)

- Würde ich so auch zu Kund*innen sprechen?
- Passt mein Outfit zur Preisklasse meines Angebots?
- Wirkt es wie „verkleidet“ – oder wie ich, nur in gut?
- Welche Farben stehen mir im Video wirklich gut? (Kamera schluckt Kontraste manchmal)
- Was lenkt ab? (kleine Muster, starke Streifen, glänzende Stoffe, laute Ohrringe)
- Kann ich ein „Standard-Set“ definieren, das immer funktioniert?

Mini-Fragen für den letzten Check (30 Sekunden vor Aufnahme)

- Kann ich hier 2 Minuten sprechen, ohne mich unwohl zu fühlen?
- Sieht man etwas, das ich erklären müsste? (dann raus damit)
- Ist das Bild „ruhig“ genug, damit ich im Mittelpunkt bin?
- Wenn ich Kund*in wäre: Würde ich mir hier vertrauen?