

Der Business- Selbstportrait-Minikurs

Lerne, wie du auf Selbstportraits
professionell und natürlich aussiehst





Kennst du das:

Du hast dich selbständig gemacht, eine Website gestaltet und jetzt fehlen noch richtig tolle Fotos von dir.

Doch das einzige, was du hast, sind ein paar Urlaubsfotos, die ganz nett aussehen – aber sind halt Urlaubsfotos. Dann gibt's noch die Fotos von der letzten Familienfeier, aber da stehen immer andere Personen direkt neben dir. Also alles unbrauchbar... und für ein professionelles Fotoshooting fehlt dir gerade die Zeit oder das Geld.

Mit diesem Minikurs helfe ich dir, tolle Fotos von dir selbst zu machen – für deine website, deinen Social Media-Auftritt oder um dich einfach selbst daran zu erfreuen.

Denn als Portraitfotografin und Grafikdesignerin weiß ich, worauf es bei Business-Fotos ankommt. Schritt für Schritt will ich dir helfen, dass du schnell und leicht tolle Fotos von dir selbst machen kannst, die du dann auf deiner Website und in Social Media posten kannst.

Viel Freude mit dem Minikurs.

Deine Fotografin
Susanne

Inhalt

1	So bereitest du dich auf dein Shooting vor (mental, praktisch, technisch)	4
2	7 Posen, die dich auf Fotos professionell aussehen lassen	9
3	So kannst du deine Bilder nachbearbeiten	12
4	Checkliste für dein Shooting	13

Vorbereitung Deines Business-Selbstportrait-Shootings

1. Mentale Vorbereitung

„Ich bin nicht fotogen“. Kommt dir dieser Satz bekannt vor? Ich kenne ihn nur zu gut. Von mir selbst und von meinen Kundinnen. Und weißt du was: wegen diesem Satz bin ich Portraitfotografin geworden. Dieser Satz ist nämlich eine riesengroße Lüge. Jeder kann auf Fotos gut aussehen! **Deshalb ist der erste Schritt zur Vorbereitung deines Business-Shootings die mentale Vorbereitung.** Hier sind meine besten Tipps für dich:

- ➔ **Stärke dein Selbstwert-Gefühl mit einer Power-Pose**
Nimm 2–3 Minuten lang eine „Power-Pose“ ein – stelle dich aufrecht hin, die Beine etwas mehr als hüftbreit auseinander, Hände in die Hüften, Brust raus, Blick entschlossen nach vorn. Diese Pose gibt dir mehr Selbstsicherheit.
- ➔ **Entspann' dich... und lass deine natürliche Ausstrahlung für dich arbeiten!**
Portraits sind Momentaufnahmen, keine Bewertung deiner Persönlichkeit. Je entspannter du bist, desto mehr kann deine natürliche Ausstrahlung durchkommen. Mach' dir das vor deinem Shooting klar.
- ➔ **Atme & lächle!**
Ein ruhiger Atem senkt dein Stresslevel. Und ein echtes Mini-Lächeln (auch ohne Zähne) lässt dich entspannter und authentischer aussehen – und dich auch so fühlen. Wenn du mit allen Vorbereitungen zum Shooting fertig bist, nimm dir einen kurzen Moment und atme bewusst tief ein und aus. Und dann lächle!
- ➔ **Vergiss den Satz: ich bin nicht fotogen!**
Jeder Mensch hat das Foto-Gen, und glaub' mir, auch du! Du musst auf Fotos nicht perfekt aussehen. Viel wichtiger ist es, dass du dich mit Respekt betrachtest und vor dem Shooting wohlwollend zu dir sagst: **„Ich bin so gut, wie ich bin“.** Den Rest bekommst du mit der richtigen Haltung hin.

2. Praktische Vorbereitung

Dein persönliches Business-Shooting ist **ein Termin wie jeder andere Termin auch**. Blocke daher in deinem Kalender einen Zeitslot von ca. 2 Stunden. Freue dich, dass du dir bei diesem Termin Zeit nimmst nur für dich. Du wertschätzt dich damit selbst. Je mehr Übung du hast, desto schneller wirst du werden beim Fotografieren, aber für einen ersten Termin sind 2 Stunden realistisch.

1

Suche dir aus den 7 Posen (ab Seite 9) 1 bis 2 heraus, die du umsetzen möchtest. Überlege dir, wo du diese Fotos aufnehmen möchtest. Evtl. musst du bei dir zuhause etwas umbauen...

2

Suche dir nun die entsprechende Kleidung sowie die dazugehörigen Accessoires aus.
Business Casual (nicht overdressed), möglichst in neutralen Farben. Fühl dich wohl in deiner Kleidung!

3

Lege die Requisiten bereit, die du beim Shooting verwenden möchtest (Laptop, Notizbuch, Stift, Tasse...)

4

Wenn du dich schminken möchtest, dann setze auf natürliches Makeup. Ein ebenmäßiger Teint, dezente Augen und gepflegte Lippen sind oft ausreichend. Kurz vor deinem Fotoshooting bitte nochmal das Gesicht leicht abpudern.

5

Nimm dir die mentalen Tipps zu Herzen (Seite 4) und schaue, was du davon umsetzen möchtest.

Trinke genug Wasser, das polstert deine Haut und lässt sie frischer aussehen.

6

Bereite die Technik vor. Wie das geht, erfährst du auf den nächsten drei Seiten.

3. Technische Vorbereitung

Grundsätzlich solltest du auf folgende Dinge achten:

- Kamera-Linsen frei? Achte darauf, dass keine Ecke oder Halterung ins Bild ragt.
- Kamera-Linsen geputzt? Reinige vor dem Shooting die Kamera-Linsen mit einem weichen Mikrofaser- oder Brillenputztuch.
- Selbstauslöser oder Fernauslöser nutzen (z. B. 3 oder 10 Sekunden Timer). Oder du nutzt die Sprachsteuerung deines Handys.
- Nutze ausschließlich die Hauptkamera (Rückkamera) zum Fotografieren. Das ist etwas kniffliger, weil du dich selbst nicht sehen kannst, aber die Qualität ist besser und die Fotos werden nicht verzerrt dargestellt.
- Die meisten Smartphones haben mittlerweile den Portrait-Modus. Nutze diesen für deine Business-Selbstportraits. Dieser Modus sorgt dafür, dass der Hintergrund leicht verschwommen dargestellt wird. Das wirkt professioneller. Aber Achtung! Bei manchen Smartphones werden die Fotos im Portrait-Modus verzerrt dargestellt. Probiere aus, mit welcher Kamera (Haupt- oder Frontkamera) es besser geht.
- Achte auf einen ruhigen Hintergrund (z. B. Steinwand, Bücherregal, neutraler Raum). Räume vorher auf, lege nicht benötigte Dinge zur Seite.

Die besten Licht-Tipps für dein Business-Selbstportrait

➔ **Nutze natürliches Licht**

Stell dich vor ein Fenster, aber nicht direkt in die Sonne. Sanftes Tageslicht von vorn (z. B. Nordfenster oder bewölkter Tag) ist gleichmäßig und schmeichelhaft. Achte darauf, dass das Licht nicht von oben kommt (z. B. Deckenlampe) – das wirft harte Schatten unter den Augen.

➔ **Vermeide Licht von hinten**

Gegenlicht (z. B. Fenster hinter dir) macht dich dunkel und unscharf. Wenn's nicht anders geht: Nutze den Porträtmodus oder aktiviere den HDR-Modus deines Smartphones, um den Helligkeitsausgleich zu verbessern (das ist bereits ein Fortgeschrittenen-Tipp!).
Wenn du outdoor fotografierst: achte darauf, dass kein direktes Sonnenlicht in dein Gesicht scheint.

➔ **Mach' Kunstlicht weicher**

Harte Lichtquellen (Spots, Handytaschenlampen) erzeugen Glanz und Schatten. Wenn du künstliches Licht nutzt: Lichtquelle absoften – z. B. mit Butterbrotpapier, Duschvorhang oder einem weißen T-Shirt vor der Lampe. Oder du investierst in ein Ringlicht mit einem Durchmesser von mindestens 45 cm, was eine große Hilfe sein kann, wenn du in Räumen mit wenig Tageslicht fotografierst.

Mache ein Probe-Foto, schau' es dir an:

- ✓ Ist dein Gesicht gleichmäßig ausgeleuchtet?
- ✓ Keine dunklen Augenhöhlen oder glänzende Stirn?
- ✓ Ist der Hintergrund nicht heller als du?

Dann kann es losgehen mit dem Shooting!

So steht dein Smartphone von alleine

Natürlich kannst du investieren und dir ein Stativ kaufen. Da du aber gleich loslegen willst mit den Fotos (sonst hättest du dir die PDF nicht geholt, oder?) habe ich drei super Tipps für dich:

→ Tasse oder Becher

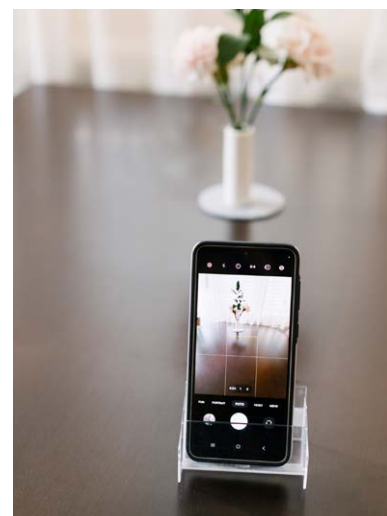
Stelle dein Smartphone in eine Tasse oder einen Becher. Achte darauf, dass das Gefäß die Linsen nicht verdeckt. Fixiere das Smartphone mit einem Taschentuch. Die Tasse kannst du nun dorthin stellen, wo du möchtest.

→ Klemm-Methode mit einer Schublade

Öffne eine Schublade einen Spalt, klemm das Smartphone mit der Rückseite nach außen ein. Perfekt für eine leichte Neigung nach unten – z. B. wenn du stehst. Nachteil: leider nicht höhenverstellbar...

→ Visitenkarten-Plastixbox

Du kennst bestimmt diese Visitenkarten-Boxen aus Plastik? Die eignen sich ebenfalls wunderbar als Handy-Halterung: einfach aufklappen und das Handy hineinstellen. Fertig! Den gleichen Effekt hat die Plastik-Hülle einer Musikkassette, falls du dieses Relikt aus den 80ern noch besitzt...



Die 7 Posen, die dich professionell und natürlich aussehen lassen

... nochmal kurz zur Erinnerung: arbeite mit dem Selbstauslöser, einem Funkauslöser oder der Sprachsteuerung deines Smartphones, damit du dich locker und leicht auf deine Posen konzentrieren kannst!



1. Der „Sympathische Blick in die Kamera“

Pose: Stehe oder sitze aufrecht, Blick direkt in die Kamera, leichtes Lächeln.

Einsatz: Für Startseite, „Über mich“, LinkedIn-Profil.

Wirkung: Offen, vertrauensvoll, professionell.

Tipp: Nutze Tageslicht, stelle das Handy auf Augenhöhe.

2. Die „Seitliche Sitz-Pose“

Pose: Seitlich auf einem Stuhl sitzen, Oberkörper leicht zur Kamera drehen.

Einsatz: Teamseite (wenn du solo bist, „Ich bin...“), Blogautorenprofil.

Wirkung: Locker, dynamisch, aber seriös.

Tipp: Nicht ganz frontal – der Körper darf eine leichte Schräge haben.





3. Das „Am-Schreibtisch“-Setting

Pose: Am Laptop sitzen, Blick zur Kamera oder zur Seite, als wärst du im Workflow.

Einsatz: Leistungen, Kontaktseite, Storytelling-Bilder.

Wirkung: Aktiv, professionell, nahbar.

Tipp: Halte den Schreibtisch ordentlich – Fokus bleibt auf dir.

4. Der „Stehende Business-Casual“-Look

Pose: Locker stehen, eine Hand in der Tasche oder am Gürtel, Blick leicht zur Seite.

Einsatz: Hero-Bild auf der Startseite oder Intro auf der „Über mich“-Seite.

Wirkung: Selbstbewusst, authentisch, nicht steif.

Tipp: Nutze eine neutrale Wand oder Stadt-/Büro-Hintergrund.



5. Das „In-Aktion“-Foto

Pose: Du erklärst etwas, telefonierst oder gestikulierst leicht.

Einsatz: Als Bildsprache z. B. auf Leistungsseiten.

Wirkung: Zeigt deine Kompetenz ohne viel Text.

Tipp: Lass dich bei einer echten Tätigkeit ablichten oder simuliere sie.



6. Das „Mit-Requisite“-Portrait

Pose: Du hältst ein Notizbuch, Tablet oder eine Kaffeetasse.

Einsatz: Blog, „Ein Tag mit mir“-Sektion, Instagram.

Wirkung: Lebendig, menschlich, zugänglich.

Tipp: Requisite bewusst wählen – sie soll dich ergänzen, nicht ablenken.

7. Der „Outdoor-Authentisch“-Look

Pose: Locker draußen stehen oder gehen, seitlich an eine Wand lehnen.

z. B. in einem Park oder vor einem Café.

Einsatz: Für Selbstständige in kreativen, beratenden oder nachhaltigen Berufen.

Wirkung: Natürlich, modern, weniger formell.

Tipp: Nutze goldenes Licht am Morgen oder Spätnachmittag.



4. Bildbearbeitung

Die Fotos sind gemacht, jetzt geht es daran, sie zu bearbeiten. Du solltest dich im Foto wiedererkennen – nur eben in deiner besten Version! Da du mit dem Handy fotografiert hast, kommen hier Tipps für Apps, damit du deine Bilder direkt bearbeiten kannst.

➔ Apps für dein Smartphone

Snapseed (Android/iOS) → benutzerfreundlich und unkompliziert

Lightroom Mobile → gezielte Bearbeitung mit mehr Kontrolle

Canva Pro → für dezente Filter & Freisteller

➔ Fotos bearbeiten

- Helligkeit leicht anheben
- Kontrast moderat erhöhen
- Schatten etwas aufhellen

Wichtig: Vermeide Filter mit Farbverfälschungen oder Beauty-Modi, die dich „glätten“. Lieber natürlich & professionell.

➔ Speichere deine Bilder in hoher Qualität

Achte beim Speichern darauf, dass das Bild nicht komprimiert wird (z. B. bei WhatsApp-Versand). Exportiere am besten in hoher Auflösung (JPG oder PNG) – das ist wichtig für Website oder Druck.

Bonus: Bildausschnitt für Profilbilder



LinkedIn & Co: Wähle einen Ausschnitt mit ca. 60–70 % Gesicht, etwas Schultern, etwas Raum über dem Kopf.



Instagram/Facebook: Etwas lockerer – du darfst auch mehr Persönlichkeit zeigen.

CHECKLISTE

So gelingt dein Business-Selbstportrait-Shooting

Vorbereitung

- ☐ Ich weiß, wofür ich das Bild nutze (z. B. Website, Social Media, Profilbild)
- ☐ Ich habe mir 2–3 Outfits zurechtgelegt (neutral, aber persönlich)
- ☐ Mein Smartphone ist geladen und hat genug Speicher
- ☐ Ich habe ein improvisiertes Stativ
(z. B. Bücherstapel, Regal, Glas + Gummiband)
- ☐ Ich habe mein Gesicht (und ggf. Kleidung) auf Glanz oder Fussel geprüft

Licht & Hintergrund

- ☐ Ich stehe vor einem Fenster mit weichem Tageslicht (kein direktes Sonnenlicht)
- ☐ Der Hintergrund ist ruhig, ordentlich und nicht ablenkend
- ☐ Ich versuche, Licht von hinten oder direkt von oben zu vermeiden

Kamera & Technik

- ☐ Ich nutze den Porträtmodus und achte auf Fokus auf die Augen
- ☐ Ich stelle die Kamera auf Augenhöhe oder leicht darüber
- ☐ Ich habe den Selbstauslöser aktiviert oder einen Fernauslöser bereit
- ☐ Ich mache mehrere Bilder – auch mit verschiedenen Posen & Blickrichtungen

Haltung & Ausstrahlung

- ☐ Ich nehme eine offene, aufrechte Haltung ein
- ☐ Ich denke an etwas Schönes – mein Lieblingskunde, mein „Warum“
- ☐ Ich lasse mein Gesicht locker – kein Zwangsgrinsen!
- ☐ Ich spiele mit kleinen Varianten: Kopf leicht drehen, Schultern senken, Blick variieren

Nachbearbeitung

- ☐ Ich wähle 2–3 Favoriten aus
(nicht zu streng mit mir sein!)
- ☐ Ich passe Helligkeit & Kontrast dezent an
- ☐ Ich entferne ggf. kleine Störungen im Hintergrund
- ☐ Ich speichere mein Bild in hoher Qualität

Extra-Tipp:

Mach nicht nur ein Foto –
mach dir Zeit für dich.
Das Bild zeigt nicht nur
dein Gesicht. Es zeigt deine
Haltung, deine Energie,
deine Marke.

Bereit für den nächsten Schritt? Ich bin für dich da.

Du hast nun den Business-Selbstportrait-Minikurs in der Hand und vielleicht schon die ersten eigenen Fotos gemacht. Vielleicht hast du dabei festgestellt: „Allein ist das gar nicht so einfach.“ Oder du merkst, dass du dich gerne von jemandem begleiten lassen möchtest, der dich wirklich sieht – mit all deinen Facetten.

Genau dafür bin ich da.

Ich bin Fotografin & Grafikdesignerin und arbeite online oder in Süddeutschland. Auf meinen Fotos zeige ich Dich, so wie Du bist: authentisch und professionell. In meinen Shootings gebe ich meinen Kunden immer ein gutes Gefühl vor der Kamera – ganz ohne steife Posen oder gekünsteltes Lächeln.



Ob Einzelshooting, Profilbild-Coaching oder ein kompletter Business-Auftritt mit Persönlichkeit:

**Du musst nicht perfekt sein. Du darfst einfach du selbst sein –
und den Rest machen wir gemeinsam.**

➔ Lust auf Unterstützung? Dann schreib' mir eine E-Mail und wir verabreden einen kostenlosen Kennenlern-Termin: **hallo@susannehauber.de**.
Meine Foto-Angebote findest du auf meiner website:
susannehauber.de/dein-wow-foto/

Ich freue mich auf dich. Wirklich.

Herzlich,
Susanne



hallo@susannehauber.de
www.susannehauber.de