

Videos

selbst aufnehmen & schneiden

mit dem Smartphone

Checkliste Kurz und praktisch - zum Abhaken vor Dreh, Schnitt und Export.

Grundsätzliche Infos:

- ▶ Die **Aufmerksamkeitsspanne** von Menschen liegt heute bei ungefähr **7 Sekunden**. Dann braucht es einen neuen Reiz, um die Aufmerksamkeit nicht zu verlieren.
- ▶ Es dauert nur **3 Millisekunden**, bis ein Bild im Gehirn ankommt. Dann will es bearbeitet werden. Nichts ist schlimmer als Langeweile...
- ▶ Videos sollten **nicht viel länger als ein bis 1,5 Minuten** sein – je nachdem für welchen Kanal (Social Media eher kürzer, YouTube geht auch etwas länger)
- ▶ Sehr empfehlenswert: **Eine gute Planung und viel Üben**. Traut euch!

1) Ziel & Inhalt festlegen

Was ist mein Ziel? Informieren, motivieren oder etwas erklären?

Zielgruppe: Für wen ist das Video?

Kanal: Wo will ich das Video veröffentlichen bzw. zeigen?

Kernbotschaft in einem Satz

Länge planen: meistens 30-60 Sekunden

Starker Start (Hook) in den ersten drei Sekunden, z.B. emotionales Statement „Ich bin wütend.“, „Wisst ihr, was mich besonders nervt?“ oder „Wolltest du schon immer mal...?“

Mini-Storyboard: Reihenfolge grob skizzieren (Statements + Kontextshots)

wenn es passt, Aufforderung zum Schluss einbauen: „Geht wählen“, „Macht mit“...

Probeaufnahmen machen und zweite Meinung einholen

Im Dialog bleiben: Menschen anschauen, nicht nur ins Display

Mehrere Takes sind ok; kurz prüfen und ggf. neu

3) Aufnahme - Bild

Hochformat (9:16) für Social Media

Nah ran: Gesicht groß, Emotionen sichtbar

Bildaufbau: Augen im oberen Drittel, wenig Luft oben (Raster nutzen), falls Logos ins Video sollen, oben etwas Platz lassen

Schärfe: aufs Gesicht tippen

Kontext extra filmen: Ort/Logo als eigene kurze Shots

Ruhig halten: langsam bewegen; Stativ/Gimbal nutzen

6) Schnitt (z.B. CapCut)

Erst die Story schneiden: Hauptclips in richtige Reihenfolge

Dann Abwechslung: alle 7-10 Sekunden ein Bildwechsel (Schnittmaterial/Kontextmaterial/ oder im gleichen Material näher ranschnitten)

Onetaker geht: vorne/hinten kürzen, Fehler rausschneiden

Musik passend wählen und nicht zu laut

Logo/Bauchbinde sparsam (eher Anfang/Ende); PNG für Transparenz

2) Sprache & Botschaft

Was ist der Mehrwert für die Nutzer*innen? Weshalb sollen sie das Video bis zum Schluss schauen? Was sollen sie mitnehmen?

direkt mit der Botschaft einsteigen, Selbstvorstellung am Anfang vermeiden

kurze Sätze, klare und einfache Wörter

schnell auf den Punkt kommen, mit Emotionen arbeiten, authentisch sprechen

Abkürzungen, umständliche Formulierungen und Fachsprache vermeiden (z. B. statt „Heute geht es um eine Entgelterhöhung“ lieber „Wir kämpfen für mehr Geld.“)

4) Aufnahme - Ton

Ton ist wichtiger als 4K

Wenn möglich Ansteckmikro nutzen (nah an der Stimme)

Kurz testen: einmal aufnehmen und anhören (Kopfhörer)

Wind und laute Umgebungen meiden; lieber näher ran

Nähe + verständlicher Ton wirken oft stärker als perfekte Technik.

5) Dreh-Workflow

Wenn möglich zu zweit drehen (eine Person filmt und checkt Ton/ Bild, die andere führt das Gespräch, lenkt die Menschen vor der Kamera etc.)

7) Export & Rechte

Export: MP4, 1080x1920 (Hochformat)

Framerate: 30 fps als guter Standard

Speicher checken: Videos sichern/ auslagern, wenn nötig

Musikrechte klären (Lizenz, besonders bei kommerzieller Nutzung) – bei CapCut ist lizenzfrei nutzbare Musik enthalten