

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung: Posing und das Selbstvertrauen des Fotografen

1

---

Ihr Posingleitfaden .....	4
Ist Posing etwas Anrüchiges? .....	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, Objektivauswahl, Perspektive.	
Und wie Ihre Kamera sieht .....	14
Eine Regel zur Perspektive, die alles ändert .....	14
Objektivauswahl 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 vorne!.....	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**