TALKING HEAD BOOTCAMP · FÜR DEIN TEAM



Nur 1 Minute.
Jeden Tag.

30 Tage.
30 Minuten.
Ein anderer Mensch vor der Kamera.

Die Übung, die aus steifen Gesichtern echte Menschen vor der Kamera macht. Für alle in Deinem Team, die sichtbar werden sollen.

Wenn ihr Bock habt, folgt mir auf LinkedIn.

SO GEHT'S

Die Übung

Kennst Du das?

~~„Ich hab nicht die richtige Technik."~~ ~~„Ich bin nicht der Typ für Kamera."~~

~~„Mein Licht ist schlecht."~~ ~~„Ich klinge komisch."~~

Alles Ausreden. Wie Du vor der Kamera rüberkommst, entscheidet nicht die Ausrüstung. Sondern das Training.

DIE ÜBUNG

30 Tage, jeden Tag

eine Minute in die Kamera Deines Handys sprechen.

DAS THEMA

Irgendwas.

Was heute passiert ist. Was Dich beschäftigt. Was geil oder nervig war.

DIE LÄNGE

Genau 1 Minute.

Timer stellen. Reden. Stopp. Kein zweiter Versuch.

WICHTIG

Hauptkamera, nicht Selfie-Kamera.

Die Selfie-Kamera ist schwächer und ihr Sensor deutlich weniger lichtempfindlich. Vor allem aber beobachtest Du Dich darin die ganze Zeit selbst und schaust Dir auf dem Display in die Augen statt in die Linse. Für alle, die zuschauen, sieht das aus, als würdest Du ihnen ständig auf die Nasenspitze starren. Im echten Gespräch fällt uns das vielleicht nicht bewusst auf, aber unterbewusst nehmen wir es wahr, und Deine Botschaft kommt deutlich schwächer an. Nur Profis schaffen es, in die Selfie-Kamera zu sprechen, ohne sich selbst anzuschauen.

Deshalb immer die Kamera auf der Rückseite Deines Handys. Dann hast Du echten Blickkontakt mit allen, die zuschauen.

DER TRICK

Sprich mit Deinem besten Menschen.

Stell Dir in dieser kleinen, toten Linse Deine beste Freundin oder Deinen besten Freund vor. Und erzähl ihr oder ihm von Deinem Tag.

DIE REGELN

Dein Schutzraum



Das erste Video unbedingt speichern.

Auch wenn Du es am liebsten sofort löschen würdest. Genau dieses Video brauchst Du an Tag 30.



Zeig es niemandem.

Wirklich niemandem!

Diese 30 Tage sind Dein Safe Space. Du trainierst, ohne beurteilt zu werden. Erzähl am besten auch niemandem davon.



Nach jedem Video: ehrlicher Blick auf Dich selbst.

Schau Dir das Video einmal an und frag Dich:

- ☐ Wie ist meine Gestik?
- ☐ Wie ist meine Mimik?
- ☐ Würde ich mir selbst glauben?
- ☐ Finde ich mich sympathisch?
- ☐ Wirke ich so, als säßen wir zusammen in der Kneipe, würden uns schon eine Weile kennen und mögen?



Nach 30 Tagen: Video 1 neben Video 30.

Schau Dir beide direkt hintereinander an. Das sind Welten.

Und wann darf ich es zeigen? Wenn Du bereit bist und Dich sicher fühlst, gern Kolleg:innen oder Menschen, die Dir nahestehen. Aber denk dran: Du wirst jedes Wort auf die Goldwaage legen, und das greift Deine Motivation hart an. Deshalb lieber erst für Dich allein trainieren.

DAS ZIEL

Vor der Kamera so klingen wie im echten Gespräch. Das ist der Gamechanger.

DEIN SETUP

Kein Studio. Ein Fenster.



LICHT

Das Wichtigste überhaupt

Immer vor einem Fenster aufnehmen. Blick Richtung Tageslicht, nie mit dem Rücken zum Fenster, das macht Dich zur Silhouette. Einfach den Stuhl vor das Fenster ziehen.

STATIV

Stabil auf Augenhöhe

Nicht aus der Hand filmen. Von oben wirkt überheblich, von unten schmeichelt nicht. Mit der Hauptkamera siehst Du Dich nicht: vorher einmal kurz testen, ob der Ausschnitt passt.

Empfehlung:
amzn.eu/d/060e7EdK

MIKROFON

Ton schlägt Bild

Schlechtes Bild verzeiht man, schlechten Ton bricht man ab. Ein kleines Funkmikrofon klingt sofort um Welten besser als das Handy.

Empfehlung:
amzn.eu/d/031a3wrm

Wichtig: Das sind KEINE Affiliate-Links. Ich verdiene daran keinen Cent. Das ist einfach das, was funktioniert.

Hochkant filmen

Von Anfang an, nicht später zuschneiden.

Eine Armlänge Abstand

Näher ran, als Du denkst.

Ruhige Ecke

Lieber kurz in den Flur als neben die Kaffeemaschine.

Gesamtinvestition: ca. 50 bis 80 Euro, einmalig.

FÜR SPÄTER, WENN DU POSTEST

Die richtige Länge: 30 bis 40 Sekunden

Die ersten Sekunden
Ein Einstieg, der neugierig macht

Bis ca. 40 s
Ein Punkt. Mit Mehrwert oder Unterhaltung.

Der Schluss
Einer, der hängen bleibt

Über 60 s
Nur, wenn es richtig packt

Länger als eine Minute geht nur, wenn das Thema richtig packt, richtig unterhält oder voller Learnings steckt. Jedes Video braucht Mehrwert. Und Unterhaltung ist oft sogar wichtiger: Sie entscheidet maßgeblich, wie weit Dein Beitrag kommt.

ZUM ABHAKEN

Nur Vorschläge!

Dein 30-Tage-Tracker

Nach jedem Video ein Haken. Die Themen sind nur Vorschläge: Mach gern komplett Dein eigenes Ding. Kein Thema ist auch ein Thema.

1 ☐ Wer bist Du? Stell Dich vor wie im Aufzug.	**2** ☐ Was hast Du heute gefrühstückt?	**3** ☐ Was hat Dich heute genervt?	**4** ☐ Erklär Deinen Job Deiner Oma.	**5** ☐ Dein bester Arbeitstag bisher.
6 ☐ Ein Werkzeug, ohne das Du nicht kannst.	**7** ☐ Woche 1: Was fällt Dir schon leichter?	**8** ☐ Ein Fehler, aus dem Du gelernt hast.	**9** ☐ Was würdest Du an Deinem Job sofort ändern?	**10** ☐ Ein Fachbegriff, erklärt ohne Fachbegriffe.
11 ☐ Wer hat Dich beruflich geprägt?	**12** ☐ Was machst Du nach Feierabend?	**13** ☐ Die Frage, die Kund:innen Dir am häufigsten stellen.	**14** ☐ Woche 2: Was fällt Dir an Dir selbst auf?	**15** ☐ Halbzeit! Heute im Gehen sprechen.
16 ☐ Ein Mythos über Deine Branche.	**17** ☐ Was hat Dich diese Woche überrascht?	**18** ☐ Dein Arbeitsplatz, als Rundgang.	**19** ☐ Ein Tipp, den Du gern früher gekannt hättest.	**20** ☐ Was bringt Dich zum Lachen?
21 ☐ Woche 3: Heute ohne Stichpunkte, einfach los.	**22** ☐ Warum arbeitest Du genau hier?	**23** ☐ Eine Meinung, mit der Du aneckst.	**24** ☐ Was hast Du heute gelernt?	**25** ☐ Dein Lieblingsprojekt.
26 ☐ Was wünschst Du Dir von Kolleg:innen?	**27** ☐ Eine Geschichte in drei Sätzen.	**28** ☐ Danke sagen: wem und wofür?	**29** ☐ Was hat sich in 29 Tagen verändert?	**30** ☐ Finale: Video 1 und Video 30 nebeneinander.

FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

So startest Du die Challenge im Team

1

Fang selbst an.
Wer es vormacht, muss es nicht anordnen.

2

Kick-off in 15 Minuten.
Warum ihr das macht, wie es geht, ab wann. Dieses PDF an alle, fertig.

3

Den Schutzraum garantieren.
Niemand muss Videos zeigen. Kein Kontrollieren, kein Nachfragen nach Inhalten. Nur so trainieren die Leute ehrlich.

4

Keine Pflicht zu posten.
Die 30 Tage sind Training, kein Content-Auftrag. Wer danach posten will, darf. Wer nicht, hat trotzdem gewonnen.

5

Tag 30 feiern.
Fragt, wie es sich anfühlt, nicht wie es aussieht. Wer mag, zeigt freiwillig Vorher und Nachher.



Und wenn ihr nach Tag 30 weitermachen wollt?

Ich begleite Teams vom ersten Video bis zum Content-System, das auch nach drei Monaten noch atmet. Konzept und Kamera aus einer Hand.

Andreas Bierwirth
handshake@abmotion.de · www.abmotion.de

Wenn ihr Bock habt, folgt mir auf LinkedIn.