

# Schritt für Schritt Anleitung für Dein erstes Video nach der VCP Methode von Julia Gorr

Du brauchst:  
Mobiltelefon  
Begeisterung  
für Deine Arbeit oder Dein Thema

optional:  
(Tisch-)Stativ  
externes Mikro  
Auslöser



## TIPP



Aber Du solltest vorher:  
Dir EIN Thema  
EIN Erlebnis  
EINE Botschaft

überlegen  
und prüfen,  
wie sehr es Dich selbst  
bewegt.

# **Erster Schritt: Den Bildausschnitt bewusst wählen und mit einfachen Handgriffen gestalten.**

**Es sollte ein Wohlfühplatz sein.  
Oder ein Ort Deiner Konzentration.**

Suche Dir eine ruhige und hübsch gestaltete Ecke zu Hause.  
Es kann auch der Platz sein, den Du für Video Calls nutzt.  
Der Hintergrund ist aufgeräumt und ohne zu viele Details.



## **TIPP**



Mache Dir hier nicht zu viele Gedanken

Mein Reichweitenstärkstes Video wurde vor einer leeren Wand gedreht.

**Zweiter Schritt: Schau, dass die Lichtquelle (am Besten ein Fenster) rechts oder links von Dir ist.**

**Hänge das Fenster mit einem weißen Stück Stoff ab, das mach das Licht weicher und Deine Haut schöner.**

Wenn Du kein Licht von der Seite bekommen kannst, geht es auch von Vorne.

Bei natürlichem Licht, können Sonne und Wolken die Farben im Bild sichtlich ändern, aber das nehmen wir als Gestaltungselement der Natur in Kauf.



**TIPP**



Das schönste  
Licht bekommst  
Du bei  
Sonnenaufgang  
oder -untergang.

Willst Du immer gleiches  
Licht, musst Du es  
einrichten. Frage mich  
und ich erzähle Dir wie.

## **Dritter Schritt: Drehe das Handy immer mit der Hinterkamera zu Dir!**

**Erstens ist sie um einiges besser als die Frontkamera und zweitens ...**

... ist es extrem schwer, sich selbst beobachten zu müssen, sich auf das eigene Innere einzulassen und gleichzeitig Kontakt mit den Menschen auf der anderen Seite aufzunehmen.

Deshalb tue Dir einen großen Gefallen und drehe den Bildschirm weg von Dir.



### **TIPP**



Um das Einrichten des Bildes zu erleichtern, gibt es kleine Monitore für unter 100€, die Dir dabei helfen. Sie können auch die Aufnahme starten.

Ein Auslöser für ca. 8€ tut seinen Dienst am Beginn aber auch.

**Vierter Schritt: Stelle oder setze Dich eine Armlänge vor das Handy. Dann brauchst Du kein Mikrofon.**

**Auch die Umgebung sollte leise sein, sonst brauchst Du doch eins.**

Die meisten Programme für Videobearbeitung haben mittlerweile Tools, um den Ton zu verbessern. Auch gibt es KI, die einen schlechten Ton wieder richtig richtet. Aber ein gutes Mikrofon ist schon für unter 100€ zu haben und spart Dir langfristig viel Zeit für die Nachbearbeitung.



**TIPP**



Platziere Dein Handy immer auf die Höhe Deiner Augen.

So begibst Du Dich mit den Zuschauern auf Augenhöhe und bist ihnen gleich sympatischer.

**Fünfter Schritt: Wenn Du Videos für SocialMedia machst, dann drehe die Kamera hochkant.  
Wenn Du gern YouTube machen möchtest, dann lieber quer einstellen.**

Wenn Du beides aus einem Video machen willst, dann stelle die Kamera lieber quer ein, also im Format 16:9 (wie im Kino) und nehme in der 4K Auflösung auf. Diese Einstellung findest Du unter Deinen Kameraeinstellungen. Dann kannst Du das Originalformat für YouTube nehmen und für SoMe daraus hochkant (also 9:16, Handyvideos) Ausschnitte nehmen.

**TIPP**



4K macht aber sehr große Dateien. Deshalb solltest Du entweder viel Speicherplatz haben, oder regelmäßig die Videos woanders speichern und es freiräumen.

Aber fange erst mal an. Alles andere klärt sich mit der Zeit.

**Sechster Schritt: Schreibe Dir kurz auf, worüber Du sprechen willst. Wo vielleicht ein Überraschungsmoment kommt. Welcher erste Satz Dir einzusteigen hilft und was ist Deine Pointe (Schlusssatz).**

Das dient nur Deiner Klarheit.

Bitte lege es für die Aufnahme weg und versuche nicht, es exakt wiederzugeben. Das ist nur, damit Du nicht abschweifst, Deinen inneren roten Faden behältst und Sicherheit hast.



**TIPP**



Mache es schon einen Tag vorher und vergesse es wieder. Das lebendige Sprechen ist das Wichtigste.

Oder Du nimmst gleich auf, wenn Du eine starke Idee hast. Ohne Vorbereitungen, gleich drauf los.

**Siebter Schritt: Bitte mache die Aufnahme, wenn Du einen guten Tag hast, gern mit anderen Menschen sprechen möchtest und Dich auch so rundum gut und wohl fühlst.**

Da wir durch die Kamera immer den inneren Zustand eines Menschen sehen,  
darfst Du nicht glauben, dass Du es überspielen kannst.  
Wenn es Dir nicht gut geht, Du lieber Rückzug möchtest oder traurig bist, dann mache lieber keine Videos.

**TIPP**



Die Königsdisziplin für die, die es möchten:

Offen den eigenen Zustand ansprechen und das zum Thema machen:

“Ich bin gerade richtig traurig, weil ...”

Aber denke bitte auch an Deinen Selbstschutz. Und mache es nicht zu oft.



## **Achter Schritt: Mache eine Entspannungsübung Deiner Wahl: kurze Yoga-Einheit, einen Spaziergang, eine Atemübung, eine Meditation.**

**Dein Nervensystem muss lernen, dass es bei  
Videoaufnahmen sicher und entspannt sein darf.**

Alles, was Du tust, um Dich vorher maximal zu entspannen, wird Dir helfen bei Dir zu bleiben und aus der Ruhe heraus zu sprechen. Ausnahmen sind ganz spontane Aufnahmen, wo das momentane Gefühl zum Thema selbst gemacht wird. Aber vorsicht damit. Nur punktuell anwenden und gut darauf achten, ob Du Dich so wirklich zeigen möchtest. Tue nichts, was Du nicht willst nur für die Reichweite.



### **TIPP**



Du solltest aber auch nicht schläfrig oder innerlich träge werden.

Ein guter Mix ist  
Ruhe  
und  
Begeisterung

zur gleichen Zeit.  
Deshalb ist auch Deine  
Aufregung sehr nützlich.

**Neunter Schritt: Jetzt ist alles eingerichtet.  
Du bist eingestimmt und weißt genau, über was Du  
sprechen möchtest.**

**Jetzt drücke auf “Aufnahme” und ...**

... mache erstmal gar nichts.

Atme und höre in Dich hinein.

Bist Du gut bei Dir? Dann nimm jetzt erst den Kontakt zu  
Deinen Zuschauern auf. Stelle sie Dir auf der anderen Seite der  
Kamera vor. Was bewegt sie? Was müssen sie unbedingt von Dir  
hören? Und dann beginnst Du erst zu sprechen.

**TIPP**



Dieser Schritt kann  
mehrere Minuten  
dauern.

Du wirst sie einfach  
wegschneiden.  
Das geht bei jedem  
Telefon, ohne spezieller  
Schnittsoftware.

Aber Du wirst von dem  
Unterschied  
überzeugt sein.



**Zehnter Schritt: Lasse es jetzt einfach geschehen.  
Rede mit den Menschen, höre ihre Nöte, Ängste und  
Fragen und gib ihnen das, was sie jetzt von Dir  
brauchen. Je nach Branche und Zielkunde wird es  
etwas anderes sein.  
Aber fühle selbst diese Verbindung.**

Versuche Dich nicht zu beobachten.  
Lasse Denkpausen und Versprecher zu.  
Handle so, als würdest Du mit diesen Menschen wirklich  
sprechen. Nutze Worte, die du sonst auch nutzt. Und lasse  
Dich selbst von Deiner Begeisterung anstecken.



**TIPP**



Hier ist das  
Geschehenlassen  
das Allerwichtigste.

Versuche gar nichts zu  
bewerten,  
sondern einfach im Flow  
zu bleiben.

Du bist nicht live!  
Das ist zuerst  
NUR für Dich.

**Elfter Schritt: Ziehe es nicht künstlich in die Länge.  
Versuche das Thema oder die Geschichte zu einem  
Abschluss zu bringen.  
Hier hilft Dir das Überlegen der Pointe oder Deines  
Schlußsatzes vorher.**

Wenn Du ein Werbe- oder Ankündigungsvideo drehst, kommt hier die Einladung, etwas zu tun. Sie sollte aber genauso natürlich und leicht an das anschließen, was vorher war. Und am Besten sich aus dem Inhalt wie von selbst ergeben: die logische Konsequenz für Deine Zuschauer aus dem, was sie vorher von Dir gehört und mit Dir erlebt haben.

**TIPP**



Ärgere Dich nicht,  
wenn es Dir nicht gleich  
gelingt.

Du kannst sogar erst ein  
Video von 30-60 Minuten  
aufnehmen und  
dann kurze Sequenzen  
daraus ausschneiden.

Du behältst bis zur  
Veröffentlichung die volle  
Kontrolle.

**Zwölfter Schritt: Wenn Du fertig bist, schalte nicht sofort ab. Schau die Menschen an, als würdest Du ihnen zuhören. Als würdest Du hineinspüren, ob sie es auch aufgenommen haben.**

Vielleicht kommt ein Lächeln, vielleicht nicht. Es ist alles richtig und alles erlaubt, solange es aus Dir entsteht. Nur eile nicht einfach ganz schnell Weg. Lasse Dir wieder Zeit und schalte erst dann die Aufnahme aus.

So gewöhnst Du Dein Nervensystem daran, dass es in Sicherheit vor der Kamera ist und sich selbst zu filmen, sogar Spass machen kann.

**TIPP**



Später könntest Du nur dieses Stückchen als Video nehmen und mit einem extra eingesprochenem Text (Voice Over) verbinden.

Das ist meine Lieblingsmethode und sie funktioniert richtig gut.

## Herzlichen Glückwunsch!

**Du hast gerade eben Dein erstes Video  
nach Julias VCP Methode gemacht.**

Jetzt darfst Du Dich erstmal feiern und freuen.

Wenn Du merkst, die Energiewelle trägt Dich gerade und Du willst noch mehr, dann mache weiter und nimm noch eines auf, aber dann zu einem anderen Thema.

Aber Du kannst auch entspannen und merken, wie anspruchsvoll und anstrengend diese Arbeit ist.



### TIPP



Es scheint erstmal nach nichts, aber Dein Körper, Dein Gehirn und Dein Nervensystem haben auf Hochtouren gearbeitet.

Gönne Dir jetzt Erholung, oder etwas Schönes als Belohnung. Du hast es wahrlich verdient!

## Jetzt hast Du folgende Möglichkeiten:

1. Das Video in Deine Bibliothek legen für spätere Bearbeitung und Nutzung
2. Es gleich bearbeiten, den besten Teil herauschneiden und ...
3. entweder gleich posten, oder
4. Dir von mir ein professionelles Feedback einholen:

Dafür kannst Du entweder eine einzelne Video Feedback Schleife (bis zu 3 Feedbacks zu einem Thema) buchen

oder

gleich in meine VCP Video Feedback Community kommen, wo wir jede Woche die eingereichten Videos gemeinsam schauen und wertschätzend konstruktiv besprechen.

Dazu bekommst du über die Community Zugriffe auf alle meine Online-Kurse und meinen schnellen und persönlichen Support über den Chat.

Einmalige Feedback Schleife für ein Video Deiner Wahl:  
[Hier geht es direkt zur Buchung](#)

Oder der Beitritt zur VCP Feedback Community mit einem 7-tägigen Testzeitraum:

[Hier geht es zu Julias VCP Feedback Community](#)

Melde Dich, wenn Du Fragen hast:



[per Telegram](#)



[per Mail](#)