



## Checkliste für Models

Es gibt manchmal mehr woran man denken muss, als es im ersten Moment aussieht. Diese Checkliste soll Dir zu Deinen Vorbereitungen für ein Shooting helfen. Du darfst diese Checkliste gerne unverändert weitergeben und mit Deinen Freunden oder Deiner Familie teilen. Wenn Du dazu Anregungen oder Vorschläge hast, lass` es mich gerne wissen - ich freue mich auf Dein Feedback ([info@pistolas-photo.de](mailto:info@pistolas-photo.de))

### Die Zeit vor Deinem Shooting

Bitte nimm´ Dir Zeit für Deine Vorbereitungen. Je nach Shooting bitte nachfolgendes beachten:

- Kleidung, Schuhe vorbereiten (Zusammenstellen, Reinigung, Bügeln)
- Accessoires / Zubehör bereitlegen
- Friseurbesuch (schneiden, färben, ...) einige Zeit vorher
- Nagelpflege (reinigen, schneiden, feilen, lackieren)
- Haare waschen  
Feine Haare mit schnell fettendem Ansatz: Am Shooting-Tag  
Dicke, zu Trockenheit neigende Haare: 1-2 Tage vorher
- Ein Tag vorher rasieren (Bart, Brust, Achseln, Beine, Bikinizone, Intimbereich - so hat die Haut etwas Zeit um sich von Irritationen zu erholen).
- Verzichte auf Alkohol am Abend davor (wirkt sich auf das Hautbild aus)
- Ausreichend Schlaf (sonst Augenringe, hervortretende Tränensäcke)

### Notizen

---

---

---

---



## Location

Bitte beachte ob es sich um ein In-/ oder Outdoor Shooting handelt und wo es stattfindet.

**Indoor** kann im Fotostudio sein, in einem Hotelzimmer, oder eine andere externe Räumlichkeit sein. Bei Dir zu Hause wäre natürlich auch eine Indoor-Option (das empfehle ich nur wenn Du den Fotograf schon besser kennst und/oder vertraust).

**Outdoor** ist überall draußen - also vor der Tür, wie der Name schon sagt. Das kann der Park, der Wald, eine Strasse, der Marktplatz, die Einkaufsmeile oder natürlich vieles andere sein. Eine Unterführung, ein Parkhaus oder ähnliches zähle ich dazu.

## Welche typischen Shootings gibt es eigentlich so?

(teilweise mischt sich das ein oder andere miteinander)

Kurzübersicht mit dem typischen Augenmerk (kann je nachdem abweichen):

- **Fashion** Full-/Halfbody - mit Kleidung (+Accessoires)
- **Street / Fitness** Full-/Halfbody - mit Kleidung (+Accessoires)
- **Produkt** Full-/Halfbody\* - mit Produkt(en)
- **Portrait** Half-/Fullbody\* - mit Kleidung (+Accessoires)
- **Headshot** Fokus auf Kopf, Gesicht, Haare des Models
- **Boudoir** Full-/Halfbody\* - Dessous, (leichte) sexy Bekleidung
- **Teilakt / Akt** Full-/Halfbody\* - nackte Haut ohne/mit Intimbereich

\* bzw. Partbody

## Notizen

---

---

---

---



## Checkliste - vor dem Shooting

Was muss ich tun? | Was brauche ich für das Shooting? (zutreffendes berücksichtigen)

- Begleitung (Freund/in, Partner, ...)
- (Wechsel-) Kleidung, Outfits, Schuhe
- Handschuhe, Schal, Halstuch, Stola, Mütze, (Sonnen-)Hut, Cap, Poncho, Regenschirm
- Accessoires (Schmuck, Uhr, Haargummi, Haarband, Brille/Sonnenbrille, ...)
- Körperpflege (Frisur, Rasur, Augenbrauen, Nagelpflege, Peeling, Gesichtsmaske ...)
- Make-Up, Haarspray, Lippenbalsam, Kamm/Bürste, ...
- Geld abheben (Fahrkarte, Tanken, Essen, Trinken, ... )

## Checkliste – am Tag des Shootings

Was muss ich tun? (zutreffendes berücksichtigen)

- Ausschlafen und ein gutes Frühstück bzw. Mittagessen
- Make-Up auftragen bzw. nichts auftragen (mit Visagistin vor Ort unnötiger Zeitverlust - wenn dem so ist empfiehlt sich das Auftragen einer nichtfettenden Feuchtigkeitscreme )
- Enge Kleidung, Schuhe, Unterwäsche, Schmuck - alles was anhaltende Hautabdrücke hinterlassen könnte vermeiden - wie z.B. Skinny Jeans, BH mit Trägern (trägeloser BH stattdessen o.ä.). Lieber etwas lässiges anziehen.
- Alkoholfreies Getränk und etwas zu beißen (bei Bedarf)
- Schlüssel, Geldbeutel, Handy - natürlich ;)
- Wichtige Medikamente oder Hilfsmittel (Asthmaspray, Insulin, Zeckenset, o.ä.)
- Planung öffentliche Verkehrsmittel, Wegbeschreibung Navi
- Pünktlich aus dem Haus gehen / Zeit entsprechend Verkehrs-/Wetterlage planen