



**LUCKY
PANDA
STUDIOS**

Werbevideos & Filme
Der Business-Booster



**Der richtige
Umgang mit
Kameraangst**

 Produkte

 Branding

 Recruiting

 Livestreams

 Reportagen

 Social Media

 Podcasts

Sie möchten mit Hilfe von Videomarketing den Bekanntheitsgrad Ihres Produktes oder Konzeptes erweitern? Interesse wecken und Inhalte verständlicher übermitteln? Jedoch sabotiert die Kameraangst Ihren Erfolg?

Gedanken des Versagens, Angst vor schlechter Kritik und fehlendes Selbstvertrauen hemmen wohlmöglich Ihre Entscheidung. Seien Sie beruhigt, die meisten Menschen mit wenig Kameraerfahrung, teilen diese Unsicherheiten.

Dieses E-Book hilft Ihnen die hemmenden Gefühle zu verstehen, einzuordnen und zu regulieren. Lampenfieber setzt Energie frei, die Sie zur Umsetzung Ihrer Ziele nutzen können.

Nutzen Sie Videos, um komplexe Themen zu erklären. Eine persönliche Vermittlung schafft bei Ihrer Zielgruppe Vertrauen und baut eine Beziehung auf.



Videomarketing und seine Vorteile

Videomarketing ist ein Zweig des Online Marketings. Mittels Werbespots, Tutorials oder Produktbeschreibungen entsteht eine zunehmende Kundenbindung.

Innerhalb kürzester Zeit werden komplexe Themen verständlich übermittelt. Texte, Diagramme oder zähe Erklärungen sind unattraktiv und kosten viel Zeit.

Videos wecken durch Dynamik und Spannung mehr Aufmerksamkeit als Grafiken oder Artikel. Durch das Ansprechen unterschiedlicher Sinne steigt nachweislich die Kaufbereitschaft der Zuschauer und Inhalte bleiben besser im Gedächtnis.

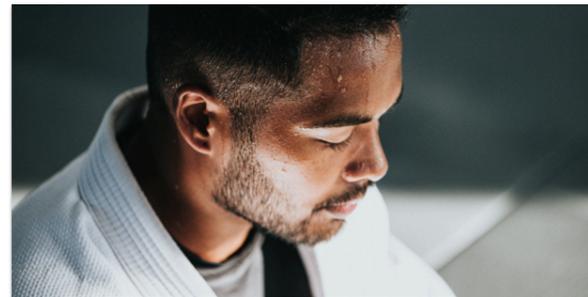
Die schnelle Verbreitung in sozialen Netzwerken bewirkt einen wachsenden Bekanntheitsgrad. Die Autoplay-Funktion bei Facebook spielt automatisch Videos auf der Timeline ab. Das weckt Interesse und erweitert die Zielgruppe.

Kennen Sie ein Video, was oft geteilt wurde oder gar viral ging? Oft sind es solche, deren Inhalt einen hohen Unterhaltungswert haben. LuckyPanda unterstützt Sie dabei, dass ihr Video unvergessen bleibt.

Hindern Ihre Ängste Sie vor einem Videodreh und Sie sind unsicher, ob Sie erfolgreich werden? Seien Sie unbesorgt, das Gefühl nicht gerne vor einer Kamera

zu stehen, ist nachvollziehbar und wird mit Hilfe einiger Tipps Sie nicht länger sabotieren.

Was passiert im Körper bei Kameraangst?



Lampenfieber ist eine Form von Stress, Nervosität und Angst. Es versetzt den Körper in Alarmbereitschaft.

Die Hormone Cortisol, Nordadrenalin und Adrenalin werden vermehrt ausgeschüttet. Das Zentralnervensystem bereitet den Körper auf Flucht- und Kampfbereitschaft vor. Das wirkt sich auf das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung und die Informationsverarbeitung im Gehirn aus.

Was begründet diese Reaktion?

Ein Blick in die ferne Vergangenheit erklärt diesen Prozess. Die Menschen hatten über eine lange Zeit lebensbedrohliche Fressfeinde, die ihr Leben

stark einschränkten. Ob auf der Jagd oder beim Beerensammeln. Der Mensch musste stets wachsam sein. Kam es zum Kontakt mit einem Raubtier retteten blitzschnelle Reaktionen das Überleben.

In solch bedrohlichen Situationen produziert der Körper schnell und viel Energie. Das vegetative Nervensystem ist verstärkt im Einsatz. Die für Ruhe und Ausgeglichenheit sorgenden parasympathischen Anteile des Nervensystems werden in diesen Momenten weniger verwendet.

Die Kamera, Bühne oder das Examen ist selbstverständlich kein Säbelzahn tiger. Jedoch lösen sie den gleichen Prozess aus, denn sie erzeugen Angst. Stresssituationen lösen evolutionär bedingt eine Alarmbereitschaft im Körper aus.

Lesen Sie nun, wie Sie die produzierte Energie für sich nutzen können und welches ein Gewinn Lampenfieber sein kann.

Annehmen der Situation

Akzeptieren Sie das Gefühl der Kameraangst. Sie wissen, dass die Reaktion unserer Vorfahren das Überleben gesichert hat.

Emotionen haben eine Daseinsberechtigung. Der Kampf gegen die Gefühle, setzt Sie weiter unter Druck und verstärkt Ihre Nervosität zunehmend.

Die folgende Übung braucht keinerlei Hilfsmittel. Sie sind in einer Stresssituation, haben Angst oder sind nervös? Nehmen Sie die Rolle des Beobachters oder Forschers ein. Begeben Sie sich auf die Expedition Ihres Körpers.

Was spüren Sie? Welche Botschaft oder Drang sendet Ihnen das Gefühl?

- " Verstärkter Harndrang?
- " Herzklopfen?
- " Schweißproduktion?

Bennen Sie, was Sie spüren. Ohne Bewertung! Nur wahrnehmen!

- " Mein Herz schlägt schneller.
- " Ich kann den Rhythmus deutlich spüren.
- " Mir ist warm.

Wahrscheinlich entdecken Sie noch weitere Signale. Erinnern Sie sich an den Säbelzahn tiger? All diese Reaktionen dienen dem Überleben.

Es kann hilfreich sein, wenn sie sich sagen: Ich bin in Sicherheit. Alles ist gut! Machen **Sie sich bewusst, dass Angst eine Emotion ist. Sie ist nicht real und teils unbegründet.**



Üben Sie diese distanzierte Haltung mehrfach und versuchen Sie die Emotionen bewusst zu verstärken und drosseln. Sie werden feststellen, dass Sie Ihre Gefühlsreaktion steuern können.

Spüren Sie vor dem Dreh starke Angst, dann ziehen Sie sich für einen kurzen Moment zurück. Nehmen Sie den Perspektivwechsel ein und versuchen Sie ihre Emotionen zu regulieren.

Bewegung

Wie einleitend beschrieben werden in Stresssituation Hormone produziert, die das vegetative Nervensystem anregen und den Körper in Alarmbereitschaft versetzen.

Körperliche Anstrengung setzt stressabbauende Endorphine frei, die entspannen und für ein zufriedenes Gefühl sorgen.

Menschen, die regelmäßig sportlich aktiv sind, sind resistenter gegenüber Stress. Ein weiterer Vorteil körperlicher Fitness ist, das wachsende Selbstwertgefühl.

Werden Sie aktiv bei starker Aufregung. Springen oder rennen Sie für 30 Sekunden auf der Stelle. Wiederholen Sie dies nach einer Minute.

Nutzen Sie das Stressventil und sorgen Sie für Spannungsabbau vor der Aufnahme Ihres Videos.

Atmung



Im Kampf- und Fluchtmodus benötigt der Körper viel Energie. Die Luftröhre ist erweitert, um eine vertiefte und schnellere Atmung zu ermöglichen. Es wird mehr Sauerstoff zur Energiegewinnung für die Kampfhandlung bereitgestellt. Eine flache Atmung sorgt dafür, dass das Sauerstoff- und Kohlendioxidgleichgewicht nicht länger stimmt.

Es ist einfach die Atmung zu beeinflussen. Mit einer Übung zum Stressabbau regulieren Sie effektiv Ihren Herzschlag und finden innere Ausgeglichenheit.

Folgende Atemübung bewährt sich sehr gut zum Spannungsabbau.

- Nehmen Sie eine gerade Sitzhaltung ein
- Neigen Sie Ihr Kinn leicht Richtung Hinterkopf (Stellen Sie sich vor ihr Hinterkopf hängt an einem stabilen Nylonfaden)
- Fokussieren Sie einen Punkt an einer Wand und halten Sie diesen konstant
- Atmen Sie durch die Nase gleichmäßig und entspannt ein und aus
- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen langsam bis 5

Achten Sie darauf, dass die Atmung kontinuierlich über die Nase erfolgt. Dadurch wird die Atmung gedrosselt,

gereinigt und erwärmt. Die Zwerchfellatmung wird angeregt und das Gehirn erhält eine optimale Sauerstoffzufuhr.

Die Übung können Sie vor der Aufnahme anwenden. Bessere Ergebnisse erhalten Sie, wenn Sie die Übung in Ihren Alltag integrieren. Versuchen Sie es in den nächsten Tagen und spüren Sie den Unterschied.

Vorbereitung

Ist der Text nicht immer abrufbar und der Inhalt nicht hundertprozentig verständlich? Nimmt die Unsicherheit zu und die Nervosität verstärkt sich.

Investieren Sie Zeit in Ihre Vorbereitung. Seien Sie der Profi Ihres Themas.

Ihre Zuschauer erkennen den Unterschied. Sind Sie von Ihrem Produkt und Inhalt überzeugt und besitzen ein fundiertes Wissen? Selbstbewusstsein und Charisma überzeugt Ihre Zielgruppe und bewegt Sie Ihnen zu zuhören.

Diszipliniertes vorbereiten führt Sie zum erfolgreichen Video. Performen Sie die Präsentation vor der Aufnahme mehrmals vor dem Spiegel. Oder bitten Sie eine vertraute Person Ihnen zuzuschauen.

Die Wiederholungen geben Ihnen Sicherheit für den Dreh und Sie werden ein Bedürfnis verspüren die Vorbereitung zu präsentieren.

Wecken Sie Ihre Vorfreude!

Rituale schaffen Entspannung

Menschen mit Bühnen- oder Auftrittsangst schaffen sich Rituale, die ihre Nervosität mindern. Sie essen beispielsweise ein besonderes Frühstück, tragen ein Schmuckstück, das Ihnen Glück bringt oder hören ihr Lieblingslied vor Beginn der Aufnahme.

Wiederkehrenden Handlungen entspannen und schaffen ein Gefühl von Sicherheit. Bekannte Strukturen bieten, in

Momenten der Unruhe, einen Ausgleich.

Schaffen Sie sich Ihr eigenes Ritual. Es muss nicht aufwendig oder kreativ sein. Nutzen Sie den positiven Effekt der inneren Ausgeglichenheit für Ihr Video.

Gelassenheit



Haben Sie auch einen inneren Kritiker, der zu hohe Anforderungen an Sie selbst stellt? Besonders in angespannten Situationen neigen wir dazu mehr von uns zu erwarten, als nötig. Perfektion scheint erst genug zu sein. Diese Einstellung löst eine hohe Anspannung aus.

Lächeln Sie!
Wir machen alle Fehler.
Lachen entspannt den Körper und baut Stress ab.

Das Team von Lucky Panda arbeitet mit Ihnen gemeinsam bis zum gewünschten Ziel. Sie entscheiden, wann das Video fertig ist.

Ihr Lieblingsoutfit

Gibt es ein Kleidungsstück in Ihrem Schrank das Sie besonders gern tragen? Das Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt?

Tragen Sie Ihre Lieblingsjeans, -hemd, -kleid oder -schuhe. Die meisten Menschen haben ein erhöhtes Selbstwertgefühl, wenn sie sich gut angezogen fühlen.

Tun Sie etwas Gutes für sich am Tag des Drehs!

Machen Sie sich ihre Stärken bewusst

Haben Sie schon mal all Ihre Stärken zu Papier gebracht? Sie hatten bisher keine Zeit dafür? Oder der Gedanke erschien Ihnen noch nicht wichtig genug?

Dann geht es Ihnen, wie den Meisten. Wir neigen eher dazu, Fehler zu fokussieren und nicht unsere Fähigkeiten. Dies hat zur Folge, dass vielen nicht bewusst ist, was sie tatsächlich können.

Erstellen Sie eine Liste Ihrer Kompetenzen. Beschränken Sie sich nicht bei Ihrer Aufzählung. Ob Empathie, besondere Kochkünste oder Sprachgewandtheit, schreiben Sie auf, worin Sie gut sind.

Es kann vorkommen, dass Sie eine Blockade spüren und Ihnen die Auflistung schwerfällt. Es fällt besonders schwer, wenn man eine hohe Eigenkritik besitzt oder es ungewohnt ist, Lob für die eigenen Erfolge auszusprechen.

Fragen Sie eine Person, die Sie gut kennt, um Hilfe. Manchmal muss nur ein Knoten gelöst werden bis einem die eigenen Stärken bewusst werden.

Diese Übung stärkt das Selbstwertgefühl und mindert Unsicherheiten. Fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken und Kompetenzen!

Körperhaltung



In unwohl und unsicher Situationen neigen wir dazu eine unvorteilhafte Körperhaltung einzunehmen. Die Schultern hängen, der Kopf ist gesenkt, Nacken und Rücken verkrampft.

Unser Gehirn regiert auf diese Haltung mit

der Produktion des Stresshormons Cortisol.

Machen Sie sich frei von dieser beengenden Position und nehmen Sie eine natürliche aufrechte Körperhaltung ein.

Die Atemübung lässt sich damit wunderbar kombinieren.

Eine aufrechte Körperhaltung hat einen positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden. Sie wirken auf Ihre Mitmenschen und Zuschauer selbstsicher und souverän.

Überzeugen Sie Ihre Kunden in Ihrem Video!

Bleiben Sie authentisch

Sie sind voller Euphorie und können es kaum erwarten, Ihren Kundenstamm zu erweitern und Menschen von Ihrer Geschäftsidee zu überzeugen? Egal ob Sie eher ein nüchterner und sachlich oder impulsiv und humorvoller Typ sind, ist Prinzipiell nicht von Bedeutung.

Allerdings von Bedeutung ist Ihre Authentizität. Ihre Zuschauer stellen fest, wenn Sie sich verstellen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich treu bleiben.

Sie haben Interesse an unserer Arbeit?

Nehmen Sie Kontakt zum Team von Lucky Panda auf. Ihre Bedürfnisse und Wünsche sind das Hauptaugenmerk unserer Arbeit.

Die Beratung erfolgt individuell.

Auf Ängste und Unsicherheiten wird sensibel eingegangen. Schenken Sie dem Team vertrauen und erfreuen Sie sich an der gemeinsamen Arbeit.

Lucky Panda berücksichtigt jeden einzelnen Kundenwunsch und bietet mehrere Alternativen im Bereich der Videoproduktion, gezielt für Ihr Marketing.

Wir beraten sie gerne, was am besten zu Ihnen und Ihrem Unternehmen passt.

Mit dem Handy scannen und anrufen.
Jetzt sofortige Beratung durch unseren Marketing-Spezialisten erhalten.



Oder manuelle Durchwahl:
0171 53 57 158

Bilder:

Photo by Nathan Dumlao on Unsplash
Photo by Helena Lopes on Unsplash
Photo by Motoki Tonn on Unsplash
Photo by Junior REIS on Unsplash
Photo by steffen wienberg on Unsplash