

Videos aufnehmen: wo schaue ich hin? - VK001

Wenn du mit einer Spiegelreflexkamera deine Videos aufnimmst, dann hast du es etwas leichter: die Kameralinse ist recht groß und du kannst deinen Blick einfach darauf ruhen lassen.

Bei einem Handy oder Laptop/Bildschirm ist das schon schwieriger, weil die Linse so klein ist.

Und vielleicht beobachtest du bei dir, dass du beim Video drehen oft wegschaust, oder dein Blick unruhig in alle Richtungen wandert. ;-)

Kein Grund zur Sorge, ich zeige dir, wie du das in den Griff bekommst.

Denn der Blickkontakt spielt in deinen Videos eine sehr große Rolle, damit:

- > du eine persönliche Bindung zu deinen Zusehern herstellst
- > ihnen in die Augen schaust und aktiv in den Kontakt und Austausch gehst
- > deine Begeisterung für deinen Tipp/dein Angebot zeigst
- > professionell rüber kommst und nicht unsicher
- > der berühmte Funke überspringen kann und Menschen schnell entscheiden können, ob sie dir weiter folgen wollen

All diese Möglichkeiten bieten die Videos – in vorproduzierter Form oder als Live Call.

2 Dinge, die du auf jeden Fall vermeiden willst.

1. Dich beim Video aufnehmen selber anschauen

Ich weiß, die Verlockung ist groß, weil niemand außer dir im Raum ist. Aber dich selber anschauen ist an deinen Zusehern vorbeischaun und gilt nicht. ;-)

Stelle dir vor, du triffst jemanden auf einer Cocktailparty und er sieht immer an dir vorbei, während er mit dir spricht.

Das fühlt sich so an, als ob er eigentlich nicht wirklich mit dir reden will.

Du hast eine tolle Message und willst maximale Wirkungskraft:
schaue in die Linse und du siehst deinen Zusehern in die Augen.

Die Realität ist: wir haben im Feed nur wenige Sekunden Zeit um die Aufmerksamkeit zu gewinnen. Und da willst du den Augenkontakt nutzen, um diese Person persönlich anzusprechen.

Hast du ihre Aufmerksamkeit und dazu einen tollen Content, dann stehen die Chancen gut, dass sie bei dir bleibt und sich dein Video ansieht.

So stellst du den Augenkontakt sicher:

Klebe dir einen bunten, kleinen Sticker neben die Kameralinse. So kannst du sie immer schnell finden (gerade bei schwarzem Gehäuse ist das nicht immer leicht).

Ein runder, selbstklebender Sticker hilft dir enorm, die richtige Blickrichtung zu halten.

2. Immer wieder wegschauen: unruhiger Blick

Wenn dein Blick beim Video drehen immer wieder wegschweift, dann trainiere ihn zu halten.

Das ist nicht ganz einfach, aber ich zeige dir, wie du es schaffst.

Denn ein unruhiger Blick zeigt Desinteresse und Nervosität und das willst du sicher nicht rüberbringen! ;-)

Mache diese Übung in zwei Schritten:

Zuerst übst du, den Blick für 10 Sekunden auf der Kameralinse ruhen zu lassen und atmest dabei ruhig, ohne zu reden.

Wende den Blick ab und entspanne dich für ein paar Sekunden.

Wiederhole die Übung und entspanne dich wieder.

Jetzt steigert du die Zeit auf 30 Sekunden und hältst den Blick so lange auf der Linse.

Atme ruhig dabei.

Du verstehst das Prinzip. Steigere so die Zeit auf 1,2 Minuten.

Im zweiten Schritt fängst du an, dazu zu sprechen.

Rede von irgendwas und halte den Blick auf der Kameralinse.

Starte mit 10 Sekunden und steigere dich, wie oben.

Wenn das gut geht, dann sprichst du dazu deinen Videocontent.

Das Prinzip liegt darin, den Augenkontakt und das Sprechen zuerst zu trennen und dann wieder zusammenzuführen.

Und denke daran: du kannst den Blick in Videos/Live Calls natürlich immer wieder mal abwenden.

Wir wollen in Videos so auftreten, wie wir das auch in einem ganz normalen Gespräch auch tun.

Da wandert der Blick auch mal weg und haftet dann wieder auf unserem Gesprächspartner.

Das fühlt sich für uns und unsere Gesprächspartner (Zuseher) ganz natürlich an.

Probiere es aus und erzähle mir, wie dir mein Tipp hilft!

Du solltest schon bald Fortschritte sehen.

Ich freue mich von dir zu hören.

Herzliche Grüße,
Andrea

Übrigens:

lasse uns chatten: LIVE jeden Freitag um 9.30 Uhr auf meiner Facebook Seite unter www.facebook.com/coachandreareichhart

Und ich freue mich, wenn wir uns auf Instagram treffen!

Du findest mich hier unter [@andrea.reichhart](https://www.instagram.com/andrea.reichhart)