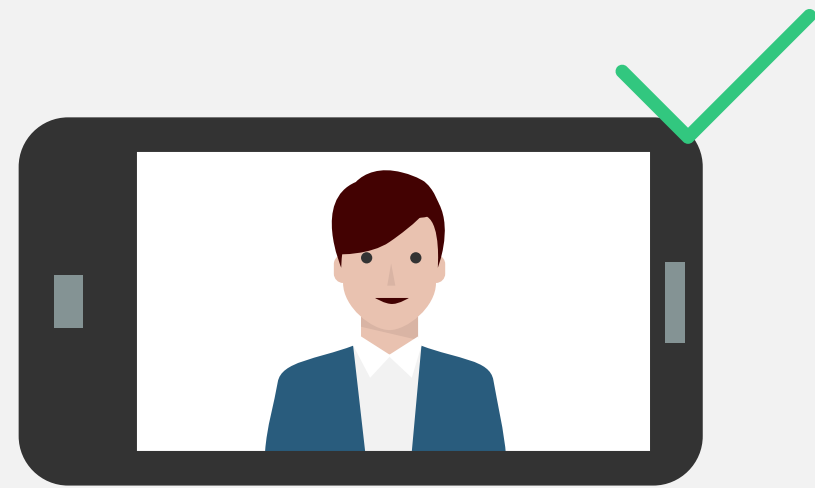


# So filmst du dich selbst mit einem Smartphone

## Dos



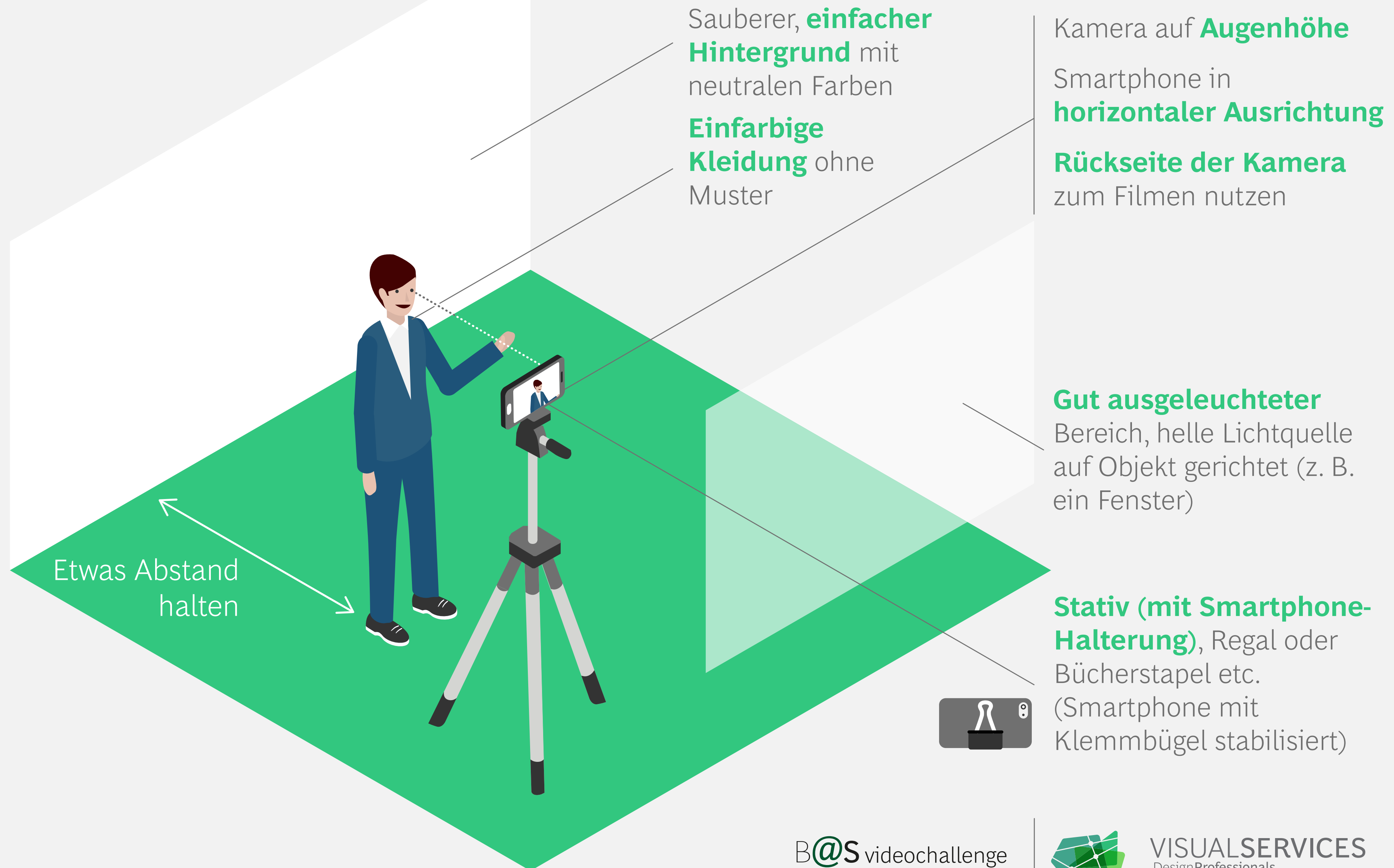
Die Person erscheint von der Brust aufwärts mit einem kleinen Abstand über dem Kopf

### TIPP

Drücke die Aufnahmetaste, nimm zuerst deine Position ein und mache dann eine Pause von zwei Sekunden, bevor du zu sprechen beginnst

Schaue während der gesamten Aufnahme in die Smartphone-Kamera

Mache nach deiner Ansprache wieder eine Pause von zwei Sekunden und beende dann die Aufnahme

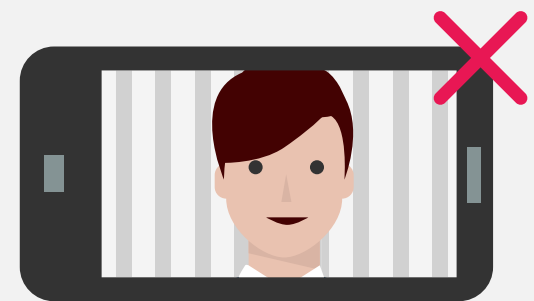


# So filmst du dich selbst mit einem Smartphone

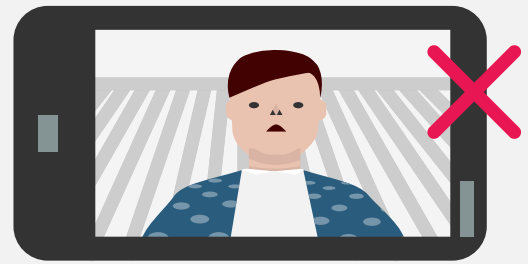
## Don'ts



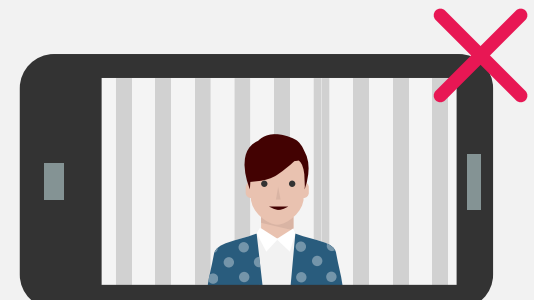
Vertikale Ausrichtung



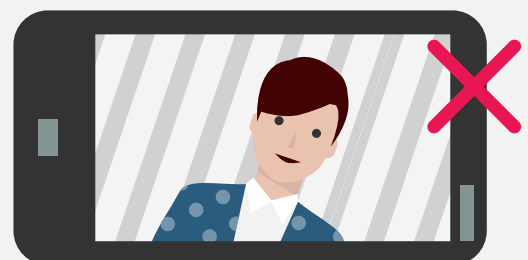
Zu nah



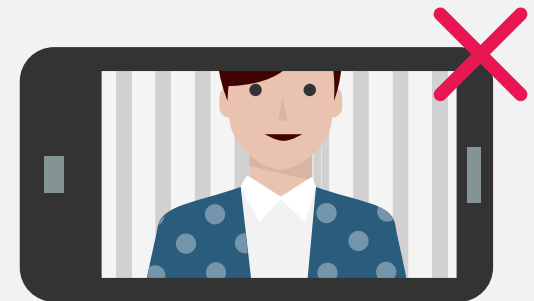
Unter Augenhöhe



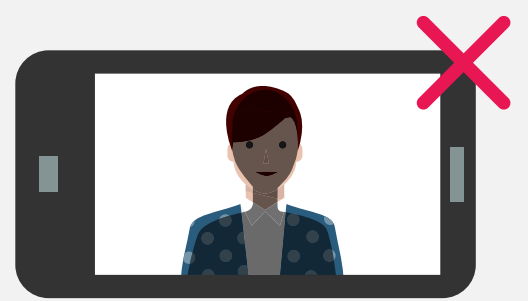
Kopf in der Mitte



Schiefe Horizontlinie

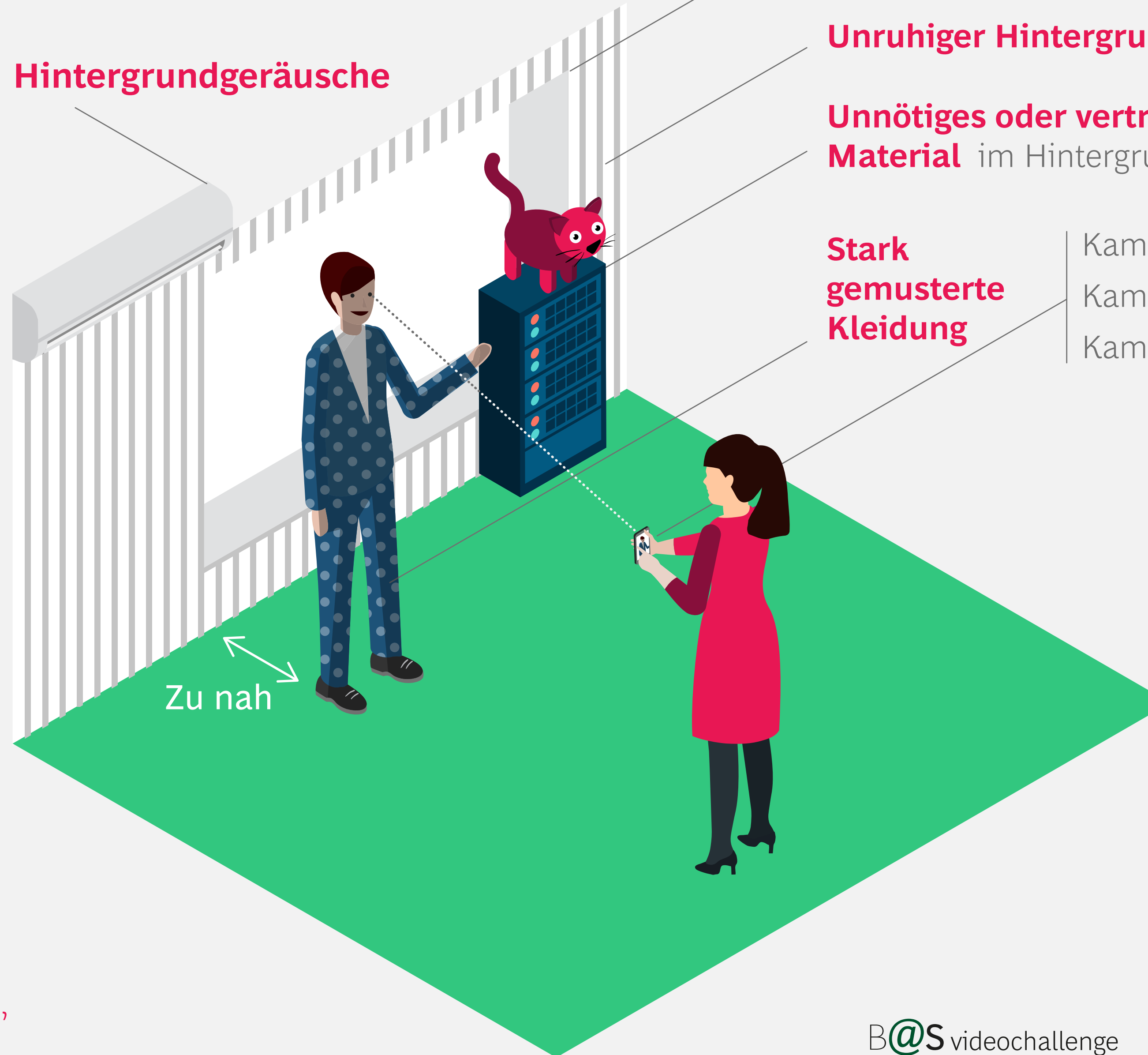


Kopf abgeschnitten



Von hinten beleuchtet,  
zu dunkel

Hintergrundgeräusche



Mit dem Rücken **vor einer hellen Lichtquelle**  
(z. B. ein Fenster)

**Unruhiger Hintergrund**

**Unnötiges oder vertrauliches Material** im Hintergrund

**Stark gemusterte Kleidung**

Kamera **nicht auf Augenhöhe**

Kamera **vertikal ausgerichtet**

Kamera **von Hand gehalten**