



8

wertvolle Tipps  
für gelungene  
Portraitfotos

[www.frankupmeier.de](http://www.frankupmeier.de)

Frank Upmeier  
FOTOGRAFIE



## VORWORT

### FRANK UPMEIER

FOTOGRAF & DOZENT

Eine Voraussetzung für gute Fotos ist, dass du u.a. die Technik deiner Kamera mehr oder weniger im Schlaf beherrscht. Es ist wichtig, dass du weißt, wie du deine Kamera /deine Ausrüstung auf deine Bedürfnisse einstellst. Diese Grundlagen im Detail sollen und können aber nicht Gegenstand dieses eBooks sein.

Lass uns daher mal über das klassische Portrait bzw. Selbstportrait reden. Ich möchte dir in diesem eBook ein paar Grundgedanken mitgeben, die du SOFORT beherzigen kannst. So kannst auch du in kürzester Zeit zu besseren Ergebnissen kommen ! Versprochen.. denn wer hätte nicht gerne schöne Fotos von sich ??

Und keine Angst.. du kannst eindrucksvolle Portraits auch ohne teures Equipment machen !

#### **Was verstehe ich unter dem Begriff "Portrait" ?**

Unter einem Portrait verstehe ich nicht nur die Aufnahme des Kopfes, sondern generell Bilder von Menschen. Ein Portrait soll die gezeigte Person dem Bildbetrachter näher bringen und etwas über ihren Charakter aussagen.

Damit ein Portrait gelingt, hilft es, sich über ein paar Dinge vorab Gedanken zu machen

Nimm dir etwas Zeit, um dieses eBook in Ruhe durchzulesen, denn dann kannst du den maximalen Nutzen aus den vielen Infos ziehen !

Ich wünsche dir nun viel Spaß beim Lesen !

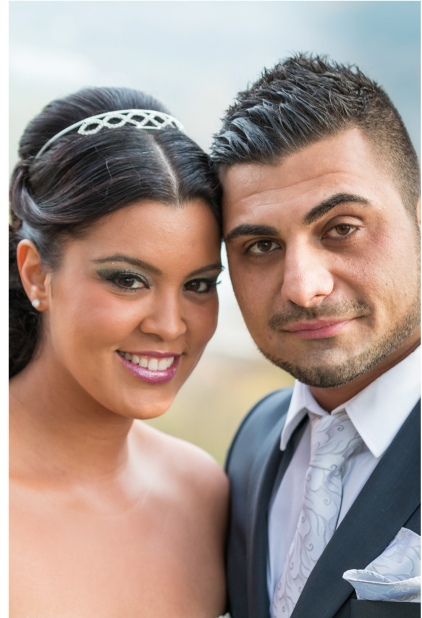
**Liebe Grüße**

*Frank Upmeyer*

## 01 - Shooting oder Selfie ?

Wenn du die Möglichkeit hast, ein Shooting bei einem professionellen Fotografen zu machen, dann solltest du diese auch wahrnehmen. Der Fotograf kümmert sich um die Belichtung, die Technik der Kamera und hat (hoffentlich) schon Erfahrung, wie er dich am besten in Szene setzt. Du kannst dich dann einfach nur mit dir selbst beschäftigen !

Wenn kein Fotograf zur Verfügung steht, tut es auch mal ein "Selfie". Und sei bei der Auswahl der Bilder nicht so kritisch.. denn Erfahrungsgemäß gehen die Selbstwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung weit auseinander. Beteilige am besten einen Freund/eine Freundin mit bei der Auswahl der besten Bilder. Es lohnt sich !!  
**WICHTIG: Sei beim Fotografieren einfach du selbst !**



## 02 - Der Aufnahmeort



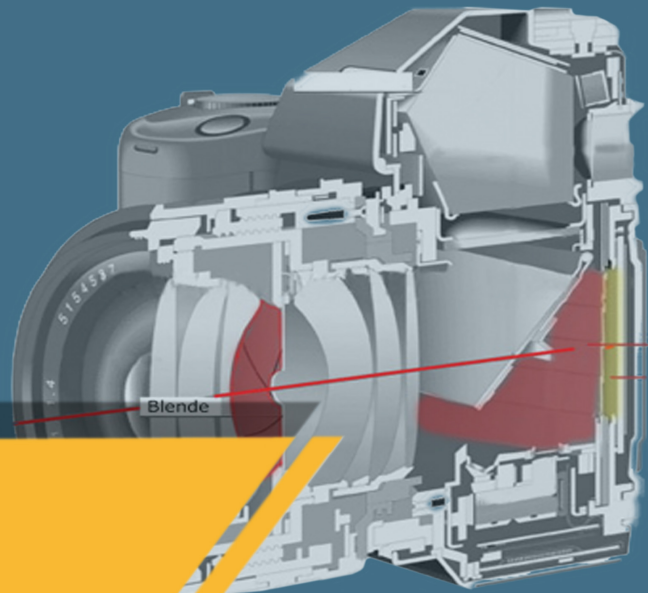
Der erste Schritt ist immer , dass du dir einen geeigneten Ort für deine Fotos suchst. Ist genug Licht da ? Steht nichts störendes im Hintergrund ? Hast du genug Platz vor der Kamera ?

Wenn du in einem Haus oder einer Wohnung fotografierst, dann gehe am besten in die Nähe eines Fensters. Durch ein Fenster fällt meist natürliches Licht und du vermeidest somit unschöne Schatten im Gesicht und im Hintergrund..

Natürliches Licht empfinden die meisten Menschen als sehr angenehm. Willst du dennoch mit einem Blitzlicht arbeiten, so versuche möglichst, ein homogenes Tageslicht zu simulieren.

Möchtest du die Fotos lieber im Freien machen, suche dir auch hier einen passenden Ort. Genauso wichtig ist auch die Uhrzeit ! Die Mittagszeit im Sommer solltest du lieber meiden, denn da knallt die Sonne direkt von oben auf dich herab. Das führt dann zu unschönen Augenringen und Schlagschatten unter der Nase. Und das möchtest du bestimmt nicht !

Also nutze lieber die Zeit kurz vor Sonnenuntergang (goldene Stunde) wenn das Licht warm und weich ist, oder -wenn du doch mittags fotografieren musst- suche dir ein schönes Fleckchen im (Halb-)Schatten. Dein Portrait wird es dir danken !



### 03 - Die Ausrüstung

Um nun ohne zweite Person gute Fotos von dir selbst zu erstellen, kommst du um eine bestimmte Ausrüstung nicht herum (wenn du nicht mit dem Handy und einem Selfiestick arbeiten möchtest..).

Voraussetzung ist eine digitale Kamera, am Besten eine **Spiegelreflexkamera (DSLR)**. Wenn du selbst keine hast, kannst du dir ja vielleicht eine ausleihen.

Ein **Stativ** ist gerade bei Selbstportraits dein bester Freund. Mit dem Stativ kannst du deine Kamera an der gewünschten Stelle aufstellen und ausrichten. Sie steht sicher und fest. Wenn du kein Stativ hast, dann behilf dir mit etwas, worauf du die Kamera sicher abstellen kannst (ein Tisch, ein Stuhl, eine Mauer oder etwas ähnlichem).

Ein weiterer wichtiger Punkt wäre ein **Fernauslöser**. Denn du willst ja nicht nach jedem Bild zur Kamera rennen und den Timer wieder neu einstellen.

Das wäre dann auch sehr sportlich :) Ich empfehle dir ein für dein Kameramodel passenden Auslöser, der nicht kabelgebunden ist (wie z.B. **Funk-** oder **Infrarotauslöser**) So kannst du dich auch weit genug entfernt vor der Kamera aufstellen und mehrere Fotos hintereinander machen.

Bei diesem Szenario gehe ich davon aus, das du gute Lichtbedingungen hast. Ansonsten wäre hier der Einsatz eines **Blitzlichtes**, eines **Ringlichtes** oder einer **Softbox** von nöten !

Auch Auswirkung auf dein Bildergebnis hat natürlich das **Objektiv**, das du an deiner Kamera verwendest. Hier gibt es natürlich unzählige Möglichkeiten. Ich persönlich bevorzuge dabei **Festbrennweiten** (Objektive mit nur einer Brennweite wie z.B. 50mm), da diese bezahlbar und sehr lichtstark sind. Damit kannst du auch bei nicht ganz optimalen Bedingungen Fotos machen, die noch hell genug sind.

## 04 - Welchem Zweck dienen die Fotos ?

Willst du einfach nur ein Portrait von dir machen ? Dann leg los..

Willst du mit deinem Foto eine Geschichte erzählen ? Dann leg los - aber überlege dir vorher, was du genau zeigen willst und wie du deine Pose entsprechend anpasst.

Willst du passende Fotos für deine Webseite machen, die dir auch verkaufen helfen ? Dann leg los.. Ideen gibt es genug. Du könntest dir zum Beispiel ein Wort oder eine Redewendung ausdenken und versuchen, diese in einem einzigen Foto auszudrücken, damit der Betrachter auf den ersten Blick erkennt, was du damit aussagen willst. Suche dir dazu Dinge aus, die zu deinem Business / zu deiner Situation passen !



Das könnte z.B. Sprüche sein wie:

- Tomaten auf den Augen haben
- um die Ecke denken
- lernen, bis der Arzt kommt

Sei einfach kreativ !

Mache dir vor den Aufnahmen Gedanken welche Farben du im Foto verwenden willst oder welche Motive du umsetzen möchtest. Brauchst du dazu irgendwelche Accessoires ? Mußt du noch Gegenstände besorgen ?

## 05 - Blickwinkel und Perspektive

Grundsätzlich würde ich bei Selbstportraits empfehlen, immer eher weitwinkelig zu fotografieren. Bei den heutigen Auflösungen der Kameras ist es kein Problem mehr, wenn du in der digitalen Nachbearbeitung den Ausschnitt noch etwas korrigierst (wenn du deine Bilder auch nachbearbeiten möchtest !).

Versuche ruhig auch ungewöhnlichere Bildausschnitte. Positioniere dich auch einmal entweder ganz unten oder ganz oben im Bild. Du kannst auch mal einen ganz engen Ausschnitt wählen.. dabei darf auch der Kopf mal "angeschnitten" sein.

Stehe nie ganz mittig oder frontal zur Kamera - stelle dich ruhig ein wenig schräg zur Kamera !



Für Fortgeschrittene interessant ist auf jeden Fall, welche Perspektive du wählst.

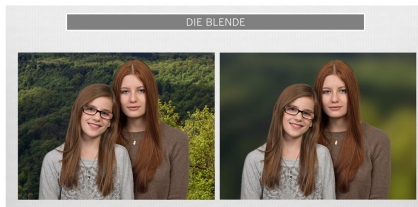
Wenn dir ein Stativ für deine Selbstportraits zur Verfügung steht, hast du einige Möglichkeiten. Genau wie bei Fotos aus der Hand, solltest du nicht alle Selbstportraits aus der gleichen Höhe aufnehmen.

Stelle daher dein Stativ auf unterschiedliche Höhen ein und spiele mit dem Winkel, aus dem du dich selbst fotografierst. Du wirst feststellen, dass du mit unterschiedlichen Perspektiven auch sehr verschiedene Bildwirkungen / Bildaussagen erzeugen kannst.

## 06 - Die Kameraeinstellung

Jetzt wird es spannend. Natürlich kannst du die Kamera im Automatikmodus betreiben - dann verschenkst du aber ganz viel Potential! Ich bevorzuge hier den manuellen Modus. Stelle zuerst den **ISO-Wert** Deiner Kamera ein (ISO 100 bis max.400). Alles darüber hinaus wird schnell rauschig und sieht nicht mehr besonders schön aus.

Danach stellst du die **Blende** ein. Das ist der Wert, der z.B. zwischen 1.2 und 32 liegt. Ein kleiner Wert bedeutet, dass in deinem Foto auch nur ein minimaler Bereich scharf gestellt ist, bei einem großen Wert ist ganz viel in Deinem Foto scharf gestellt. Wenn Du hier einen zu kleinen Wert wählst, kann es passieren, dass Du nur Deine Nasenspitze auf dem Foto scharf gestellt hast. Bei einem großen Wert bekommst Du dagegen keine schöne Unschärfe im Hintergrund. Ich wähle hier gerne einen Wert von 3 bis 5. Willst Du wirklich alles scharf gestellt haben, wähle lieber einen Wert wie z.B. Blende 8.



Bleibt nur noch ein Wert zum Einstellen: Die **Verschlusszeit**. Hier die richtige zu finden ist ganz einfach. Schau durch den Sucher Deiner Kamera und drücke den Auslöse-Knopf **nur halb durch!** Dann siehst Du unten im Sucher einen kleinen Balken mit einer Skala, auf dem ein senkrechter Strich angezeigt wird. Diesen willst Du möglichst in die Mitte bekommen. Ist der Strich zu weit links, wird Dein Foto zu dunkel und Du musst eine etwas längere Verschlusszeit einstellen (z.B. 1/100). Ist der Strich zu weit rechts, wird Dein Foto zu hell und Du musst die Verschlusszeit verkürzen (z.B. 1/1000). Der Strich ist in der Mitte? Perfekt!

## 07 - Lichtverhältnisse

Das richtige Licht ist alles. Selbst Leute, die eigentlich nicht aktiv fotografieren, sondern nur ein kurzes Selfie von sich machen wollen zieht es deshalb oft ans nächste Fenster. Dort ist bereits ein einfacher, aber effektiver Lichtaufbau vorhanden. Eine Lichtquelle, die meistens gleichmäßig diffus aus einer Richtung kommt. Das ist es eigentlich, worauf man sich anfangs (aber auch später) immer wieder zurückbesinnen sollte. Mit gutem gerichtetem Licht lassen sich auch gute Fotos machen.

Die Situation mit dem Fenster ist natürlich nur ein einfaches Beispiel. Je nach Erfahrung können auch komplexere Situationen gesucht werden. Folge also dem Licht, bis du eine passende Situation vorfindest. Am besten wo ein nicht zu hartes Licht gleichmäßig aus einer Richtung kommt. Hier eine kurze Checkliste:



Hier eine kurze Checkliste:

1. *Vermeide hartes Sonnenlicht*
2. *Suche (halb)schattige Plätze*
3. *Überlege, zu welcher Tageszeit das Licht am besten zu deinem Vorhaben passt*
4. *Finde interessante Schatten (zur Bildgestaltung)*

Natürlich kann man das Shooting mit etwas Erfahrung auch ins harte Sonnenlicht verlagern. Dabei muss man aber extrem auf unvorteilhafte Schatten im Gesicht achten. Dazu gehören z.B. Augenringe in der Mittagssonne oder der klassische „Sonnenbrillen Effekt“ der auftritt, wenn die Stirn einen Schatten über die Augen wirft.

## 08 - Die Bildbearbeitung

Du denkst Dir vielleicht manchmal vor Ort : „Das bessere ich später in Photoshop aus, kein Problem.“ Klar, Photoshop (oder auch jedes andere Bildbearbeitungsprogramm) sind irre tolle Werkzeuge, um Bilder zu „verbessern“. Trotzdem solltest Du vor Ort, wenn Du die Bilder aufnimmst, nicht zu bequem sein. Jeden Fehler, den Du direkt vor Ort ausbesserst, wird Dich in der Nachbearbeitung keine Zeit mehr kosten. Denn weißt Du was besonders schlimm ist ?

Also investiere lieber vor Ort ein wenig mehr Zeit, bis Du mit dem Bild wirklich zufrieden bist. Bei der Bildbearbeitung zu Hause werden Dir trotzdem noch genug „Optimierungen“ auffallen, mit denen du dein Bild noch optimieren kannst !

Ich spreche da aus Erfahrung ;-) )



Nachbearbeitungen sind oft sehr zeitaufwendig - sollten also möglichst vermieden werden !

Wenn du später zu Hause bist und feststellst, dass das mit der Bildbearbeitung nicht so geht wie du dir gedacht hast... oder es übersteigt deine Fähigkeiten. Und dann?

Dann wirst Du mit deinem Bild ziemlich unzufrieden sein und hast wahrscheinlich keine zweite Chance, dein Bild vor der gleichen Kulisse oder mit der selben Lichtstimmung noch einmal aufzunehmen

Du hast ein tolles Bild von dir, dich stört aber dennoch ein Kleinigkeit auf dem Bild ? Du willst dich aber selbst nicht mit einer Nachbearbeitung auseinandersetzen, weil entsprechende Programme nicht so „dein Ding“ sind ?

Dann schau doch mal im Bekanntenkreis herum, ob es da nicht jemanden gibt, der Spass an der Bildbearbeitung hat.. oder frag einfach in einem SocialMedia-Kanal deiner Wahl nach Hilfe !

## 8 wertvolle Tipps für gelungene Portraitfotos



### ZUSAMMENFASSUNG

- 01 Shooting oder Selfie ?
- 02 Der Aufnahmeort
- 03 Die Ausrüstung
- 04 Welchem Zweck dienen die Fotos ?
- 05 Blickwinkel und Perspektive
- 06 Die Kameraeinstellung
- 07 Lichtverhältnisse
- 08 Die Bildbearbeitung





## Posen, Posen, Posen

Überlege Dir ein paar Posen vor der Kamera, prüfe ob alles sitzt, Haare nicht quer liegen oder der Kragen verrutscht ist. Liegt Deine Halskette auch richtig? All diese kleinen Dingen können später auf Deinem fertigen Bild das Gesamtergebnis stören!



## Sei du selbst..

Wenn du das Gefühl hast, dass sich auf deinen Selbstportraits irgendwas komisch anfühlt, dann versuch mal ganz du selbst zu sein. Wenn das eben nicht funktioniert, dann schauspieler ein bisschen. Denk dir eine Figur aus. Wen findest du stark? Angelina Jolie? Tu so, als wärst du Angelina Jolie.. nimm ihre Stärke und ihr Selbstbewusstsein an. Und schau mal, ob die Portraits dann besser werden !



## Viele Bilder

Schieß 3 Bilder, schieß 30 Bilder, schieß 300 Bilder. Das Gute bei Selbstportraits ist ja, dass du niemanden nerven kannst, wenn du nicht zufrieden bist (außer eben dich selbst...). Mach lieber ein paar mehr Bilder als zu wenig... hinterher sitzt du am PC und alles stimmt, außer außer einer Kleinigkeit, die du auf dem Display nicht gesehen hast !

## Fotos kontrollieren

Du bist perfekt vorbereitet – dann drücke nun auf Deinen Fernauslöser. Mache einige Aufnahmen und versuche immer wieder etwas anders zu posen. Tob Dich aus und sei kreativ ! Nach ein paar Aufnahmen kontrolliere deine Fotos schon mal am Kameradisplay und schau, ob dir irgendwem was negativ auffällt !



## Runde 2

Sind die bisher gemachten Fotos super ? In jedem Fall solltest du eine weitere Runde Fotos schießen.. So kann es sein, dass Du locker 100 Fotos machst, bis endlich ein paar Aufnahmen dabei sind, mit denen du zufrieden bist. Das schöne ist aber, dass Du mit der Zeit mehr Übung hast und eher weißt, was klappt und was nicht und Du brauchst immer weniger Versuche !

## KONTAKT INFO

**Frank Upmeier**

[frank@frankupmeier.de](mailto:frank@frankupmeier.de)

[www.frankupmeier.de](http://www.frankupmeier.de)

*Frank Upmeier*  
FOTOGRAFIE