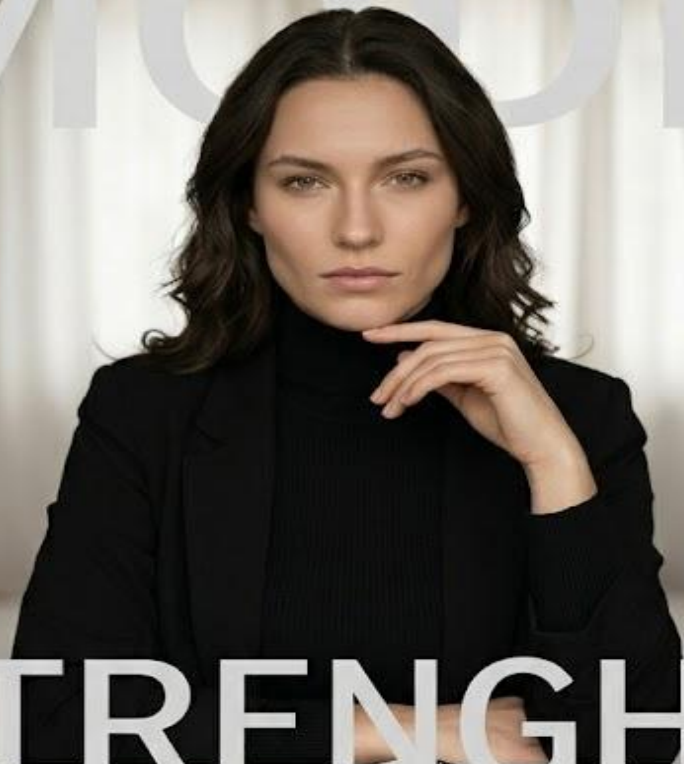


THE MODEL BIBLE

MASTER-WORKBOOK

Pixels Fotografie Model Management

MODE



STRENGTH

- **MIMIK- & AUGEN-TRAINING:** DIE ANATOMIE DER AUSSTRAHLUNG
- **POSING-GEOMETRIE:** WINKEL, LINIEN & KÖRPERSPANNUNG
- **POSING-FLOW:** BEWEGUNG ZWISCHEN DEN BLITZEN
- **SET-ETIKETTE & PROFESSIONALITÄT:** VERHALTEN BEIM KUNDEN
- **DIGITALE STRATEGIE:** INSTAGRAM VS. SEO-PORTFOLIO



DEIN STRATEGISCHER GUIDE ZUR PROFESSIONELLEN KARRIERE

DER WEG ZUR IKONE

„Erfolg im Modeling ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis aus Vorbereitung, Präzision und dem unbedingten Willen, über den Standard hinauszuwachsen.“

Dieses Workbook ist für diejenigen, die nicht nur „hübsch aussehen“ wollen. Es ist für die Talente, die verstehen, dass ihr Körper ihr Kapital und ihre Ausstrahlung ihre Währung ist. Wir bei **Pixels Fotografie** glauben an dein Potenzial, aber wir wissen auch: Wahre Präsenz entsteht im Kopf und zeigt sich in der Beherrschung jedes einzelnen Muskels.

Nutze dieses Buch nicht als Lesestoff, sondern als Trainingsgerät. Sei kritisch mit dir selbst, sei mutig in deinen Posen und bleib hungrig nach Perfektion. Wir legen dir das Fundament – das Gebäude darauf errichtest du mit jedem Klick der Kamera.

Lass uns Geschichte schreiben.

Dein Team von

Pixels Fotografie

MODEL WORKBOOK: VOM TALENT ZUM PROFESSIONAL

Herausgeber: Pixels Fotografie

Konzept: High-End Coaching & Professional Portfolio Management

EINLEITUNG & DAS PROFESSIONELLE MINDSET

Hinweis zur Nutzung: Da ich dir dieses Workbook als Datei vollkommen kostenfrei zur Verfügung stelle, verzichte ich bewusst auf ablenkende Bilder und grafisches Design – der gesamte Fokus liegt auf dem hochwertigen Fachwissen und der detaillierten Anleitung für deinen Erfolg.

Willkommen bei Pixels Fotografie. Dieses Workbook ist dein strategischer Fahrplan in einer der kompetitivsten Branchen der Welt. Wer glaubt, Modeln bestünde nur daraus, „hübsch zu sein“ und in eine Kamera zu lächeln, wird den Sprung zum Profi nicht schaffen. Ein Model ist eine athletische Performerin, eine stumme Schauspielerin und eine hochprofessionelle Geschäftspartnerin zugleich. Wir bei Pixels Fotografie suchen keine Hobby-Models; wir suchen Rohdiamanten, die bereit sind, sich durch hartes Training, Disziplin und technisches Verständnis zu einem echten Marktwert zu entwickeln.

Deine Rolle als Brand: Sobald du ein Set betrittst, bist du keine Privatperson mehr. Du bist eine Marke. Dein Verhalten, deine Pünktlichkeit, deine Vorbereitung und deine soziale Kompetenz bestimmen deinen Marktwert. Ein Kunde bucht dich nicht nur für dein Gesicht, sondern für die Sicherheit, dass du den Job unter Zeitdruck, bei Wind und Wetter oder nach zehn Stunden Shooting immer noch perfekt ablieferst. In diesem Workbook lernst du die psychologischen und physischen Werkzeuge kennen, die dich von der Masse abheben. Wir lehren dich nicht nur das Posing, sondern die Psychologie hinter jedem Blick. Du musst verstehen, dass du ein Werkzeug für den Fotografen und den Kunden bist, um ein Produkt oder eine Stimmung zu verkaufen.

Die drei Säulen deines Erfolgs:

1. **Technische Beherrschung:** Du kennst jeden Winkel deines Körpers und weißt genau, wie das Licht auf deine Knochenstruktur fällt. Du steuerst deine Muskeln wie eine Präzisionsmaschine.
2. **Emotionale Intelligenz:** Du kannst auf Knopfdruck Stimmungen erzeugen, ohne ein Wort zu sagen. Du verstehst die Vision des Artdirektors und setzt sie visuell um.
3. **Business-Disziplin:** Du verstehst die wirtschaftlichen Abläufe hinter einem Shooting. Du weißt, warum Pünktlichkeit Geld bedeutet und warum dein digitales Portfolio (SEO) wichtiger ist als reine Instagram-Likes.

Dieses Buch ist dein tägliches Arbeitswerkzeug. Trage es bei jedem Coaching und jedem Shooting bei dir. Dein Ziel ist die kontinuierliche Optimierung deiner „Maschine“. Lass uns beginnen.

MODUL 1 – DIE ANATOMIE DER AUSSTRAHLUNG & GESICHTSKONTROLLE

Das Gesicht ist dein wichtigstes Kapital, aber gleichzeitig das am schwierigsten zu kontrollierende Element. Viele Anfänger leiden unter dem sogenannten „Einfrieren“ der Gesichtszüge, sobald die Kamera klickt. Wir trainieren hier die gezielte Isolation deiner Gesichtsmuskeln, um starre Masken zu vermeiden.

Der „Nullpunkt“ (Die neutrale Maske): Ein Profi-Model beginnt jede neue Pose von einem absolut neutralen Punkt aus. Stelle dich vor einen Spiegel und versuche, jede Emotion aus deinem Gesicht zu löschen. Entspanne die Stirn, glätte die Augenbrauen und lasse die Lippen locker. Dies ist deine weiße Leinwand. Erst wenn du diesen „Nullpunkt“ beherrscht, kannst du Emotionen gezielt aufbauen, ohne dass dein Gesicht verkrampft oder unnatürlich wirkt. Ein ruhiges Gesicht strahlt Souveränität aus.

Kiefer-Management & Die Schärfung der Jawline: Ein definierter Kiefer ist das Markenzeichen fast jedes erfolgreichen Models. Wir nutzen physikalische Tricks, um deine Knochenstruktur zu betonen:

- **Die Zungen-Technik:** Drücke deine gesamte Zunge flach gegen den oberen Gaumen (hinter die Schneidezähne). Du wirst im Spiegel beobachten können, wie sich das weiche Gewebe unter deinem Kinn sofort strafft. Dies eliminiert optisch ein leichtes Doppelkinn und schärft die Jawline (Kieferlinie) massiv, selbst wenn du den Kopf leicht senkst.
- **Die Atem-Lücke (The Mouth Gap):** Beiß die Zähne niemals zusammen! Ein festgebissener Kiefer macht das Gesicht im unteren Drittel breit, hart und wirkt oft aggressiv oder unsicher. Lasse den Unterkiefer locker hängen, sodass die Lippen etwa 1-2 mm voneinander entfernt sind. Atme sanft durch den Mund ein und aus. Das entspannt die gesamte Gesichtsmuskulatur und lässt deine Wangenknochen prominenter und eleganter wirken.

Stirn- und Augenbrauen-Kontrolle: Ein häufiger Fehler ist das unbewusste Hochziehen der Augenbrauen, was horizontale Falten auf der Stirn erzeugt und den Blick „panisch“ wirken lässt. Übe, die Augen intensiv zu nutzen und den Blick zu schärfen, während deine Stirn vollkommen glatt und unbewegt bleibt. Dies erfordert hohe Konzentration, trennt aber den Amateur vom Profi.

MODUL 2 – POWER-EYES TRAINING (INTENSITÄT, FOKUS & LICHT)

Die Augen sind das Zentrum fast jedes Bildes. Sie ziehen den Betrachter in das Foto hinein. Wenn deine Augen „leer“ oder „tot“ wirken, ist das gesamte Foto wertlos, egal wie perfekt das Posing oder das Outfit sein mag. Wir trainieren den Blick, der eine Geschichte erzählt und den Betrachter „stoppt“.

Der „Squinch“ – Das Tool der Top-Models: Ein weit aufgerissenes Auge signalisiert im Unterbewusstsein Angst, Überraschung oder Unsicherheit. Ein Profi nutzt den sogenannten „Squinch“.

- **Technik:** Hebe dein Unterlid gezielt und leicht an (ca. 2-3 mm), so als würdest du etwas in der Ferne scharfstellen wollen. Das Oberlid bleibt dabei entspannt oder senkt sich nur minimal mit. Es ist kein Zusammenknäpfen der Augen (Squinting), sondern eine isolierte Spannung im unteren Augenringmuskel.
- **Wirkung:** Es erzeugt sofort Selbstbewusstsein, Fokus und eine geheimnisvolle Intensität. Es nimmt die „Reh-im-Scheinwerferlicht“-Optik weg und verleiht dir eine Aura von Erfahrung und Stärke.

Das Catchlight (Das Licht finden und halten): Augen ohne Lichtreflexe wirken dunkel, flach und leblos. In der Fotografie nennen wir das „Dead Eyes“.

- **Das Licht-Tracking:** Ein Model muss lernen, die Lichtquelle (Softbox, Reflektor oder Fenster) im Raum sofort zu lokalisieren. Drehe dein Gesicht im Studio so lange langsam zur Lichtquelle, bis du einen kleinen weißen Reflex (das Catchlight) in deinen Pupillen siehst. Merke dir diesen Winkel. Wenn der Fotograf dich bittet, das Kinn zu drehen, achte darauf, dass du den Kontakt zum Licht nicht verlierst. Ohne diesen kleinen Lichtpunkt verliert dein Gesicht seine Lebendigkeit.

Die drei Blick-Ebenen:

1. **Der direkte Kontakt:** Du schaust frontal in die Linse. Dies ist konfrontierend, ehrlich und dominant. Stell dir vor, du schaust *durch* die Kamera hindurch auf jemanden, der dahinter steht.
2. **Der 3/4-Blick:** Dein Gesicht ist leicht weggedreht, aber die Augen suchen die Kamera. Dies wirkt verführerisch, geheimnisvoll und elegant.
3. **The Lost Thought:** Du schaust komplett an der Kamera vorbei in die Ferne. Hier ist es entscheidend, dass der Squinch erhalten bleibt, sonst wirkt der Blick „abwesend“ statt „nachdenklich“.

MODUL 3 – DIE MUND-ARCHITEKTUR & EMOTIONALE MIKRO-EXPRESSIONEN

Der Mund ist der Spiegel deiner inneren Anspannung. Er ist oft das erste Element, das bei Stress am Set verkrampft. Wir lernen, den Mund als präzises Stilelement einzusetzen, um verschiedene Märkte (Commercial bis High Fashion) zu bedienen.

Die Graduierung des Ausdrucks: Im professionellen Model-Business gibt es kein einfaches „Lächeln oder nicht Lächeln“. Es gibt hunderte Nuancen dazwischen, die wir wie folgt kategorisieren:

1. **High Fashion Pout:** Die Lippen sind geschlossen, aber absolut entspannt. Sie werden ganz leicht nach vorne geschoben (Vorsicht: Kein Kussmund!), während die Mundwinkel neutral bleiben. Dies erzeugt Distanz, Kühle und maximale Eleganz. Ideal für Luxusmarken.
2. **Mona Lisa Smile:** Die Lippen sind geschlossen, aber die Mundwinkel sind um einen einzigen Millimeter angehoben. Man sieht das Lächeln fast nur in der Spannung der Wangen und in den Augen. Es wirkt wissend und souverän.
3. **The Soft Part:** Die Lippen sind leicht geöffnet (Atem-Lücke), man sieht die untere Kante der oberen Schneidezähne ganz leicht. Dies wirkt frisch, modern und ist der Standard für Beauty- und Kosmetikkampagnen.
4. **Full Commercial:** Ein herzliches Lächeln mit Zähnen. Hier ist der „Smize“ (Smile with your eyes) lebensnotwendig. Wenn deine Augen nicht mitlächeln, erkennt das menschliche Gehirn sofort ein falsches Lächeln. Ein echtes Lächeln kontrahiert die Muskeln um die Augen.

Die Mund-Isolation: Übe, nur die unteren Mundwinkel zu kontrollieren, ohne dass sich deine Stirn bewegt. Viele Models ziehen unbewusst die Nase hoch oder kneifen die Augen zusammen, wenn sie lächeln sollen. Ein Profi trennt diese Bewegungen strikt voneinander.

Übung zur Entspannung: Wenn du merkst, dass dein Mund zittert oder verkrampft, mache kurz „Lippenflattern“ (wie ein Pferd). Das löst die Muskulatur sofort. Vermeide das „Duckface“ um jeden Preis; es wirkt billig und unprofessionell. Nutze stattdessen Spannung in der Oberlippe, um Volumen zu simulieren, ohne die natürliche Form zu verzerren.

MODUL 4 – POSING-GEOMETRIE I (LÄNGEN, WINKEL & SILHOUETTE)

Posing ist angewandte Geometrie am menschlichen Körper. Dein Ziel ist es, durch deine Haltung Linien zu erzeugen, die das Auge des Betrachters führen und deine Proportionen optisch optimieren. In der Fotografie geht es darum, Dreidimensionalität auf einer zweidimensionalen Fläche zu erzeugen.

Vermeidung von optischen Verkürzungen (Foreshortening): Einer der häufigsten Fehler von Anfängern ist es, ein Gliedmaß (Arm oder Bein) direkt auf die Linse zu richten. In der zweidimensionalen Fotografie wirkt dieser Arm dann extrem kurz und klobig.

- **Die Winkel-Regel:** Beuge deine Arme und Beine immer leicht zur Seite weg. Nutze spitze Winkel (unter 90 Grad), um Energie, Kantigkeit und Dynamik zu erzeugen. Nutze stumpfe Winkel (über 90 Grad), um Ruhe, Weichheit und Eleganz auszustrahlen. Vermeide exakte 90-Grad-Winkel, da sie das Bild statisch und „unbeholfen“ wirken lassen. Ein leichter Knick wirkt immer natürlicher als eine steife Gerade.

Die S-Kurve und die Gewichtsverlagerung: Ein Modelkörper sollte im Stehen selten wie eine gerade Säule wirken. Wir suchen nach der „S-Kurve“.

- **Technik:** Verlagere 90% deines Gewichts auf das hintere Bein (das Standbein). Schiebe die Hüfte dieses Beins aktiv zur Seite oder nach hinten raus. Das vordere Bein (das Spielbein) wird locker angewinkelt oder leicht nach vorne gestellt. Dies erzeugt eine Kurve in der Taille und lässt die Beine länger und die Hüfte schmaler wirken.
- **Die 3/4-Drehung:** Stelle dich niemals komplett frontal (quadratisch) zur Kamera. Drehe deine Hüfte oder deine Schultern immer leicht (ca. 30-45 Grad) von der Linse weg. Das erzeugt Tiefe und eine schlankere Silhouette.

Hals und Jawline-Extension: In der Fotografie wollen wir den Hals so lang wie möglich machen. Ziehe deine Schultern aktiv nach unten (weg von den Ohren). Schiebe dein Kinn leicht nach vorne und dann ein Stück nach unten (wie eine Taube). Das fühlt sich extrem unnatürlich an, aber im Profil oder frontal sieht es nach einer perfekten, scharfen Kieferlinie und einem eleganten Schwanenhals aus. Ohne diesen „Push“ nach vorne wirkt der Hals auf Fotos oft gestaucht.

MODUL 5 – POSING-GEOMETRIE II (HÄNDE, FÜSSE & DETAILARBEIT)

Oft sind es die kleinsten Details an den Händen oder Füßen, die darüber entscheiden, ob ein Bild hochwertig („High-End“) oder amateurhaft wirkt. Die Extremitäten sind die „Ausrufezeichen“ deiner Pose.

Soft Hands – Die Kunst der Klavierspieler-Hände: Hände sind für viele Models das größte Problem. Sie wirken oft wie „Klauen“ oder flache „Paddel“.

- **Die Kanten-Regel:** Zeige der Kamera niemals den breiten Handrücken oder die flache Innenfläche deiner Hand. Drehe die Hand immer so, dass die Kamera die schmale Seite (die Kante) sieht. Das lässt die Hand filigran und lang wirken.
- **Die Finger-Staffelung:** Die Finger sollten niemals alle parallel in die gleiche Richtung zeigen. Lass sie leicht versetzt, als würdest du gerade eine Klaviertaste drücken oder eine kostbare Feder halten. Der Mittelfinger sollte oft etwas tiefer liegen als der Ringfinger.
- **Die 10%-Regel bei Berührungen:** Wenn du dein Gesicht, dein Haar oder deine Kleidung berührst, tue dies nur mit minimalem Druck (ca. 10%). Drücke deine Finger niemals in die Haut ein, da dies unschöne Schatten, Dellen und Rötungen erzeugt. Die Hand sollte die Haut nur hauchzart „küssen“.

Die Arbeit mit den Füßen und Beinen:

- **Pointen und Strecken:** Egal ob im Sitzen oder Liegen – strecke deine Füße fast immer wie eine Ballerina. Dies verlängert die Linie deines Beins optisch um zusätzliche 10-15 cm. Ein geflexter Fuß stoppt die Linie und wirkt plump.
- **Überkreuzen:** Das Überkreuzen der Beine im Stehen bricht die Symmetrie des Körpers auf und wirkt sehr modisch. Achte darauf, dass das vordere Bein das hintere nicht komplett verdeckt, um keine „Einbein-Optik“ zu erzeugen.
- **Füße im Sitzen:** Achte darauf, die Fußsohlen niemals direkt in die Kamera zu halten. Drehe die Füße immer seitlich weg.

Die Schulter-Kontrolle: Schultern sind oft Ausdruck von Stress. Achte darauf, dass eine Schulter oft leicht höher ist als die andere (Asymmetrie), aber beide immer weit weg von den Ohren bleiben.

MODUL 6 – DER POSING-FLOW (ÜBERGÄNGE & DYNAMIK AM SET)

Ein professionelles Model liefert dem Fotografen einen konstanten Fluss an brauchbaren Optionen. Das „Einfrieren“ und Warten auf den Blitz gehört der Vergangenheit an. Wir trainieren den „Flow“.

Die Micro-Adjustment Methode (Der Profi-Standard): Du musst nicht nach jedem Klick die gesamte Pose ändern. Das verwirrt den Lichtsetzer und den Fokus des Fotografen. Ein Profi macht winzige, präzise Änderungen innerhalb einer Grundpose:

1. **Klick 1:** Blick frontal, Kinn neutral.
2. **Klick 2:** Kinn nur 1 cm nach unten, Augen bleiben in der Linse.
3. **Klick 3:** Kopf leicht zur Seite neigen, Mund minimal öffnen.
4. **Klick 4:** Eine Schulter leicht anheben, Blick 3/4 weg.
5. **Klick 5:** Gewicht minimal auf die andere Hüfte verlagern. Durch diese Methode lieferst du dem Kunden innerhalb von 20 Sekunden 10 verschiedene, hochwertige Optionen, ohne dass die Lichtstimmung neu angepasst werden muss. Das spart Zeit und Geld.

Bewegung im Bild (Action & Motion Posing): Manchmal verlangt der Kunde „Life“ und Energie im Bild.

- **Der Walk:** Gehe nicht normal, sondern setze die Füße wie auf einer unsichtbaren Linie voneinander (Cross-Step). Das schwingt die Hüfte natürlich und lässt das Outfit fließen.
- **Die Drehung (The Twirl):** Drehe dich mit dem Rücken zur Kamera und schaue über die Schulter zurück. Wenn du Haare hast, nutze den Schwung. Der Fotograf fängt die Dynamik ein, wenn die Haare fliegen.
- **Die Ausatmung im Moment des Schusses:** Atme genau in dem Moment, in dem du den Verschluss hörst, stoßartig durch den Mund aus. Das gibt deinem Gesicht einen entspannten, „echten“ Ausdruck und verhindert, dass du die Luft anhältst und verkrampfst.

Rhythmusgefühl: Ein Shooting ist wie ein Tanz. Höre auf das Geräusch des Kameraverschlusses. Entwickle einen Rhythmus: Pose einnehmen - Klick - sanfte Transition - Pose halten - Klick. Ein erfahrener Fotograf wird sich deinem Rhythmus anpassen. Bleib immer in Bewegung, aber halte für den Sekundenbruchteil des Blitzes inne.

MODUL 7 – SET-ETIKETTE & PROFESSIONELLES AUFTRETEN

Dein Talent und dein Aussehen bringen dich vielleicht ins Studio, aber deine Professionalität und dein Charakter bringen dir die Folgebuchung. In der Branche spricht man über Models, die „schwierig“ sind. Wir sorgen dafür, dass man über dich als „A-Player“ spricht.

Die perfekte Vorbereitung (Dein Model-Bag): Du musst immer autark sein. Dein Kit sollte folgende Dinge permanent enthalten:

- **Hautfarbene Unterwäsche:** Nahtlose Strings und Multiway-BHs in Nude. Das ist die absolute Grundvoraussetzung für jedes Shooting.
- **Schlichte Basics:** Ein enges schwarzes und ein weißes Top/T-Shirt, eine gut sitzende Skinny Jeans.
- **Schuhe:** Ein Paar saubere, klassische schwarze High Heels (min. 10 cm) und gepflegte weiße Sneaker.
- **Notfall-Set:** Sicherheitsnadeln, Haarspray, Abschminktücher, Pfefferminz, Deodorant (ohne weiße Rückstände!) und ein kleiner, gesunder Snack (Nüsse/Riegel) für 10-Stunden-Tage.

Verhalten am Set (Die ungeschriebenen Gesetze):

1. **Die 15-Minuten-Regel:** Pünktlichkeit im Modelbusiness bedeutet, 15 Minuten vor der vereinbarten Zeit (Call-Time) am Set zu sein. Das gibt dir Zeit, dich zu akklimatisieren und das Team zu begrüßen.
2. **Soziale Intelligenz:** Das Set besteht nicht nur aus dem Fotografen. Begrüße den Assistenten, den Visagisten und den Stylisten mit Namen. Diese Menschen arbeiten hart für dein Aussehen und entscheiden oft darüber, ob du für den nächsten Job empfohlen wirst.
3. **Handy-Disziplin:** Dein Handy ist während der Arbeitszeit in der Tasche. Nichts wirkt unprofessioneller als ein Model, das in der Maske oder zwischen den Sets permanent chattet. Frage höflich nach Erlaubnis, bevor du „Behind the Scenes“ (BTS) Content für Social Media machst. Manche Kunden haben strikte Geheimhaltungsklauseln.
4. **Feedback-Resilienz:** Wenn der Fotograf sagt „Das sieht nicht gut aus“, meint er nicht dich als Person. Er sieht das grafische Ergebnis auf dem Monitor. Sei eine lösungsorientierte Mitarbeiterin: „Verstanden, soll ich mehr Spannung in den Oberkörper bringen oder den Winkel ändern?“

MODUL 8 – DAS SEDCARD-FUNDAMENT & PROFESSIONELLE POLAROIDS

Bevor wir über aufwendige Fashion-Editorials sprechen, brauchen wir dein „technisches“ Kontrollmaterial. Deine Sedcard ist dein Personalausweis in der Modewelt. Sie muss ehrlich, aktuell und vielseitig sein.

Die Bedeutung von Polaroids (Digitals): Kunden und Booker wollen dich „roh“ sehen – also ohne schwere Retusche, ohne schweres Make-up, ohne aufwendiges Studioliicht. Polaroids zeigen deine echten Proportionen, deine Hautbeschaffenheit und deine natürliche Ausstrahlung.

- **Der Look:** Eng anliegende Kleidung (Skinny Jeans & Top oder schlichter Bikini), Haare einmal offen und einmal streng zum Zopf gebunden, absolut kein Make-up.
- **Die Posen:** Hier wird nicht „gemodelt“. Wir brauchen klare, statische Aufnahmen: Frontal, Profil links, Profil rechts, Rückenansicht und ein Ganzkörperbild.
- **Das Licht:** Nur weiches Tageslicht, kein direkter Blitz, niemals Filter verwenden. Wenn deine Polaroids nicht der Realität entsprechen, wirst du am Set sofort wieder nach Hause geschickt (Casting-Fail).

Die strategische Sedcard-Mischung: Eine gute Sedcard bei Pixels Fotografie erzählt eine Geschichte deiner Wandelbarkeit. Wir bauen sie nach folgendem Schema auf:

1. **The Hero-Shot (Main Portrait):** Ein extrem starkes Portrait mit Fokus auf deinen „Power-Eyes“ (Modul 2).
2. **The Body-Shot:** Ein Ganzkörperbild, das deine Beherrschung der S-Kurve und deine Fitness zeigt.
3. **The Commercial-Shot:** Ein Bild, auf dem du lächelst und nahbar wirkst (Katalog- oder Werbestil).
4. **The Fashion/Editorial-Shot:** Ein Bild mit extremem Posing, kantigem Ausdruck und besonderem Styling.

Update-Zyklen: Deine Sedcard muss immer den Ist-Zustand abbilden. Wenn du deine Haare schneidest, sie färbst oder ein neues Tattoo bekommst, müssen wir innerhalb von 48 Stunden neue Polaroids erstellen. Ein Booker verlässt sich auf die Aktualität deiner Bilder. Sei hier absolut akribisch.

DIE DIGITALE STRATEGIE – INSTAGRAM VS. GOOGLE (BUSINESS-FOKUS)

Als Model von Pixels Fotografie musst du den Unterschied zwischen „Fame“ und „Business“ verstehen. Es gibt viele Menschen mit Millionen Followern, die nie eine Kampagne buchen, und Models ohne Instagram, die sechsstellige Jahresumsätze machen. Wir fokussieren uns auf deinen Marktwert.

Instagram (Das visuelle Schaufenster & Social Proof): Instagram ist dein digitales Tagebuch. Es dient Kunden dazu, zu sehen: „Hat sie eine Persönlichkeit? Wie bewegt sie sich im Alltag? Ist sie sympathisch?“. Es ist ein Tool für den „Social Proof“.

- **Das Risiko:** Instagram gehört dir nicht. Der Algorithmus entscheidet, ob du gesehen wirst. Ein Post hat eine Halbwertszeit von wenigen Stunden. Viele „Likes“ von anderen Models sind zwar schmeichelhaft, bringen aber keine Buchung von einem Modekonzern. Nutze Instagram als Teaser, aber niemals als deine einzige Datenbank.

Google & Dein SEO-Portfolio (Die Umsatz-Maschine): Professionelle Booker, Artdirektoren und Casting-Direktoren nutzen für die gezielte Suche nach Talenten nicht Instagram-Hashtags, sondern Google und professionelle Model-Datenbanken. Sie suchen nach Begriffen wie „Model [Stadt] [Haarfarbe] [Größe]“.

- **Dein SEO-Vorteil:** Deine Präsenz auf der Management-Webseite von Pixels Fotografie ist SEO-optimiert. Das bedeutet, wenn ein Kunde nach einem Model mit deinem Profil sucht, erscheint deine Sedcard ganz oben in den Suchergebnissen.
- **Professionalität:** Eine eigene Portfolio-Webseite oder ein sauberer Eintrag im Management-Board wirkt 100x seriöser als ein Link zu einem privaten Social-Media-Profil. Auf der Webseite findet der Kunde deine Maße, deine Sedcard zum PDF-Download und deine Verfügbarkeit auf einen Blick – ohne Ablenkung durch Werbung oder fremde Feeds.
- **Die Strategie:** Instagram ist das Marketing, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. Deine SEO-optimierte Sedcard ist das „Büro“, in dem der Vertrag unterschrieben wird. Wir leiten alle ernsthaften Anfragen von Social Media immer auf dein professionelles Portfolio um.

ABSCHLUSS-WORT: Du hast nun das theoretische Fundament in den Händen. Modeln ist ein Handwerk, das man durch ständige Wiederholung lernt. Übe die Techniken aus diesem Workbook täglich 15 Minuten vor dem Spiegel. Deine Karriere ist ein Marathon, kein Sprint. Wir bei Pixels Fotografie glauben an dein Potenzial und freuen uns darauf, dich bei unseren nächsten Shootings wachsen zu sehen.

Bleib professionell, bleib hungrig.

Dein Martin – Pixels Fotografie

PRE-SHOOTING & SET-CHECKLISTE: DEIN ERSTER EINSATZ

Herausgeber: Pixels Fotografie

Zweck: Qualitätssicherung und mentale Vorbereitung für New Faces

Dieses Blatt dient als deine persönliche Absicherung. Gehe die Punkte am Vorabend und unmittelbar vor dem Betreten des Sets konsequent durch. Ein professionelles Model überlässt nichts dem Zufall.

TEIL 1: DIE VORBEREITUNG (24 STUNDEN VORHER)

Körperpflege & Ästhetik:

- **Haarpflege:** Haare frisch gewaschen, aber ohne schwere Kuren oder Silikon-Conditioner (erschwert das Styling für den Hair-Artist). Keine Experimente mit neuen Farben!
- **Haut:** Keine Peelings oder neuen Gesichtsmasken am Vorabend (Risiko von Rötungen oder allergischen Reaktionen). Viel Wasser trinken für ein pralles Hautbild.
- **Maniküre/Pediküre:** Fingernägel und Fußnägel sauber geschnitten, gefeilt und in Nude oder Klarlack lackiert (außer anders besprochen). Keine auffälligen Muster oder Neonfarben.
- **Enthaarung:** Alle relevanten Körperpartien (Beine, Achseln, Bikinizone) frisch rasiert oder gewachst. Achte auf Rasurbrand!
- **Schlaf:** Mindestens 8 Stunden Schönheitsschlaf. Augenringe und Müdigkeit lassen sich nur bedingt wegschminken; deine Energie am Set ist entscheidend.

Das Model-Bag (Packliste):

- **Wäsche:** Nahtlose, hautfarbene (Nude) Unterwäsche (String & trägerloser BH). Ein schwarzes Set als Alternative.
- **Basics:** Ein enges weißes und ein schwarzes Tanktop oder T-Shirt.
- **Schuhe:** Saubere schwarze High Heels (Laufschuhe) und unauffällige Sneaker für die Pausen.
- **Notfall:** Deodorant (transparent), Zahnbürste/Minzbonbons, Haargummi, Sicherheitsnadeln.
- **Verpflegung:** Ausreichend Wasser und gesunde, leichte Snacks (Nüsse, Früchte), die das Make-up nicht ruinieren und keinen Blähbauch verursachen.

TEIL 2: AM SET (ANKUNFT & SHOOTING-FLOW)

Die erste Stunde:

- **Pünktlichkeit:** Bin ich 15 Minuten vor der Call-Time vor Ort?
- **Vorstellung:** Habe ich mich bei allen Teammitgliedern (Fotograf, Assistent, Visagist, Stylist) persönlich vorgestellt?
- **Briefing:** Habe ich das finale Konzept/Moodboard noch einmal verinnerlicht? Kenne ich die gewünschte Stimmung (Commercial, Fashion, Sporty)?
- **Handy:** Ist mein Telefon im Flugmodus und in der Tasche verschwunden?

Während des Shootings:

- **Spannung:** Halte ich die Körperspannung bis in die Fingerspitzen (Soft Hands) und Zehen?
- **Licht:** Habe ich das Catchlight in den Augen gefunden? Spüre ich das Licht auf meinem Gesicht?
- **Atmung:** Atme ich fließend durch den Mund aus (Atemlücke), um Verkrampfungen im Kiefer zu vermeiden?
- **Kommunikation:** Höre ich aktiv auf die Anweisungen des Fotografen und setze Korrekturen (z.B. „Kinn tiefer“) sofort um?

TEIL 3: DEBRIEFING & LERNKURVE (NACH DEM SHOOTING AUSFÜLLEN)

Dieses Feld ist für deine persönliche Weiterentwicklung. Sei ehrlich zu dir selbst.

Was lief heute besonders gut? (z.B. Pünktlichkeit, Verbindung zum Fotografen, eine bestimmte Pose)

In welchen Momenten habe ich mich unsicher gefühlt? (z.B. bei der Mimik, bei den Händen, bei der Kommunikation)

Welches konkrete Feedback habe ich vom Team erhalten?

Was werde ich beim nächsten Shooting technisch anders machen? (Posing-Flow, Gesichtskontrolle, Vorbereitung)

Abschluss-Check:

- Arbeitsplatz (Make-up Platz/Umkleide) sauber hinterlassen?
- Höflich vom gesamten Team verabschiedet?
- Social Media Tags/Credits für die spätere Veröffentlichung notiert?

Pixels Fotografie – Professional Model Training