

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

xiv

### Lesen Sie das zuerst:

#### Das Picture Perfect Posing System (P3S)

xvii

Warum sind manche Fotos mehrfach zu sehen? ..... xix

Warum Amateuraufnahmen? ..... xix

Ein Tipp für Models, Bräute und alle, die sich fürs Posing interessieren ..... xx

    Für die Braut ..... xx

    Für das Model ..... xx

## Einführung

xxi

Was ist dieses 15-Punkte-Posing-System (P3S) und was ist es nicht? ..... xxii

    Was es ist ..... xxii

    Was es nicht ist ..... xxiii

## Teil 1

---

### Das Picture Perfect Posing System (P3S)

1

#### 1: Verständnis und Haltung der Wirbelsäule

3

Rückenbereiche, die Sie kennen sollten – und was sie bei der Pose bewirken ..... 4

    Die Halswirbelsäule ..... 4

    Die Brustwirbelsäule ..... 4

    Die Lendenwirbelsäule ..... 7

Die Pose analysieren ..... 11

    Ein Auge für Details entwickeln ..... 12

Nun sind Sie dran ..... 14

#### 2: Was Gewichtsverteilung bei der Pose bewirkt

17

Das Gewicht des Körpers verlagern und die Beine überkreuzen ..... 18

Gewichtsverlagerung ohne die Beine zu kreuzen ..... 21

Gewichtsverlagerung im Sitzen ..... 24

Nun sind Sie dran ..... 25

<b>3: Gelenke und rechte Winkel</b>	<b>29</b>
Gelenke anwinkeln und Steifheit vermeiden .....	30
Rechte Winkel bei Armen .....	32
Rechte Winkel bei Armen auf Paarfotos .....	33
Starke Pose oder Raffinesse – mit dem rechten Winkel. ....	34
Rechte Winkel an Handgelenken und Fingern .....	36
Nun sind Sie dran .....	39
 <b>4: Drei-Punkte-Check-Kombinationen</b>	 <b>43</b>
3-Punkte-Kombinationen .....	44
Mit den 3-Punkte-Tabellen arbeiten .....	45
Kombinationen aus Schlüsselbein, Kinn und Augen .....	48
Die 3-Punkte-Kombinationen anwenden. ....	50
Nun sind Sie dran .....	52
 <b>5: Zwischen Kreuz und Ellbogen Platz lassen</b>	 <b>55</b>
Der Lückeneffekt. ....	56
Natürliche Lücken lassen. ....	56
Lücken mit Licht betonen .....	58
Lücken mit Wänden unterstützen .....	59
Die »S«-Kurve .....	60
Nun sind Sie dran .....	61
 <b>6: Das Hand/Arm-Context-System (HCS)</b>	 <b>63</b>
Warum sind Arme und Hände ein solches Problem? .....	64
Das Hand/Arm-Context-System (HCS). ....	64
HCS im Detail. ....	65
Die drei HCS-Schlüsselkonzepte. ....	65
Die fünf Optionen im HCS. ....	66
Etwas zum Nachdenken .....	88
Nun sind Sie dran .....	89

<b>7: Hände und Finger stilisieren: fortgeschrittene Techniken</b>	<b>93</b>
Posen für männliche und weibliche Hände	95
Vorschläge für die weibliche Hand	95
Vorschläge für die männliche Hand	100
Hände und Finger bei Paaren	103
Finger übereinander	103
Händchen halten	104
Mit den Händen ein Doppelkinn verbergen	107
Nun sind Sie dran	109
 <b>8: Die Herkunft von Händen und Fingern</b>	 <b>113</b>
Wenn man sieht, wo die Hände herkommen	114
Hände umfassen eine Person auf der kameraabgewandten Seite	116
Nun sind Sie dran	119
 <b>9: Spiegelbilder vermeiden</b>	 <b>123</b>
Einzelpersonen: Eine Hand höher als die andere	124
Paare: Eine Hand höher als die andere (Spiegelung)	126
Ellbogen an der Schulter	127
Ellbogen am Bauch	128
Umarmen	130
Warum Sie Spiegelungen in Gruppenporträts vermeiden sollten	131
Nun sind Sie dran	134
 <b>10: Interaktion und Anordnung von Models im Bild</b>	 <b>137</b>
So wirkt Interaktion – ein erster Einblick	138
Auf Varianten in Position und Interaktion reagieren	139
Wenn Positionierung und Interaktion versagen	142
Geschichten erzählen – durch geschicktes Platzieren und durch Interaktion	148
Nun sind Sie dran	149
 <b>11: Kontaktpunkte-Check</b>	 <b>153</b>
Den Kontaktpunkt verstehen	154
Die korrekte Betonung des Motivs verstehen	157
Betonung des Ellbogens	157
Schultern betonen	158
Betonung der Beine	160
Nun sind Sie dran	162

<b>12: Das Motivverhältnis ausgleichen</b>	<b>165</b>
Mittelpunkt und Schnittpunkt finden .....	168
Korrigieren Sie die Pose anhand des Mittelpunkts .....	169
Nun sind Sie dran .....	174
 <b>13: X-Faktor für die Nase</b>	 <b>177</b>
Nasen zeigen zueinander .....	178
Variationen des Nasen-X-Faktors .....	180
Nasen parallel zueinander .....	183
Spontan wirkende Gruppenporträts mit dem Nasen-X-Faktor .....	186
Einen X-Faktor-Fehler erkennen .....	188
Noch kurz zum Stil .....	188
Nun sind Sie dran .....	190
 <b>14: Motivbetonung</b>	 <b>193</b>
Das Motiv sollte mindestens so hell sein wie der hellste Punkt im Bild .....	194
Helligkeit anpassen und Pose in den Mittelpunkt stellen .....	196
Die Lichtrichtung sollte die Pose beeinflussen .....	199
Mit Rahmen, Führungslinien, Isolation, Kontrasten, Wiederholungen und Größe wird das Motiv zum wichtigsten Element .....	204
Einfache Betonung .....	205
Mischbetonung .....	206
Weitere Variationen, um das Hauptmotiv zu isolieren .....	207
Nun sind Sie dran .....	210
 <b>15: Posing mit Bewegung, Gefühl und Ausdruck</b>	 <b>213</b>
Gestellter Fotojournalismus .....	214
Beispiel 1: Model-Pose mit Bewegung .....	215
Beispiel 2: Pose einer Braut in Bewegung .....	217
Wenn gestellter Fotojournalismus durchfällt .....	219
Warum die Pose der Augen so wichtig ist .....	220
Die drei Bereiche des Auges .....	222
Das Augenlid .....	222
Die Sklera .....	222
Die Iris .....	223
Techniken für die Augen-Pose .....	224
Geben Sie dem Gehirn etwas zu tun .....	224
Geben Sie dem Gehirn etwas zu zählen .....	226
Bitten Sie Ihre Models, die Augen zu schließen .....	228

Gefühl, Bewegung und Ausdruck zusammenbringen .....	230
Eine letzte Bemerkung.....	234
Nun sind Sie dran .....	234

## Teil 2

---

### **Posen für Paare mit dem Picture Perfect Posing System** 237

<b>16: Posen für Paare mit dem Picture Perfect Posing System</b>	<b>239</b>
Die Posen bewerten .....	240
Traditionell .....	240
Er hinter ihr. ....	243
Sie hinter ihm .....	246
Beim Gehen .....	250
Beim Küssen .....	253
Verspielt, Action, Bewegung .....	256
Händchen halten .....	261
Sitzend .....	264
Zusammen Seite an Seite.....	268
Interpretativ. ....	272
Abstand zueinander.....	276
Umarmen.....	279
Vordergrund/Hintergrund.....	283
Gesichter zueinander .....	287
Kurz vor dem Kuss .....	290
Er im Mittelpunkt .....	292
Sie im Mittelpunkt.....	294
T-Pose .....	297
Ein Wort zum Schluss .....	300

### **Zum Schluss** 301

### **Index** 304