

Advanced Selfie

Die Kunst des

Selbstporträts

So zeigen Sie sich von
Ihrer schönsten Seite



Sorelle Amore

ADVANCED SELFIE – Die Kunst des Selbstporträts

© 2021

Midas Collection
Ein Imprint der Midas Verlag AG
ISBN 978-3-03876-186-0

1. Auflage

Übersetzung: Claudia Koch
Lektorat/Korrektorat: Friederike Römhild
Layout: Ulrich Borstelmann
Cover: Agentur 21

Midas Verlag AG
Dunantstrasse 3, CH-8044 Zürich
E-Mail: kontakt@midas.ch
www.midas.ch

Englische Originalausgabe:
Laurence King Publishing Ltd, London
© Text 2021 Sorelle Amore
Bilder von Sorelle Amore © 2021 Sorelle Amore
Vektorzeichnungen: Akio Morishima

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet unter www.dnb.de abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder,
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Erstellung
und Verbreitung von Kopien auf Papier, Datenträgern oder im Internet.

ADVANCED SELFIE – Die Kunst des Selbstporträts

**So zeigen Sie sich von
Ihrer schönsten Seite**

Sorelle Amore



Inhalt

Einführung	6
Eine neue Perspektive	11
Selbstwahrnehmung	29
Logistik	67
Fotografie	91
Kreativ werden	111
Auf die nächste Stufe	133

Einführung: Notwendigkeit und Entstehen einer neuen Kunstform

Mein erster Kontakt mit Selbstporträts war reiner Zufall. Ich war seit etwa zwei Jahren Fotografin, wenn auch kein Profi. Durch ein Praktikum und viel Übung saugte ich so viel Wissen wie möglich hinter einer Kamera auf. Ich versuchte, die Schönheit von Mutter Natur einzufangen, und machte endlose Fotos von anderen Frauen. Während meiner Zeit als Fotografin verfeinerte ich meine Fähigkeiten, ihnen vorteilhafte Posen zu zeigen, um sie möglichst gut zur Geltung zu bringen und ihnen wiederum zu helfen, sich in ihre eigenen Bilder zu verlieben. Das war wohl das Wichtigste, was ich dabei gelernt habe: großartige Aufnahmen von mir selbst zu machen.

Dennoch war meine Reise als Fotografin eigentlich recht durchschnittlich, bis sich eine Art Märchen ereignete: Ich ergatterte einen Job, bei dem ich drei Monate lang in Vollzeit um die Welt reisen, in luxuriösen Häusern wohnen und ein Dutzend Länder besuchen »musste«! Ja, furchtbar, ich weiß! Dabei sollte ich nicht nur die schönen Häuser, sondern auch mich selbst fotografieren. Und leider würde mich auch kein professioneller Fotograf oder »Plus eins« begleiten. Ein einfaches Kamera-von-vorn-Selfie würde qualitativ nicht ausreichen, also musste ich lernen, mich selbst in diesen herrlichen Häusern ebenso herrlich einzufangen, um ihnen gerecht zu werden.

Anfangs war ich überzeugt, dass ich kein gutes Foto von mir selbst machen konnte. Ich kam mir zu groß, zu schlaksig und zu unbeholfen vor, mit einem riesigen Mund. Ich traute mich nicht vor die Kamera. Doch was blieb mir weiter übrig ... ich übte. Ich spielte. Ich experimentierte. Ich lernte. Wie Sie lesen werden, lief der Anfang meiner Reise nicht glatt, und ich sah bestenfalls wie eine Vogelscheuche aus. Aber eine kleine Stimme sagte mir, ich solle dabei bleiben. Also machte ich noch ein Foto und noch eins ..., mit der winzigen Hoffnung im Hinterkopf, dass ich vielleicht eines Tages Bilder von mir selbst haben würde, die mir nicht nur gefallen würden, sondern die ich *lieben* würde.

Ich fand relativ schnell heraus, wie ich Bilder von mir selbst machen konnte, die auch in einem Modemagazin unterkommen – mit nichts weiter als einer Kamera und ein paar einfachen Werkzeugen. (Dabei hatte ich vorher Null Erfahrungen als Model und meine Erfahrung hinter einer Kamera war noch ziemlich begrenzt). Schließlich nannte ich meine Methode der Selbstfotografie »Advanced Selfie«, weil ich den Prozess weniger seriös erscheinen lassen wollte (eigentlich ist es nur eine lustige Übung, zu lernen, sich selbst zu fotografieren).

Zwei Jahre später hatte ich bereits mehr als 1.000 dieser Selbstfotografie-Kunstwerke geschaffen (zu finden bei Instagram @sorelleamore). Ich bin beides – Fotografin und Model. Die Bilder sind offenbar ganz gut angekommen, mein Instagram-Publikum ist inzwischen auf eine halbe Million Follower angewachsen. Mein Durchhaltevermögen hat dazu geführt, dass Millionen Menschen meine Videos gesehen haben, Medien auf der ganzen Welt haben von mir berichtet und jetzt gebe ich Ihnen meine künstlerischen Fähigkeiten weiter.

Ich habe außerdem die Advanced Selfie University gegründet (www.advancedselfie.co), wo ich bereits über 4.500 Kursteilnehmern gezeigt habe, wie sie meine Methode



Als ich meine Advanced-Selfie-Reise begann, konnte ich wirklich nicht gut fotografieren. Viele schlechte Fotos waren der Beweis. Die Fotos

waren mir peinlich, also begann ich, mich heimlich selbst zu fotografieren – und schöpfte Hoffnung. Langsam begann ich zu glauben, dass mir meine

Fotos bald das Gegenteil beweisen würden. Glücklicherweise taten sie es.

der Selfie-Fotografie perfektionieren können. Meine Videos auf YouTube (ich habe inzwischen mehr als 1 Million Follower) zu Themen wie Selbstporträts, Fotografie und Posen wurden bereits mehr als 35 Millionen Mal angeschaut, der Hashtag #AdvancedSelfie wurde auf Instagram bei mehr als 150.000 Bildern verwendet. Ich habe das Advanced Selfie zwar ins Leben gerufen, inzwischen aber hat es sich verselbstständigt.

Es klingt zwar komisch, ist aber so: Es gehört zu meiner Arbeit, Fotos von mir selbst zu machen und anderen beizubringen, wie das am besten geht. Vor zwanzig Jahren mag das vielleicht noch völlig abwegig gewesen sein, aber in der heutigen digitalen Welt ist es gar nicht so ungewöhnlich, eine solche Kunstform als Beruf auszuüben (auch wenn sich manche noch immer darüber wundern).

Ein *Job*, sicher. Aber eine *Kunstform*? Bestimmt nicht. Doch probieren Sie es erst einmal aus. Die Ausdrucksmöglichkeiten sind endlos. Sie müssen sich nur die Grundlagen aneignen und vielleicht ein wenig Selbstvertrauen fassen, dann gehen Sie auf eine spannende und kreative Reise. Als ich anfing, hätte ich mir nicht vorstellen können, wohin mich die Selfies einmal führen würden. Und mit diesem Gedanken im Hinterkopf kann ich Sie nur ermutigen. Fangen Sie einfach an.

Ich bin Ihnen sehr dankbar, dass Sie dieses Buch in den Händen halten und sich für meine Kunst interessieren. Diese Kunstform hat mein Leben umgekrempelt, und vielleicht macht sie das auch mit Ihrem. Ich glaube an Sie!

Fangen wir also an ...

Sorelle Amore



**Eine neue
Perspektive**

Das Selbstporträt als Kunst

Wenn ich mich mit anderen über Selbstporträts oder Selfies unterhalte, werden oft Augenbrauen hochgezogen und Augen gerollt (ich spüre das, auch wenn mein gegenüber seine Augen gut unter Kontrolle hat). Es ist leicht anzunehmen, Selfies wären nichts weiter als Eitelkeiten, aber nachdem ich mich jahrelang mit dem Selfie als Kunstform beschäftigt habe, weiß ich, dass es Selbstporträts als Kunst so lange gibt, wie die Menschen Bilder malen.

Der Mensch ist besessen von der Idee, seinen Platz in der Geschichte der Zeit einzufangen. Ursprünglich drückten wir dies aus, indem wir einfache Zeichnungen auf die Wände von Höhlen kratzten. Mit der Zeit zeichneten wir Bilder von uns selbst auf Papyrus, begannen, Farbe auf die Leinwand zu klettern, uns mit Worten auf Papier an unser Leben zu erinnern. Schließlich kam die moderne Kunstform der Fotografie hinzu. Wir wollten schon immer einen Teil von uns bewahren, der noch lange nach unserem letzten Atemzug weiterleben wird.

Darüber hinaus sind Selbstporträts eine Möglichkeit für uns, uns selbst zu studieren und die Art und Weise zu verbessern, wie andere uns wahrnehmen. Wenn wir einer fremden Kamera ausgeliefert sind, haben wir oft wenig Kontrolle über das Ergebnis. Und die meisten Menschen empfinden es als entmutigend, sich selbst in einem wenig schmeichelhaften Licht zu sehen.

Indem Sie das Selbstporträt kennenlernen und beherrschen, können Sie sich am besten darstellen. Wie ein Bildhauer, der die Kurven seines Modells in Stein betont, oder ein Maler, der sein Modell auf der Leinwand im perfekten Licht erscheinen lässt, werden Sie lernen, was Sie vor der Kamera



Alexandra Nowak

Das Licht, die Requisiten, die Kleidung, der Gesichtsausdruck und die Pose – all dies passt in Nowaks *Up to Mars*. Alles trägt zur Geschichte bei, lässt den Betrachter innehalten und führt zu einer eigenen Interpretation – hat also alle Eigenschaften eines großen Kunstwerks.

@lex_nowak

hervorhebt und wie Sie jene Winkel vermeiden, die für ihre Gesichtszüge unvorteilhaft sind.

Die Definition ist vielleicht wissenschaftlich nicht korrekt, aber wenn ich so über das Selfie nachdenke, kann ich nicht umhin, es als Kunst zu betrachten. Wie jede Kunstform erfordert es die richtige Ausführung. Sie werden im Laufe der Zeit mit Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstverbesserung lernen, wie man das macht.

Das Ergebnis? Mehr als nur großartige Fotos von sich selbst. Sie werden sich in einem neuen Licht sehen, weil Sie gelernt haben, wie Sie sich selbst am besten im Bild festzuhalten. Diese neue Perspektive wird es Ihnen ermöglichen, in jedem Teil Ihres Lebens größere und bessere Dinge zu schaffen und leichter Ihren Platz in der Welt zu finden.

Selfie-Tabus

Wenn Sie an ein Selfie denken, haben Sie schnell die bekannten Bilder aus den sozialen Medien vor Augen: Nahaufnahmen, vielleicht ein frecher Schmollmund, wo Hände, Telefone oder ein Selfie-Stick zu sehen sind. Das Advanced Selfie ist genau das Gegenteil.

Hier geht es um Kunst und Kreativität, nicht um eine gewisse Schönheit, Größe, Geschlecht, Form, Nationalität oder Ethnie. Grenzen gibt es nur in Ihrem Kopf. Sie können Gefühle einfangen und mit Ihren Bildern eine Geschichte erzählen und bestätigen: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. (Das kann kein normales Selfie von sich behaupten.)

Ein Advanced Selfie strebt auch nicht nach Perfektion, und es versucht auch nichts darzustellen, was Sie eigentlich gar nicht sind. Es geht ums Entdecken. Verlieren Sie sich selbst im kreativen Prozess und erwecken Sie eine komplexe Vision zum Leben, sei es mit Requisiten, dem Hintergrund, der besten Beleuchtung oder Emotionen. Das ist der Zeitpunkt, an dem sich Ihr Werk vom Trivialen zu etwas entwickelt, das Respekt verdient hat.

Mit den Techniken in diesem Buch bekommen Sie eine Vorstellung davon, wie ein Selfie auch sein kann. Von den folgenden Tabus sollten Sie sich aber besser fernhalten.



Arm im Bild

Allzu oft sehen wir in Selfies einen Arm, der eindeutig das Foto aufnimmt. Investieren Sie in ein Stativ und einen Fernauslösger (siehe die Seiten 68 und 70), und Ihre Aufnahmen lassen nicht mehr den Hauch eines Selfies erkennen.



Kamera im Spiegel

Die Leute tun dies entweder bei Ganzkörperaufnahmen oder um die schlechte Auflösung der Selfie-Kamera zu kaschieren. Mit Timer und Fernauslösger können Sie Ganzkörperaufnahmen machen, und mit einer DSLR bekommen Sie die beste Auflösung.

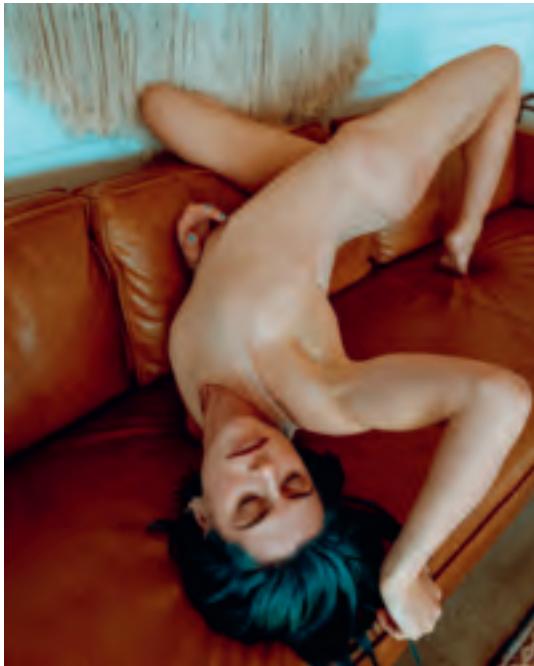


Wenig Aufwand

Es kann einige Minuten dauern, in den Selfie-Modus zu schalten und in einem vorteilhafteren Winkel aufzubauen. Aber wenn Sie etwas Aufwand treiben und eine komplexe Vision schaffen, heben Sie Ihr Selfie auf eine neue Ebene.

Warum das Advanced Selfie Ihre Welt verändern wird

- Wir alle mögen tolle Fotos von uns selbst. Sie steigern unser Selbstwertgefühl und helfen uns, das Leben besser anzugehen. Ein gutes Gefühl für unser Aussehen gibt uns einen Auftrieb, den man mit Geld nicht kaufen kann.
- Wenn Sie sich gut fühlen, kommen Sie besser klar, in der Familie, in Beziehungen und in der Gesellschaft. Sie fühlen sich geistig besser und werden ein objektiv besseres Leben führen. Ich könnte also behaupten, Advanced Selfies verbessern das Leben!
- Mit tollen Fotos von sich selbst wirken Sie gelassener – im Leben, bei Dating-Apps, bei Instagram und im Geschäftsleben. Ob Sie es mögen oder nicht, die Leute werden Sie anhand Ihrer Bilder beurteilen. Welchen Eindruck machen Sie mit den Fotos, die Sie von sich selbst zeigen?
- Als Künstler, Models, Schauspieler, Musiker, Influencer brauchen Sie großartige Bilder, um sich als Marke zu verkaufen. Mit dem Advanced Selfie brauchen Sie keine Fotografen einzustellen und können eine Menge Geld sparen! Eigentlich gilt dies auch für jeden, der ein eigenes Geschäft hat, einschließlich Unternehmer, Zahnärzte, Ärzte, Immobilienmakler, Freiberufler und alle anderen Berufszweige. Grundsätzlich kann jeder, der ein öffentliches Image pflegt, von diesem Buch profitieren.



Warum ist dieses Konzept so gut? Es erlaubt uns, die Schönheit in jedem Menschen zu entdecken und das Selbst durch kreativen Ausdruck zu feiern.

- Sie sparen Geld, wenn Sie Ihre eigenen Fotos machen, anstatt Fotografen einzusetzen, die Sie vielleicht nicht einmal so aufnehmen, wie Sie gerne präsentiert werden möchten.
- Sie werden viel bessere Reisefotos machen. In Zukunft werden Sie auf erstaunliche Abenteuer mit Freunden und Familie zurückblicken können, weil die schönen Aufnahmen, die Sie gemacht haben, die Erlebnisse wirklich widerspiegeln.
- Am Ende erhalten Sie atemberaubende Bilder, die Ihre besten Seiten zeigen und mit denen Sie Ihren jetzigen oder zukünftigen Partner, Ehepartner, Kinder, Enkelkinder, andere Familienmitglieder und Freunde beeindrucken können. Bilder, die Ihre Kinder an ihre Kinder weitergeben können. Es ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Geschichte und alle besonderen Momente festzuhalten.

- Wenn Sie bereits Fotograf sind, werden Sie Ihre Kunst besser verstehen, unter anderem, wie Sie Ihre Kunden posieren lassen, wie Sie ihnen helfen können, ihre Ängste zu überwinden, wie Sie es ihnen angenehmer machen und wie Sie die besten Ergebnisse erzielen können. Ein besseres Motiv bedeutet bessere Bilder, und das wiederum bedeutet für Sie mehr Aufträge und Empfehlungen – mehr Geschäfte und mehr Geld in der Tasche.
- Seit ich mit meinen Selbstporträts begonnen habe, fühle ich mich vor der Kamera wohl, auch wenn es mir anfangs sehr unangenehm war. Ich habe herausgefunden, wie ich mich der Welt im Alltag besser präsentieren kann, nicht nur vor der Kamera. Ich weiß jetzt, welche Outfits mir gut stehen, welche Frisuren und welche Haltung vorteilhaft wirkt. Das wirkt sich positiv auf mein Selbstbewusstsein aus. Advanced Selfies haben mir einen tieferen Einblick in mich selbst gegeben. Das hätte ich nie für möglich gehalten. Es war ein seltsamer und unerwarteter Tieftauchgang in meine eigene persönliche Entwicklung.

Erfinden Sie sich neu

Haben Sie sich schon einmal in Ihrer eigenen Persönlichkeit gefangen gefühlt? Mir ging es so mit meiner Persönlichkeit, die erst während meine Lebens geschaffen wurde. Ich glaube, damit haben wir alle zu kämpfen, und es ist nicht leicht herauszufinden, wie wir uns von dieser Persönlichkeit lösen, neue Teile unseres höheren Selbst durchscheinen lassen oder uns kreativer ausdrücken können. Vielleicht fühlen wir uns deshalb in der heutigen Zeit zu Berühmtheiten hingezogen, die ihr Aussehen und ihre Haltung ständig ändern, weil wir so stellvertretend durch sie leben können.



Cinthyia Bufano

Ein Spiegel ist eine clevere Art und Weise, Ihrem Selbstporträt eine weitere Ebene der Neuerfindung

hinzuzufügen, so wie es Bufano hier tut. Was ist die alternative Realität, die reflektiert wird?
@adrian128k

Das Selbstporträt als künstlerisches Mittel kann die Tiefen Ihrer Seele ausdrücken. Meine persönlichen Bilder sind oft extrem dunkel und launisch, mit einem Element der Kontemplation, und manchmal glamourös und weiblich. Das ist genau das Gegenteil von dem, was die meisten Menschen im »wirklichen« Leben von mir kennen, wenn ich sehr sprudelnd, lächelnd, ein bisschen lächerlich, ein Witzbold und ein ziemlicher Wildfang bin. Ich habe keine Lust, Bilder einzufangen, die diese Seite von mir widerspiegeln, da ich diesen Teil von mir selbst jeden Tag voll und ganz lebe.

Das Selfie kann eine Gelegenheit sein, sich anders oder ausführlicher auszudrücken. Tatsächlich empfehle ich, es so zu betrachten. Wenn Ihnen zum Beispiel wiederholt gesagt wurde, dass Sie ein bestimmter Typ sind – zum Beispiel »Sie sind sehr schüchtern« – möchten Sie vielleicht in Ihren Bildern das Gegenteil darstellen, und sei es nur, um den neuen Charakterzug auszuprobieren. Es kann etwas Interessantes passieren. Die neuen Persönlichkeitsmerkmale, die Sie in Ihren Fotografien verkörpern wollen, könnten in Ihr tägliches Leben sickern. Das könnte Ihnen auf vielfältige Weise zugute kommen.

Ihr Bild wählen Sie

Freunde, Familie, Kollegen und andere, mit denen wir regelmäßig zu tun haben, neigen dazu, uns mit einem bestimmten Pinsel zu malen, je nachdem, für wen sie uns halten. Es kann schwierig sein, die Meinung der Menschen zu ändern. Aber das Schöne an Selfies in Kombination mit sozialen Medien ist, dass man eine Online-Version von sich selbst erstellen kann, die widerspiegelt, wie man gesehen werden möchte. Wenn Sie

ein Unternehmen leiten oder Influencer sind, wird Ihr Publikum keine andere Wahl haben, Sie als selbstbewusst wahrzunehmen, wenn Ihre Bilder das darstellen.

Genauso ist es, wenn Sie online einen Partner suchen, über Internet-Dating oder eine App wie Tinder. Natürlich wollen Sie der Welt die beste Version von sich selbst zeigen, und weil Sie es mit Unbekannten zu tun haben, ist es eine Chance, die Version von sich selbst zu zeigen, die Sie ihnen zeigen wollen.

Nun sage ich natürlich nicht, dass Sie sich als etwas zeigen sollten, das Sie nicht sind. Aber Eigenschaften wie Vertrauen tragen wir alle von Natur aus in uns. Wir sind aber ein wenig aus der Übung gekommen, es nach außen zu zeigen. Ihre Bilder können das Vertrauen und die Stärke, die Sie in sich tragen, nach außen zeigen, und sie werden als Plattform für Ihr Alter Ego dienen, das in der realen Welt entstehen wird.

Ihre Herausforderungen

Sie werden sich ziemlich unbehaglich fühlen, wenn Sie anfangen, Ihre eigenen Selfies zu machen. Wie bei allem, was Sie noch nie gemacht haben, werden Sie ein wenig scheitern.

Es gibt eine Menge zu bedenken: die Beleuchtung, die Art und Weise, wie Sie Ihren Körper positionieren, die Winkel Ihres Gesichts, die Einstellungen und die Position Ihrer Kamera, wie der Hintergrund eingerahmt ist, der Körper, die Regeln der Fotografie, die Kleidung, Ihr Gesichtsausdruck, die Emotion, die Sie zu porträtieren versuchen, und das Storytelling. Und Sie müssen versuchen, all dies in den wenigen Sekunden zwischen dem Drücken der Auslöseverzögerung



Lenke Magary

In diesem eindrücklichen, action-reichen Bild, Ergebnis eines langwierigen Fotoshootings, hat Magary jedes Element berücksich-

tigt: Frisur, Gesichtsausdruck, Kleidung und Hintergrund. Sie hat sogar die Requisiten selbst angefertigt.

@lenkexplores

an der Fernbedienung Ihrer Kamera und der Aufnahme des Bildes in Ordnung zu bringen.

Anfangs brauchen Sie eine Stunde für ein brauchbares Foto. Möglicherweise füllen Sie eine Speicherkarte oder Ihren Telefonspeicher und haben nicht eine einzige Aufnahme, die Ihnen gefällt. Und am Ende haben Sie vielleicht das Gefühl, dass Sie eine Menge Zeit verschwendet haben.

Zu Beginn wird es eher chaotisch und Sie überlegen, ob Sie nicht lieber aufgeben. Und Sie sich fragen, warum Sie sich überhaupt mit einer Branche beschäftigen, die so eitel ist wie das Erlernen der Selfie-Kunst. Selbst nach mehreren tausend Bildern geht mir manchmal noch genau das durch den Kopf, wenn es nicht funktioniert.

Selbst mit allem Wissen aus diesem Buch können Ihre ersten Bilder wenig schmeichelhaft, kitschig oder langweilig sein. Und weil die Medien und das Fernsehen Sie glauben lassen, dass die ganze Welt immer wie ein Supermodel aussehen soll, denken Sie vielleicht, nur Sie könnten das nicht. (Erlauben Sie mir, Ihnen ein Geheimnis zu verraten: Sie irren).

Vor Jahren hatte ich das Glück, ein Praktikum im Weltklasse-Fotostudio Sherbet Birdie im australischen Sydney zu absolvieren, wo wir sogenannte Alltagsmenschen fotografierten und sie in Fotos jenseits ihrer kühnsten Träume verwandelten. Sehr oft kamen Kunden in der Überzeugung, es sei unmöglich, ein gutes Foto von ihnen zu machen. Doch eigentlich wünschten sie sich nichts mehr als das. Und siehe da: Praktisch jeder Kunde fiel vor Schock und Freude fast vom Stuhl, als er sah, wie wir ihn darstellen konnten.

Weil wir wussten, wie man jemanden mit der Kamera einfangen kann (unter Berücksichtigung der Beleuchtung, der Einstellungen und des Hintergrunds) und was seine Schönheit auf einem Foto zur Geltung bringen würde (einschließlich der Pose, der Garderobe, der Haare und des Make-up), waren

wir in der Lage, ihr Selbstbild vollständig zu verändern, selbst wenn sie glaubten, es gäbe keine Hoffnung. Es kam alles auf die Fähigkeiten an, die durch Wiederholung erlernt wurden. Das werden Sie lernen, wenn Sie die Grundlagen für die Aufnahme eines außergewöhnlichen Selfies in die Praxis umsetzen.

Ja, es kann einige Zeit dauern. Am Anfang vielleicht sogar Stunden, bis Sie auch nur eine einzige Aufnahme bekommen, die Ihnen gefällt. Aber mit genügend Übung werden Sie irgendwann in der Lage sein, mit einem Minimum an Ausrüstung ein ganz besonderes Bild einzufangen, das Ihr Selbstvertrauen stärkt und Ihre Seele mit Freude erfüllt. Wie so oft mag es anfangs herausfordernd sein, aber irgendwann wird es zu einem angenehmen, befriedigenden Prozess, der zu Kunstwerken führt, die Sie am liebsten sofort mit der ganzen Welt teilen wollen.

Realistische Erwartungen

Es ist Zeit für einen Realitätscheck. Trotz allem muss ich an dieser Stelle feststellen, dass es einige Leute hinter der Kamera leichter haben als andere. Da sind die Angelina Jolies, die George Clooneys und die Winnie Harlows der Welt, die viele von uns neidisch anschauen und sich wünschen, wir hätten auch diese Wangenknochen, diese Augen oder dieses Lächeln.

Doch vergessen wir nicht: Wir alle sind mit einem eigenen genetischen Werkzeugkasten auf die Welt gekommen und haben darin unsere Spezialwerkzeuge. Es liegt an uns, unsere eigene Schönheit zum Strahlen zu bringen. Selbst wenn wir anders aussehen als Stars auf Plakaten oder in den Medien, bedeutet das nicht, dass mit der Haut etwas nicht in Ordnung ist. Tat-

sächlich kann Einzigartigkeit in der heutigen Welt von großem Nutzen sein.

Wenn Sie mega-einzigartig aussehen und nicht wie in den Mainstream-Medien, dann herzlichen Glückwunsch! Es spielt eigentlich keine Rolle, was ich sage; entscheiden Sie selbst, ob Sie diesen Teil von sich selbst loben oder meiden.

Wichtig ist zu verstehen, was Sie schön, besonders, einzigartig oder anders macht, so dass Sie glücklich sein können, wenn Sie dieses einzigartige Geschenk mit der Kamera festhalten. Sie sehen vielleicht nicht aus wie Hailey Bieber oder Tyson Beckford oder wen auch immer Sie sonst noch vergöttern, aber zumindest werden Sie wissen, wann Sie ein fantastisches Foto von sich selbst geschossen haben. Wenn Sie jedoch keine realistische Vorstellung davon haben, was Sie auszeichnet, werden Sie von Ihren Bildern immer enttäuscht sein.

Bei Advanced Selfies geht es darum, sich selbst objektiv und liebevoll zu betrachten und beurteilen zu können, was einem gegeben wurde oder nicht, ohne zu urteilen. Ihre Schönheit zu akzeptieren und zu sehen, wie Sie sind, statt gegen sie zu arbeiten, wird Ihnen nicht nur inneren Frieden geben, sondern Ihnen auch auf Ihrer Reise in die Selfie-Fotografie helfen.

Wie viel Bearbeitung ist zu viel?

Viele Leute haben mir gesagt, wenn sie meine Bilder sehen, denken sie »Whoa! Sie ist wunderschön!« Vor ein paar Jahren hat man mir das nicht oft gesagt. Ich habe zwar ein paar nette Züge, sicher, aber ich habe nicht wirklich Zeit damit verbracht, meine körperlichen Stärken und Schwächen zu studieren. Weil

ich mir meiner eigenen Gesichtszüge nicht bewusst war, hatte ich die meiste Zeit meines Lebens die falschen Frisuren, ich trug die falsche Kleidung, mein Make-up war immer falsch und meine Körperhaltung war seltsam. Ich wusste es einfach nicht besser. Ich achtete nicht besonders darauf, um meine prominente Nase, meine Schwimmerinnen-Schultern, meine kleine und knöcherne Brust oder mein riesiges Grinsen, das mich manchmal ein bisschen wie einen Clown aussehen lässt, herum zu arbeiten. (Wobei ich dieses riesige Lächeln eigentlich liebe.)

Aber seit ich Advanced Selfies beherrsche, weiß ich, wie ich diese Eigenschaften nutzen kann, um auf Fotos und, wenn ich will, auch im wirklichen Leben beeindruckend auszusehen. Auf Instagram lese ich immer wieder, dass mein Publikum es zu schätzen weiß, dass ich in Stories mit unordentlichen Haaren, ohne Make-up, mit verschlafenen Augen und schlafberigen Kleidern wie ein totaler Chaot aussehen kann, doch dann stelle ich wieder ein vollendetes Foto auf meinen Feed. Das wirft die Frage auf: Wie viel Veränderung oder Bearbeitung ist nötig, um mich von der Frau, mit der mein Freund morgens aufwacht, zu der kraftvollen und »makellosen« Frau zu machen, die auf meinem Instagram-Feed festgehalten und präsentiert wird?

Das Schöne an der Kunst des Selbstporträts ist, dass Sie Photoshop fast nicht mehr brauchen. Ja, manchmal benutze ich Photoshop immer noch. Ich benutze es, um die Beleuchtung leicht zu verändern oder um hier und da einen Schatten zu entfernen, wenn ich das Gefühl habe, dass meine Nase falsch beleuchtet wurde und ich dadurch wie eine Hexe aussehe. Ich bin nicht gegen Bildbearbeitung, sie ist okay, wenn es darum geht, kleinere Details zu korrigieren, die sonst niemandem auffallen würden. Wie die meisten Leute bin ich mein eigener schlimmster Kritiker, und es gibt einige Dinge,

**Aida Đapo**

Statt mit Photoshop an Ihrem Aussehen zu feilen, nutzen Sie es lieber kreativ, wie es Đapo hier mit extra Händen und Teetassen zeigt.
@iddavanmunster

die meiner Meinung nach in der Postproduktion angepasst werden können.

Ich finde es jedoch nicht okay, dass es inzwischen normal zu sein scheint, Fotos so drastisch zu verändern, dass das fertige Bild kaum mehr etwas mit dem Original zu tun hat. Für mich gibt es einen Unterschied zwischen der Stärkung des eigenen Selbstvertrauens und einer Veränderung der Schönheitsstandards, die so weit geht, dass sie unserem kollektiven Selbstwertgefühl schadet.

Nutzen Sie Photoshop ruhig, um Ihren Bildern den letzten Schliff zu verpassen, aber gehen Sie nicht zu weit. Sie wollen schließlich nicht nach einem Fantasiegebilde von sich selbst süchtig werden. Am Ende hasten Sie immer nur einem Idealbild hinterher, das Sie im Spiegel niemals entdecken.



Selbst- wahrnehmung

Wer sind Sie?

Wen wollen Sie darstellen?

Wie wollen Sie sich zeigen?

Zu wissen, wer Sie sind, ist ein guter Ansatz für Ihre Reise mit einem Selbstporträt. Diese Art des Fotografierens erfordert eine gute Selbstwahrnehmung und lässt uns viele Entdeckungen unseres Selbst machen. Wenn Sie erst einmal verstanden haben, was Sie mögen, was Sie nicht leiden können und was Sie sonst ausmacht, können Sie wählen, welche Elemente Sie in Ihrer Kunst umsetzen wollen.

Man betont vor allem Dinge an sich selbst und seiner Persönlichkeit, die man liebt, aber es gibt so viel, was mit Kunst geschaffen werden kann, wenn man in einigen der dunkleren oder weniger erforschten Teile des Geistes oder der Seele gräbt. Von dort kommen wahrscheinlich die mächtigsten Bilder, da sie mit Emotionen und Kraft aufgeladen sind.

Schränken Sie sich oder Ihre Kunst nicht ein, weil Sie glauben, Sie müssten jedes Selfie mit allen Menschen teilen. Einige Ihrer Kunstwerke zeigen vielleicht Teile von Ihnen selbst oder Ihre Emotionen, die Sie nicht öffentlich machen wollen. Das ist völlig in Ordnung; Sie müssen nur wissen, dass das Nicht-Ausstellen eines Bildes in keiner Weise seine Kraft oder Schönheit schmälert. Diese Form des Ausdrucks kann manchmal (oder immer) nur für Ihre Augen oder für die Augen eines geliebten Menschen bestimmt sein.

Hier zeige ich Ihnen einige Beispiele für Ihr vielleicht unentdecktes Selbst, dass Sie eventuell zum Leben erwecken möchten.

- Provokierende Fotos
- Düstere Fotos
- Aktfotos
- Fotos des gebrochenen Herzens
- Verzweifelte Fotos
- Fotos im Rollenspiel-Kostüm
- Zaghafte oder schwache Fotos
- Wütende Fotos
- Fiktional inspirierte Fotos
- Mittelalterlich-historische Fotos

All dies können Beispiele für Ihr Schattenselbst sein, das sich in der Psychologie auf Teile von sich selbst bezieht, die man noch nicht vollständig angenommen oder bisher gemieden hat. Wir verspüren zuweilen extreme Gedanken. Meist schieben wir sie beiseite oder drücken diese Gefühle hinter verschlossenen Türen aus. Viele von uns fürchten sich vor Ablehnung oder Lächerlichkeit, oder wir fürchten uns einfach davor, diesen »inakzeptablen« Gefühlen oder Gedanken Raum zu geben. (Ich spreche nicht von Gefühlen, die Menschen tatsächlich dazu bringen, auf gefährliche Weise zu handeln!)

Das Advanced Selfie ist eine Möglichkeit, sich in das Schattenselbst zu graben und jene Teile zu umarmen, die normalerweise verborgen sind. Ein anerkanntes Schattenselbst ist viel sicherer, denn damit können sich die Emotionen in Ruhe entwickeln. Unerkannte und verdrängte Teile des Schattenselbst haben die Tendenz, an die Oberfläche zu sprudeln, was zu Schäden an unserer geistigen und körperlichen Gesundheit führen kann.

Also, werfen Sie sich ins Latex und los geht's!



Hier nutze ich die Power-Pose und fotografiere mich leicht von unten, um meine attraktivste Seite zu zeigen – meine Beine. Dazu ein

starker Gesichtsausdruck und es sieht so aus, als könnte dieses Bild mein Alter Ego entfesseln.

Urteilen Sie selbst: Welcher ist Ihr Winkel?

Stellen Sie sich vor, das Wissen, wer man im Inneren ist, ist der Headliner, dann ist das Wissen, wen man nach außen darstellt, der Supporting Act. Stellen Sie sich in voller Größe vor einen Spiegel, damit Sie anfangen können, den Körper genau zu betrachten, der Sie durchs Leben trägt. Zu diesem Zeitpunkt benötigen Sie lediglich eine Handykamera.

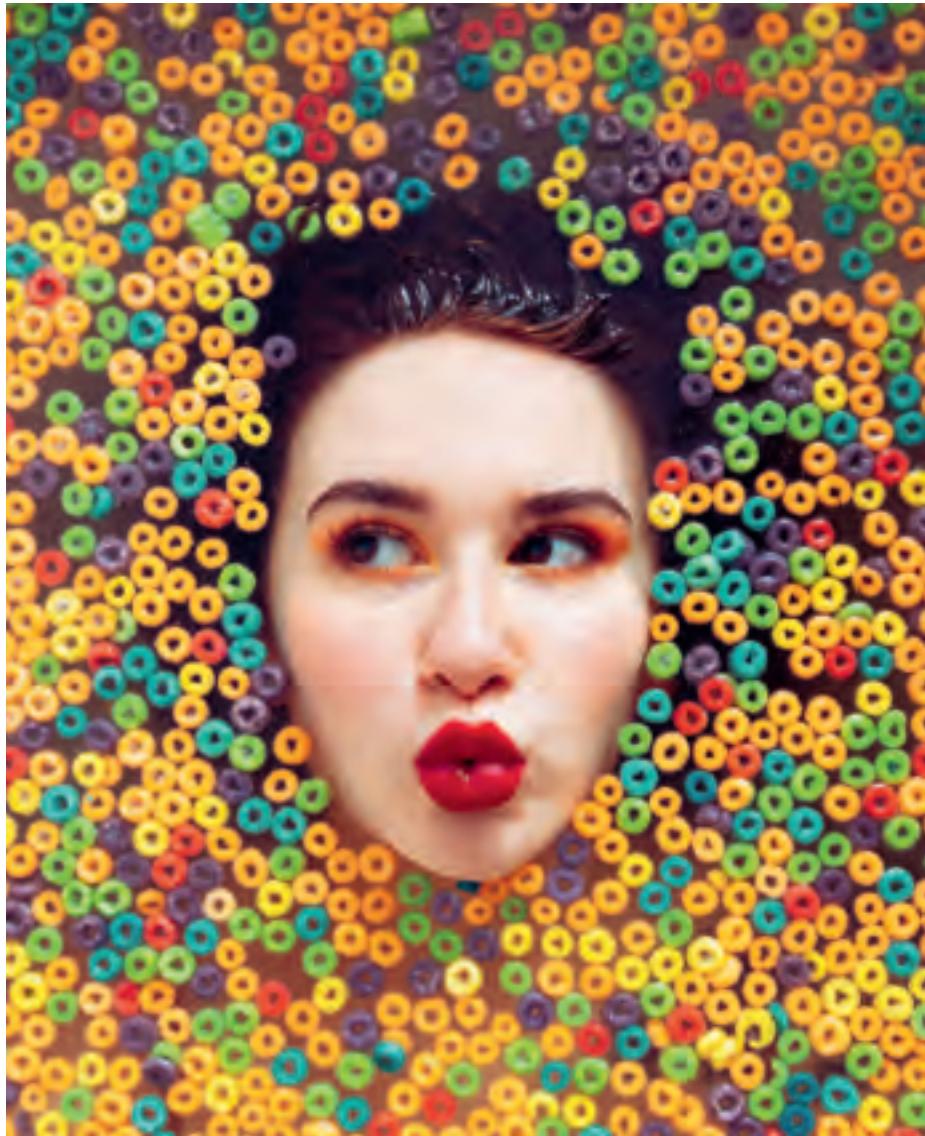
Die Selfie-Kamera der meisten Handys ist ein Weitwinkelobjektiv. Darum sollten Sie das Foto nicht zu nah an Ihrem Gesicht aufnehmen, da es Ihre Gesichtszüge verbreitert und verzerrt und keine wirklichkeitsgetreue Darstellung liefert. Darüber hinaus werden Sie sich bei der Durchführung einigen nachfolgenden Übungen sehr merkwürdig fühlen. Bedenken Sie, dass die Handykamera in Ihrem unaufgeräumten Zimmer mit Ihrem unordentlichen Haar im Moment nicht Ihr Bestes einfangen wird. Wir suchen aktuell nur nach Ihren besten Winkeln. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst.

Tragen Sie während dieser Übung körpernahe Kleidung. Dies wird Ihnen helfen, Ihre Körperteile leichter voneinander zu unterscheiden, um z. B. genau zu bestimmen, wann Ihr Arm an der richtigen Stelle ist. Lassen Sie uns Schritt für Schritt das Gesicht und die Körperteile aufschlüsseln, um die besten Blickwinkel zu finden.

Das Gesicht

Stellen Sie sich für diesen Test bei Tageslicht an ein Fenster (natürliches Licht ist mit das beste, um sich selbst zu fotografieren). Fotografieren Sie Ihr Gesicht aus diesen Winkeln und überlegen Sie, welche Ihnen am besten gefallen.

- Gesicht direkt zur Kamera, in 45 Grad und im Profil.
- Beide Seiten Ihres Gesichts, und überlegen Sie, ob Ihnen die eine Seite besser gefällt als die andere. Viele Leute finden, sie haben eine »gute« und eine »schlechte« Seite; ich bevorzuge zum Beispiel meine rechte Seite. Viele professionelle Models werden nur von einer Seite fotografiert – sogar Top-Models. Bei einer schnellen Online-Suche nach Bildern Ihrer Lieblingsmodels werden Sie sehen, dass viele vor allem von einer Seite aus aufgenommen werden.
- Gesicht leicht nach oben geneigt, neutral frontale Position, leichte Neigung nach unten.
- Gesicht frontal, Kopf leicht nach links geneigt (Ohr zur Schulter), Position geradeaus und leicht nach rechts geneigt.
- Augen direkt in die Kamera, dann mehrere Aufnahmen mit den Augen leicht nach oben, nach unten, nach links und nach rechts sowie in die »Ecken« des Bildes.
- Sieht Ihr Gesicht besser aus, wenn Sie lachen, mit einem breiten Grinsen, neutral, mit einem leichten Lächeln, lächelnd mit geöffnetem Mund, mit verführerischem Blick, fragend, eher niedlich oder mit einem starken oder gar grimmigen Blick?



Bronte

Finden Sie entweder den Bereich ihres Gesichts oder den Winkel, der für Sie am besten funktioniert. Natürlich bedeuten ebenmäßige

Gesichtszüge und ein ovales Gesicht nicht, dass Sie nicht auch ein verrücktes Selfie machen können, wie Bronte hier zeigt. Doch trotz der verrückten Pose betont

sie ihre Lippen durch die intensive Farbe – es ist also klar, was für sie am wichtigsten ist.

@frombeewithlove

Wenn Sie alle diese Bereiche einzeln bewertet haben, sollten Sie Ihre Favoriten zusammenstellen. Kombinieren Sie Ihren Lieblingsmund mit Ihren liebsten Winkeln und Ihrem Lieblingsausdruck Ihrer Augen. Mit etwas Übung werden Sie schließlich schnell und einfach in Ihre schmeichelhafteste Gesichtsposition gelangen, die Ihr Selbstvertrauen und Ihr Selbstbild auf Fotos verändern wird.

Und nicht nur das: Ein gut erprobter Gesichtsausdruck verhindert, dass Sie im Scheinwerferlicht völlig gehetzt wirken, wenn jemand ein Foto von Ihnen macht.

Der Körper

Welcher Bereich Ihres Körpers gefällt Ihnen am besten?

Bitte ehrlich. Jeder hat zumindest einen winzigen Teil von sich selbst, den er liebt. Dies ist nicht die Zeit, sich selbst die Möglichkeit zu verweigern, sich selbst zu mögen; seien Sie lieber stolz auf das, was Ihnen an sich gefällt. Falls Sie eine Idee brauchen – was gefällt Ihnen an sich selbst?

- Hände
- Brüste
- Arme
- Beine
- Hals
- Waden
- Po

Wenn Sie die Körperteile kennen, die Ihnen gefallen, können Sie sich besser darauf konzentrieren, sie in Ihren Fotos durch Posen, ihre Kleidung, die Umgebung und andere Aspekte besser hervorzuheben.



Ich war mir immer unsicher, was
meinen Körper angeht – man
nahm mich mit meinen Muskeln,
meinen breiten Schulter und meiner
knochigen Brust nicht als Frau wahr.
Nicht begehrenswert zu sein, wenn

Frauen so sehr über ihr Aussehen
definiert werden, hat etwas mit mir
gemacht. Als ich lernte, eine gute
Pose einzunehmen, fühlte ich mich
endlich als schöne Frau – wert,
geliebt zu werden.



Viele machten sich über meinen Rücken lustig. Ich war acht Jahre lang Profischwimmerin, also habe ich breite Schultern, die ich immer zu ver-

stecken versuchte – natürlich ohne Erfolg. Dieses Bild war ein glücklicher Zufall, als ich dachte: »Egal, ich bin so.« Ich flezte und gab alles. Mein

Publikum riet mir, es in Schwarzweiß zu ändern, um die Details noch stärker zu betonen. Inzwischen gehört das Bild zu meinen absoluten Favoriten.

Welchen Bereich Ihres Körpers mögen Sie am wenigsten?

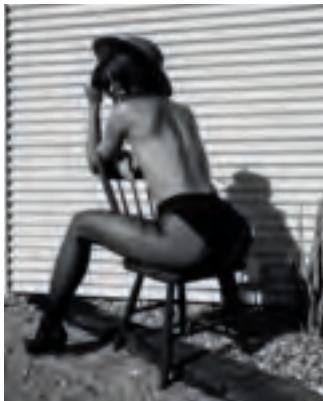
Die meisten Menschen spielen am liebsten die Dinge herunter, die wir nicht an uns leiden können. Wir sind *Experten* darin. Leider stehen wir alle unter dem Einfluss von Massenmedien, deren primäres Ziel es ist, uns einzureden, wir seien unvollkommen, sodass wir Schönheitscremes, Bauchmuskeltrainer, Fitnessstudio-Mitgliedschaften und vieles mehr kaufen.

Dennoch ist es wichtig, zu wissen, welche Körperteile man wirklich nicht leiden kann. So können Sie sich ihrer bewusst werden und sicherstellen, dass Sie bei Advanced Selfies Posen wählen, die Ihnen – meistens – ein schönes Bild einbringen.

Kennen Sie die Schwächen, die Sie verborgen wollen, und seien Sie sich der Eigenschaften bewusst, die Sie verstärken wollen. Diese Kombination setzt jedes Supermodel ein – sie wird Ihnen bei Ihrer Kunst behilflich sein.



**Auf die
nächste
Stufe**

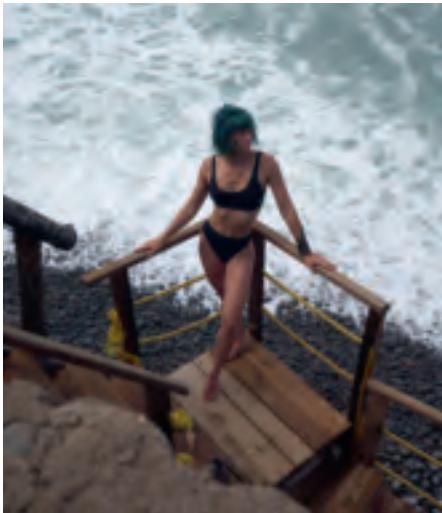


Dies ist eine meiner bisher beliebtesten Serien. Ich trage im Alltag keine Absätze, aber ich wollte die neue erwachsene, weibliche Version von mir feiern, die ich gerade erst entdeckt hatte. Ich spielte mit Schatten und Outfits und ein Alter Ego war geboren. Es ist eine Freude, diese Fotos anzuschauen, wenn ich mich niedergeschlagen fühle. Es erinnert mich daran, dass ich eine Königin sein kann.

Wie viele Beispiele gibt es?

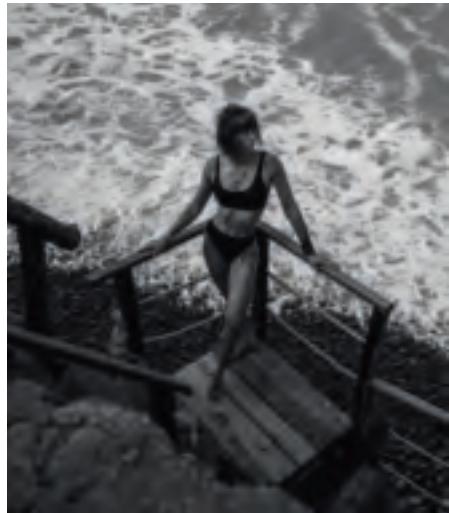
Wenn Sie Ihre Kreativität entfesseln, kann es von Vorteil sein, sich selbst nur als das Motiv eines Bildes oder einer leeren Leinwand zu betrachten. Sie können einfach nur ein Modell in einem Kunstwerk sein. Manchmal entsteht die größte Kunst, wenn man sich völlig loslässt und sich selbst als Figur in einem Film oder als Schaufensterpuppe in einem Schaufenster betrachtet. Wenn man sich selbst in diesem Licht wahrnimmt, sind dem, was man mit dieser leeren Tafel schaffen kann, keine Grenzen gesetzt.

Wenn Sie einmal nicht weiterkommen, gibt es viele Möglichkeiten zur Inspiration. Blättern Sie durch einige Mode-magazine, schlendern Sie durch eine Kunsthalle, machen Sie einen Spaziergang durch einen Park oder die Landschaft, oder scrollen Sie durch Ihren Instagram-Feed. Finden Sie, was Ihnen gefällt oder was Ihre Aufmerksamkeit fesselt, und kreieren Sie Ihre eigene, wunderschöne, einzigartige Version davon. Und vor allem: Viel Spaß bei der Arbeit.



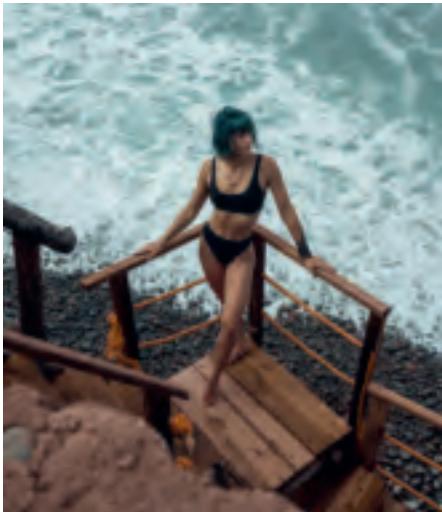
RAW-Bild

Wie viele verschiedene Fotos können entstehen, wenn man einfach die Farbe ändert? Hier ist die nicht bearbeitete Version.



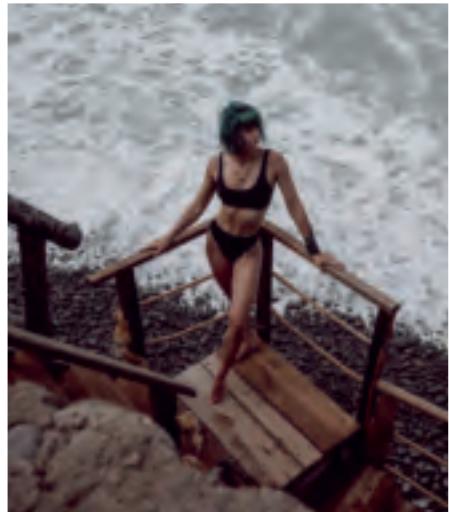
Schwarzweiß

In schwarz-weiß ist es sofort stimmungsvoller, und man konzentriert sich auf die Details des Schaums, die Schatten und das Licht, das auf meine Haut trifft. Für mich vermittelt das Glamour.



Vintage

Hier habe ich ein Vintage-Feeling bei meiner Bearbeitung angewendet. Der Kontrast von Orange und Türkis lässt dieses Bild für mich besonders hervorstechen. Aber durch das Hervorheben der Orangetöne habe ich mir auch eine sofortige Bräune verschafft, worüber ich nicht böse bin.



Reduzierte Farben

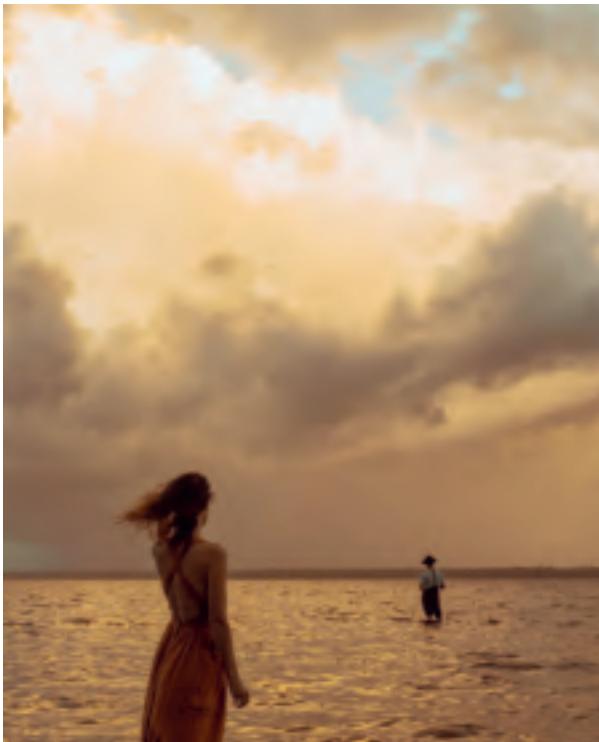
Ich liebe es, den Bildern Farbe zu nehmen und eine begrenzte Menge zu belassen, die dazu beiträgt, eine ganz bestimmte Stimmung zu erzeugen. In diesem Fall geben die warmen Brauntöne ein sattes Vintage-Gefühl.

Vom Selfie zum Kunstwerk

Würde ein Bildhauer sagen, sein Kunstwerk ist fertig, bevor es montiert wird? Oder würde eine Komponistin ihr Orchesterstück als vollendet betrachten, ohne den musikalischen Input, der durch das Spielen auf echten Instrumenten hinzugefügt wird? Wahrscheinlich nicht. Genauso verhält es sich mit Bildern.

An dieser Stelle möchte ich Sie ermutigen, sich in Foto-bearbeitungsprogramme wie Lightroom und Photoshop zu verlieben, die unendliche Möglichkeiten zur Ton- und Farbkorrektur bieten. Wenn ein Bild aus Ihrer Kamera kommt, sind die Farben im Allgemeinen realistisch. Dagegen ist nichts einzuwenden, aber es gibt eine Menge an Ton, Emotion und Gefühl, die durch einfache Farbanpassungen oder kleinere Bearbeitungen der Szene hinzugefügt werden können. Das Schöne daran ist, dass Sie Ihrer Kunst Dimensionen hinzufügen können, die nicht möglich wären, wenn Sie einfach akzeptieren würden, was aus Ihrer Kamera herauskommt.

Während ich das Fotografieren lernte, verbrachte ich manchmal acht Stunden oder mehr am Tag damit, mit den endlosen Einstellungen in Lightroom herumzuspielen. Heute kann ich mir nicht mehr vorstellen, ein Bild freizugeben, ohne zumindest die Farben leicht zu verändern, um ihnen den perfekten Ton und das perfekte Gefühl zu geben. Wenn Sie wollen, dass Ihre Bilder unwiderstehlich werden, ermutige ich Sie, das Gleiche zu tun.



Elle-May Watson

Dieses Foto wurde vor einem gewaltigen Gewitter aufgenommen. Um dieses besondere Gefühl von Sommerregen und Tropenstürmen hervorzurufen, hat Watson die Lichter und Schatten mit Gelb und Orange aufgewärmt – das Foto hatte ursprünglich viel mehr Blau und Rosa.

@ellemaywatson

Bearbeiten

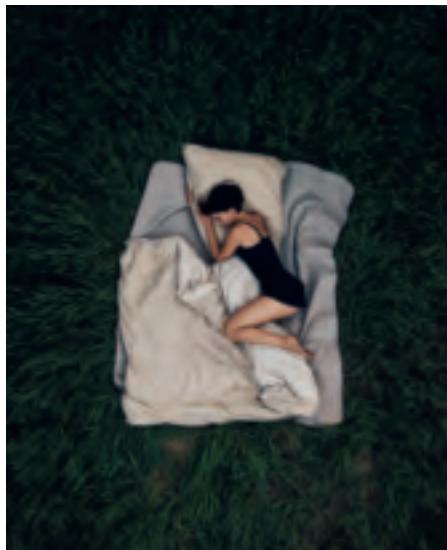
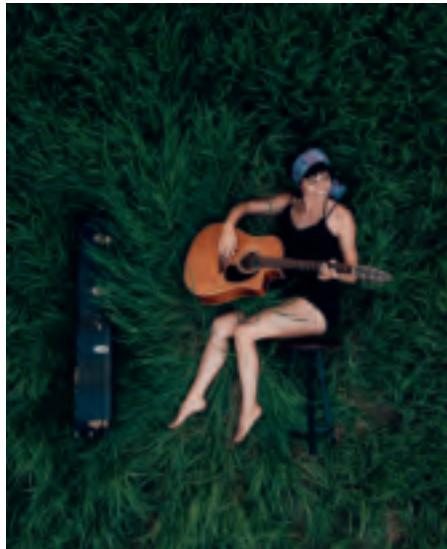
Wie Sie Ihre Bilder bearbeiten, hängt von Ihnen ab, nachdem Sie einige Ansätze ausprobiert haben. Meine einzige Warnung ist: Trauen Sie nicht unbedingt sofort Ihrer persönlichen Vorliebe. Das Auge des Anfängers erkennt nicht immer sofort, was großartige Bearbeitung so großartig macht. Am Anfang werden Sie wahrscheinlich die Sättigung verstärken, auch wenn es ungünstig ist, Sie werden die Schärfe zu sehr erhöhen oder Ihr Bild schwarzweiß machen, wenn es nicht passt. Glauben Sie mir – ich habe all diese Fehler selbst gemacht. Aber mit etwas Übung und viel Zeit werden Sie allmählich wissen, was funktioniert.

Studieren Sie, was Profis tun, und ahnen Sie das zunächst einmal nach. Irgendwann werden Sie Ihren eigenen Stil finden. Ich weiß, es mag schwierig sein, andere direkt zu kopieren, aber letztendlich wird das, was Sie nachahmen, in Ihrer Arbeit ein Eigenleben entwickeln.

Der einfachste Weg, um gleich zu Beginn gut bearbeitete Bilder zu erhalten, sind die Lightroom-Voreinstellungen, mit denen Sie Ihre Bilder mit einem Klick perfekt bearbeiten können. Die meisten berühmten Instagram-Fotografen verkaufen ihre eigenen Voreinstellungen, sodass Sie ihren Stil kopieren können. Ich habe auch so angefangen, nutze inzwischen aber meine eigenen Voreinstellungen. Sie finden sie unter www.sorelleamore.com/shop – sie sind auf Desktop- oder Mobilgeräten verwendbar.

Eine Serie

Es ist großartig, mit einem Funken Inspiration ein einziges Bild zu schaffen. Aber haben Sie jemals daran gedacht, aus diesem einen Konzept eine Serie zu machen? Eine Serie kann eine Idee verlängern oder erweitern und sie in eine Reihe von Kunstwerken oder Inhalten für Ihre sozialen Medien verwandeln. Der rote Faden könnte ein Outfit, eine Maske, eine Kulisse oder ein Szenario sein, mit leichten Änderungen in jedem Bild. Sie können auch eine längere Geschichte über mehrere Fotos hinweg erzählen. Wenn Sie das nächste Mal ein schönes Bild machen, fragen Sie sich: »Könnte dies der Anfang einer Serie sein?«



Ich hatte bei diesen Fotos immer ein Lächeln im Gesicht. Was für eine einfache Art, eine unendliche Foto-serie zu haben. Ziehen Sie sich um,

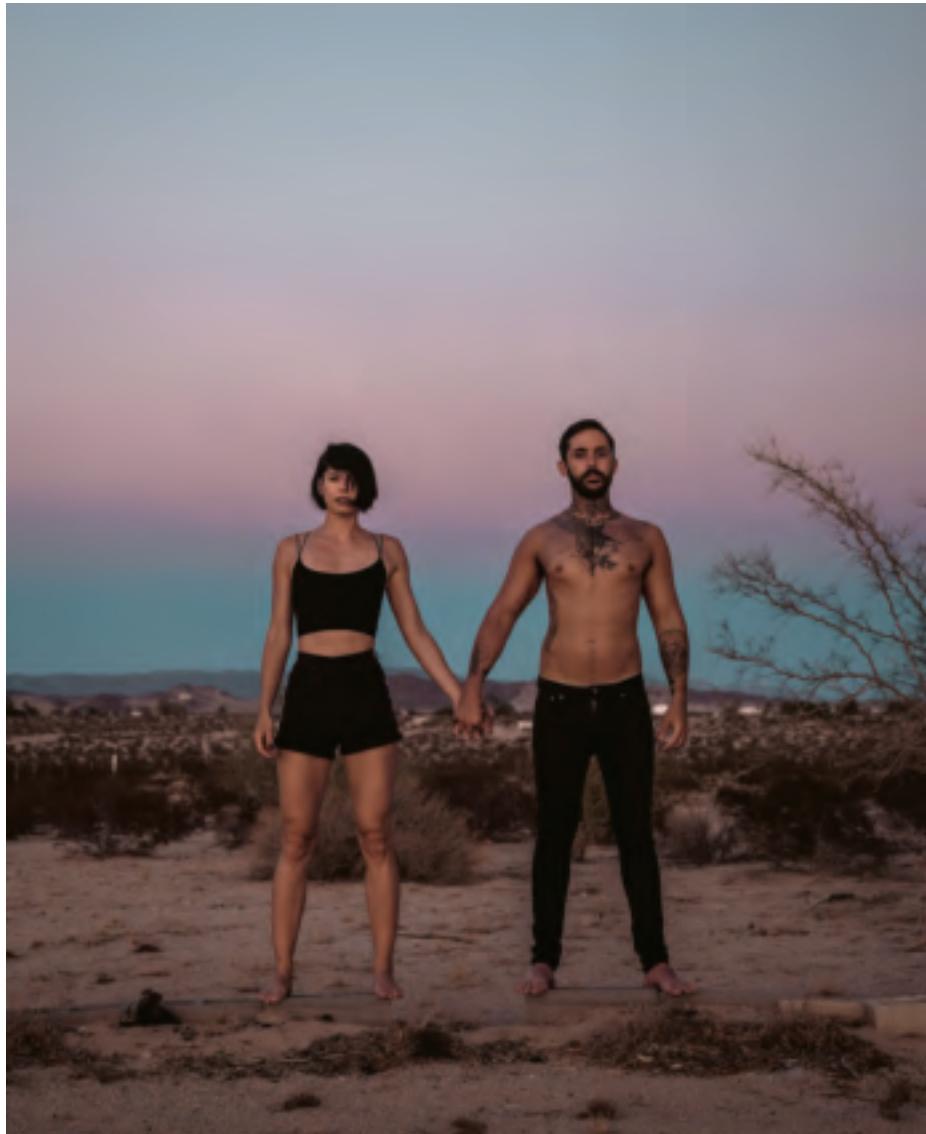
wechseln Sie die Requisiten und das Gras wird für immer die perfekte Kulisse für Ihre von Drohnen unterstützten Advanced Selfies sein.

Das Advanced Selfie im Alltag

Das Leben ist kostbar, und das Leben ist schön. Aber für uns alle wird es eines Tages enden. Wir alle haben es schon einmal gehört: Es gibt nichts Wichtigeres auf dieser Welt als die Dinge, die nicht ersetzt werden können, wie unsere Freunde, unsere Lieben und unsere Familie.

Das Advanced Selfie ist ein unglaubliches Werkzeug, um sich selbst zu feiern. Aber wenn Sie diese Kunst einmal beherrschen, kann es eine fantastische Möglichkeit sein, Menschen in Ihrem Leben einzufangen, die Sie lieben und die eines Tages diese Erde verlassen werden. Nicht nur das. Es ist auch eine Möglichkeit, sich selbst zu erhalten, damit sich Ihre Kinder und zukünftige Generationen an Sie erinnern werden. Ein einfaches Familien-Selfie kann zur Kunst erhoben werden, wenn Sie in der Lage sind, es mit einer Gruppe in die Praxis umzusetzen. Und wenn Sie Ihren Freunden und Familienmitgliedern Anleitung geben, wie sie vor der Kamera auftreten können, werden alle zufrieden sein.

Wie ich zu Beginn dieses Buches sagte, ist das Advanced Selfie viel mehr, als es scheint. Verwenden Sie also dieses Werkzeug, um die wichtigsten Teile Ihrer persönlichen Geschichte festzuhalten, damit sie ewig dauern.



Kein Foto, das ich je gemacht habe, ist für mich so besonders wie dieses. Mein Mann und ich hatten gerade den atemberaubendsten Sonnenunter-

gang bestaunt. Schnell bat ich Leon, meine Hand zu halten und in unserer Pose Kraft zu vermitteln, um unsere unzertrennliche Verbundenheit zu zei-

gen. Es ist die einfachste Pose, aber sie spricht Bände. Ich werde dieses Bild für immer in Ehren halten, denn es fängt unsere Liebe ein.

Index

Seitenzahlen in **fett** beziehen sich auf Bilder.

A

Advanced Selfies 6–9, 140
Amore, Sorelle **8, 17, 32, 37, 38, 62, 75, 78, 109, 113, 115, 121, 134, 141**
Ausrüstung 68–70

B

Banks, Tyra 53
Bearbeiten 25–7
Bildbearbeitungsprogramme 136
Beyoncé 120
Bildbearbeitungsprogramme 136
Bilder 20–1, 134
Farbreduktion 135
RAW 135
Schwarzweiß 135
Vintage 135
Blende 102
Arme 15, 40, 86
Bronte **35**
Bufano, Cinthya **19**

C

Campanello, Nicole **93**
Choudhary, Anjali **127**
Clooney, George 24

D

Dapo, Aida **27**
Details 106
Dramatik 118–19
Drittelregel 94–5
Drohnen 70
DSLR 69
Duckface 77, 123
Dunkle Haut 64–5

E

Element, drei 96
Eminem 120
Emotionen 120–1

F

Farbe 61
dunkle Haut 64–5
Farbtheorie 127–9
helle Haut 62
mittlere Haut 63
Fotografie 92
Details 106
drei Elemente 96
Drittelregel 94–5
Kameraeinstellungen 100–5
Komposition 92
Licht 107
Maßstab 97
Monochrome vs Farbe 98–9
Storytelling 108–9

G

Gefühle 120–1
Gesicht 34–6
Landschaft 126
Posen 52–7
Gesichtsposen 52

H

Haltung 119–20
Hände 46
Hardy, Rosie **114**
Harlow, Winnie 24
Helle Haut 62
Herausforderungen 21–4
Hüften 41, 85

I

Inspiration 134
Instagram 7, 9, 16, 26, 61, 72, 74, 77, 122, 134, 138
Intention 71–2
Irakoze, Charlène **65, 81**
ISO 104

J

Jenner, Kylie 74
Jolie, Angelina 24
Jude, Riya **106**

K

Kameras 69, 100
Blende 102–3
Fernauslöser 70
ISO 104–5
Objektive 69–70
Objektivfilter 70
Verschlusszeit 100–1
Kleidung 112–13
leger 115–16
stylish 114–15
Komposition 92
Kontrast 130
Körper bewerten 36–9
Körperposen 40–5
Körperposen 40
Arme 40
Bauch 42
Beine 45
Brüste 43
Füße 44
Hüften 41
Knie 43
Schultern 41
Winkel 42

Kreativität 112
Augen 124
Dramatik 118–19
Farben 127–9
Gefühle 120–1
Gesicht 126
Haltung 119–20
Kleidung 112–16
Kontrast 130
Lippen 123

Make-up 131
Mitte vermeiden 125
Sonne 116–18
Kung, Jeremie **125**

L

Licht 107
Lieblingsposen 58–9
Lightroom 136, 137

Lis, Niela **119**
Liz, Anura **124**
Luque, Germán **122**

M

Macias, Olaia **106**
Magary, Lenkw **22**
Maher, Patty **71**
Make-up **131**
Maßstab **97**
Mittelzone **125**
Mittlere Haut **63**
Models **16, 34, 48, 74, 82, 114**
Monochrom vs Farbe **98–9**
Moore, Mari **63**
Mori, Ouwen **73**
Mund **123**

N

Nowak, Alexandra **13**

O

O'Hara, Tana **60**
Oldham, Brian **96**

P

Perspektive **84**
Photoshop **26–7, 136**
Posen **58, 76–7**

R

Realistische Erwartungen
24–5
Ren, Alexis **74**

S

Schatten **107, 116, 118–19**
Schattenselbst **31**
Schmollmund **14, 123**
Schneider, Leslie **128**
Schultern **41, 85**
Selbst bewerten **33**
Aussagen der Posen **61**
einfache Posen **58–9**
Farbe **61–5**
Gesicht **34–6**

Gesichtsposen **52–7**
Hände **46–51**
Körper **36–9**
Körperposen **40–5**

Selfies **6–9**
Selfie-Tabus **14**
Arm **15**
Aufwand **15**
Gesicht **56–7**
Hände **49–51**
Kamera **15**
Schulterhöhe **85**
Serie **138–9**
Shahi, Richa **130**
Sherbet Birdie Photography
Studio, Sydney **23–4**
Sicherheit **80–3**
Smartphone **68**
Sonnenlicht **116–18**
Spiegellose Kamera **69**
Stativen **68**
Storytelling **108–9**
Stouraiti, Nassia **120**

V

Verschlusszeit **100**

W

Washington, Maya **64**
Watson, Elle-May **137**
Woitenas, Vanessa **131**

Y

YouTube **9, 122**

Wohin jetzt?

Weitere Informationen zu allem, was Sie gerade gelesen haben, finden Sie auf meiner Website www.sorelleamore.com. Dort finden Sie weitere Ressourcen, die Ihnen helfen, Ihre eigene Selbstfotografie zu meistern und mehr über das Advanced Selfie zu erfahren. Sie können Teil meiner Advanced Selfie University werden, indem Sie zu www.advancedselfie.co gehen und sich mit Tausenden von anderen Studenten zusammentun. Schließlich können Sie mich auf Instagram und YouTube unter @SorelleAmore finden, und bitte taggen Sie #AdvancedSelfie in all Ihren Bildern online, damit ich die schöne Kunst, die Sie schaffen, finden kann.

Die Autorin

Sorelle Amore ist eine bekannte Fotografin, Filmmacherin, Influencerin und Geschäftsfrau, die seit 2016 Millionen von Anhängern rund um den Globus dazu inspiriert hat, sich von der Idee, eine arme Künstlerin zu sein, zu verabschieden. Sorelle wurde in zahlreichen globalen Medien wie Forbes, Business Insider, Cosmopolitan, Buzzfeed, Daily Telegraph, News.com.au und vielen anderen vorgestellt.

Dank

Manchmal, wenn ich merke, dass ich eine globale Bewegung rund um das Advanced Selfie erschaffen habe, bringt mich das leicht zum Kichern, aber dann erinnere ich mich daran, wie sehr diese seltsame kleine Sache das Leben verändert. Das erwärmt mir das Herz. Ich bin froh, dass eine »dumme Idee« von mir so viel Gutes bewirken konnte.

Vielen Dank an alle, die sich dieser Kunstform verschrieben haben, die so viel Freiheit des Ausdrucks ermöglicht und Bilder von sich selbst geschaffen hat, die die Vision, die sie vor ihrem geistigen Auge haben, genauer wiedergeben.

Ich bin meinem Freund Leon Hill ewig dankbar, dass er meine geschäftlichen Unternehmungen unterstützt. Er ist nicht nur viel geschickter im Umgang mit dem geschriebenen Wort als ich, sondern auch dafür, dass er meine Gedanken so korrigiert hat, dass sie in diesem Buch viel zusammenhängender sind.

Ich danke meinen Eltern dafür, dass sie darauf bestanden haben, dass ich ein seltsames Leben führe, was dazu geführt hat, dass ich nie Beschränkungen ausgesetzt war, was ich tun kann und was nicht. Dieses Buch ist das Ergebnis Ihres bedingungslosen Glaubens an mich.

Dank an meine erste und wichtigste Fotolehrerin und beste Freundin Sasha Dobies von Sherbet Birdie Photography. Ohne sie wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Allen anderen Mentoren auf dem Weg dorthin danke ich für Ihre Ermutigung und Ihren Glauben an mich.

Und vor allem danke ich allen meinen Freunden in den sozialen Medien. Ich liebe unsere Community und wie wir alle zusammen gedeihen und das Beste aus dem Leben machen. Wir sind großartig.

Machen Sie sich Ihre Macken zu eigen, machen Sie sich Ihre jetzige menschliche Hülle zu eigen. Geht jetzt da raus und leistet großartige Arbeit.

Bildnachweise

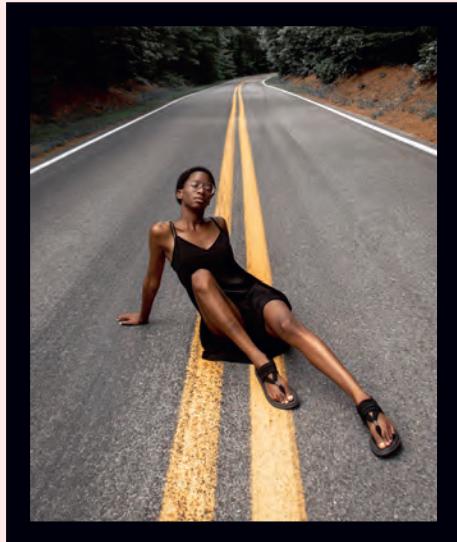
Autorin und Herausgeber danken den folgenden Künstlern für die Erlaubnis, ihre Bilder in diesem Buch zu reproduzieren. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um die Urheberrechtsinhaber zu nennen. Sollte es jedoch Auslassungen oder Fehler geben, wird der Herausgeber diese gerne in späteren Ausgaben dieses Buches korrigieren, wenn er schriftlich benachrichtigt wird.

S.13 Alexandra Nowak (@Lex_nowak), S.19 Cinthya Bufano (adrian128k), S.22 Lenke Magary (@lenkexplores), S.27 Aida Đapo (@iddavanmunster), S.35 Bronte Huskinson (@frombee-withlove), S.60 Tana O'Hara (@tana-ohara), S.63 Mari Moore (model, influencer and entrepreneur, @mari.moore), S.64 Maya Washington (@mayasworld), S.65 Charlène Irakoze (@cha.rene_), S.71 *The Hills*, Patty Maher (@pattymaher), S.73 Ouwen Mori, self-portrait, Certosa di Pavia, Italy, 1/2020 (@ouwenmori_selfportrait), S.81 Charlène Irakoze (@cha.rene_), S.93 Nicole Campanello (@nicolecampanello), S.96 Brian Oldham, self-portrait, (@brianoldham), S.106 Riya Jude (@born.madness), S.107 Olala Macías Rubio (@huertaderegletas), S.114 Rosie Hardy (@georgiarosehardy), S.119 Niela Lis (@niela.lis), S.120 Nassia Stouraiti (@nassias_), S.122 *Broken Smile*, Germán Luque (@germanluquephoto), S.124 Anura Liz (@anura_liz), S.125 Jérémie Kung (@jeremiekgung), S.127 Anjali Choudhary (@anjalicchoudharyblog), S.128 *Butterfly Tears* (2020), Claire Luxton, Contemporary Artist, @claireluxtonart, S.130 Richa Shahi (@richashahii), S.131 *Joker* by Vanessa (@lejoninna.art/Vanessa Woitenas, S.137 Elle-May Watson (@ellemaywatson).

**Was kann ein Selfie für Sie tun?
Ihre Stimmung aufbessern? Ihre Marke
anpreisen? Oder vielleicht Ihr Leben
verändern? Lassen Sie diese altbackenen
Social-Media-Schnappschüsse links
liegen – hier kommt das Advanced Selfie.**

Dieses Buch der Künstlerin und Online-Unternehmerin Sorelle Amore renoviert Ihr digitales Profil. Lernen Sie, welche Posen für Ihr Gesicht und Ihren Körper vorteilhaft sind, wie Sie Licht am besten einsetzen und Bilder richtig bearbeiten.

Ob Sie Inhalte erstellen, Fotograf sind, als Model arbeiten oder online nur etwas Spaß haben wollen, in diesem Buch entdecken Sie eine Welt voller neuer Möglichkeiten.



ISBN 978-3-03876-186-0



9 783038 761860

www.midas.ch