



REMCREAD

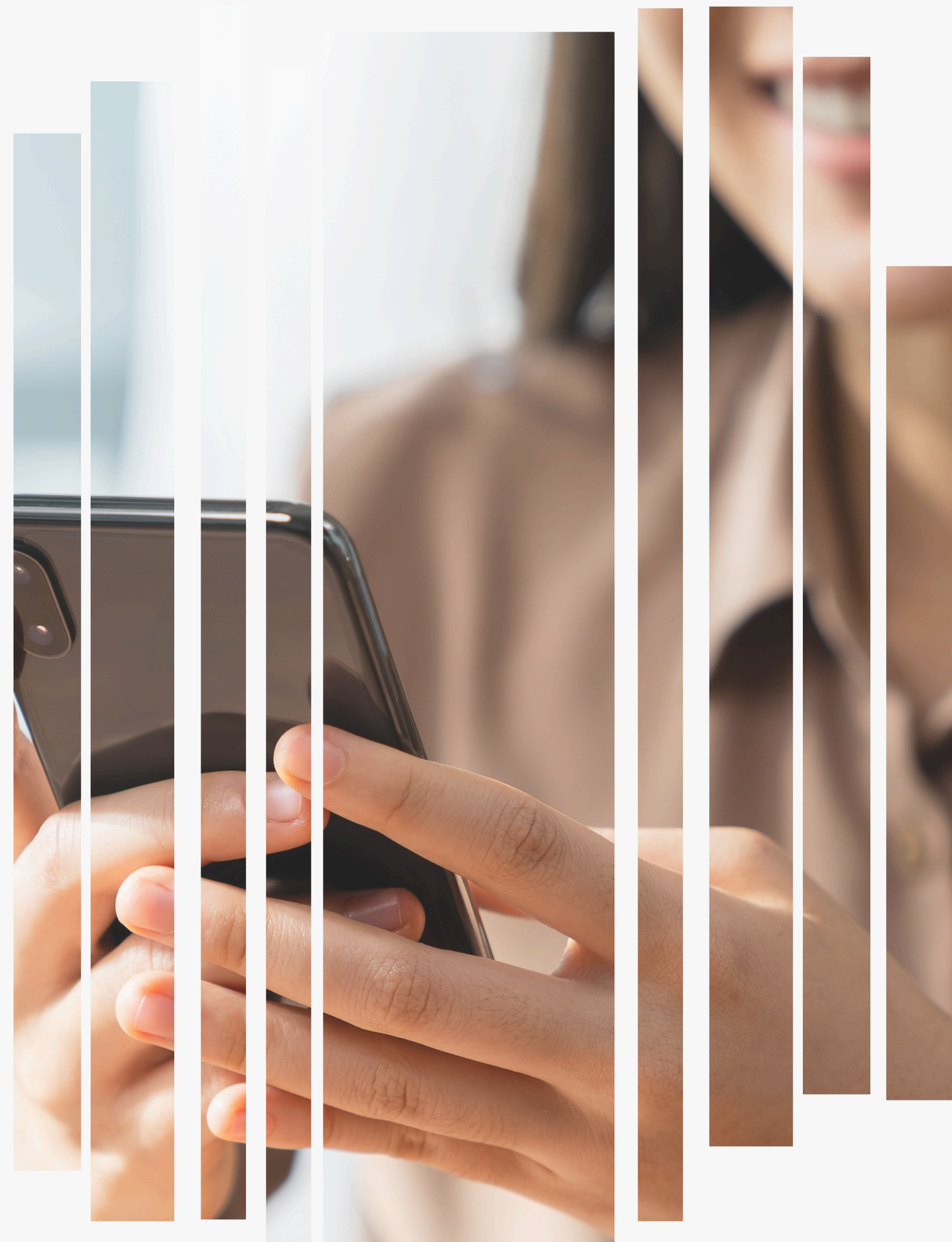
Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

FOTOS/VIDEOS MIT DEM SMARTPHONE WORKSHOP

[MODUL 4 •
Digitalkompetenz-Fortbildung]



Kofinanziert von der
Europäischen Union





IN DIESEM WORKSHOP

01



Die Bedeutung des visuellen Storytellings bei der Erstellung von Inhalten für soziale Medien

02



Grundlegende Foto- und Videotechniken mit dem Smartphone

03



Grundlegende Techniken zur Bildkomposition, Licht und Tonaufnahme für qualitative Inhalte

04



Einblicke in Content-Strategien





INHALT

01

**BEDEUTUNG VON VISUELLEM
STORYTELLING**

02

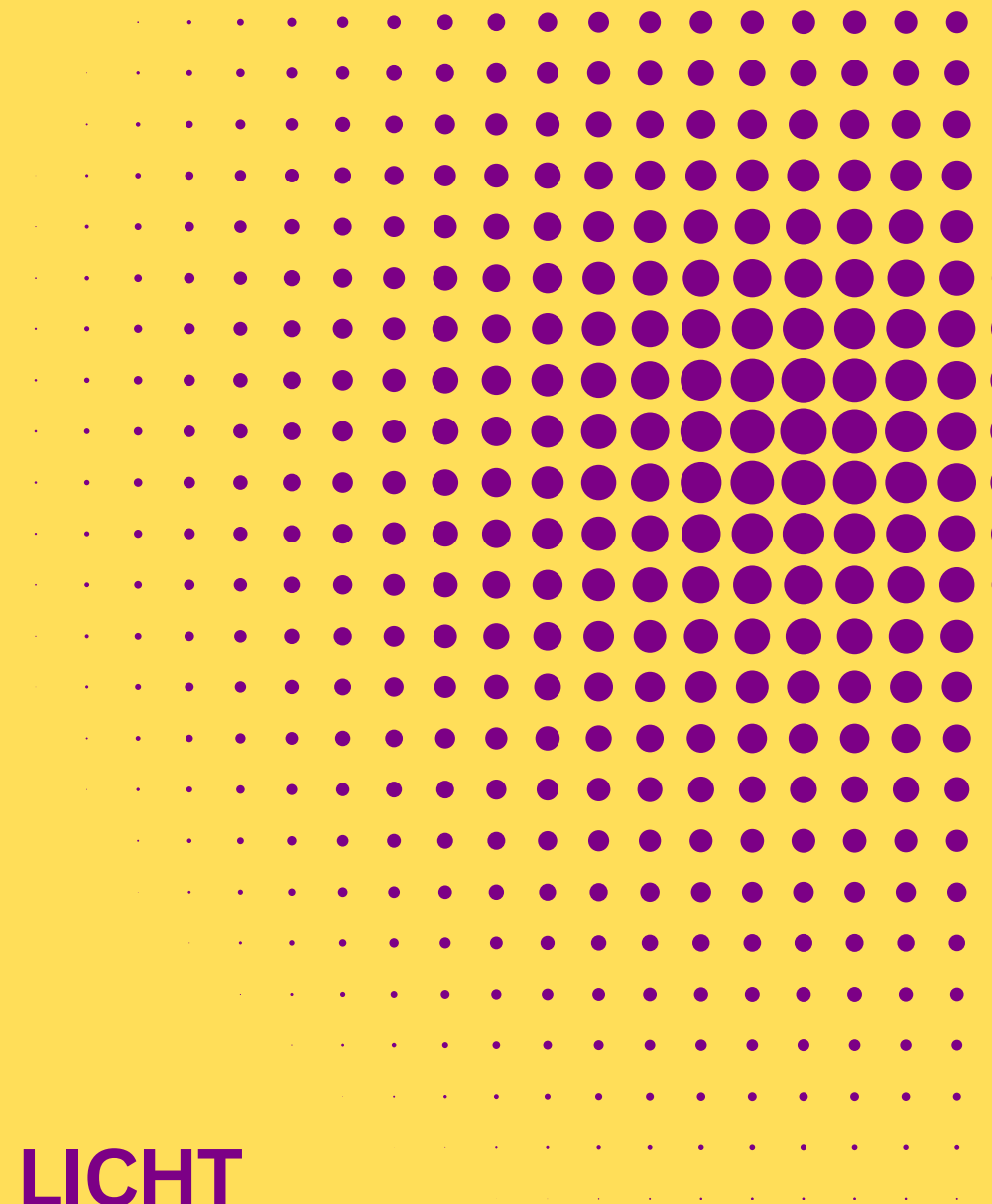
**SMARTPHONE-KAMERA
BASICS**

03

**BILDKOMPOSITION, LICHT
UND TONAUFNAHMEN**

04

CONTENT-STRATEGIEN





AKTIVITÄT 4.1

Bedeutung von visuellem Storytelling





SCHLÜSSEL KONZEPTE



Visuell können komplexe Emotionen und Erfahrungen geteilt werden, die nur mit Worten nicht transportiert werden können.

Visuelle Inhalte sprechen das Publikum schnell und effektiv an - besonders in Sozialen Medien.

Wenn es ethisch und durchdacht umgesetzt wird, kann visuelles Storytelling das Bewusstsein schärfen, zum Handeln anregen und zu sozialem Wandel beitragen.

Achtung: Es ist wichtig Einwilligungen einzuholen, Personen respektvoll darzustellen, und schädliche Stereotype zu vermeiden.

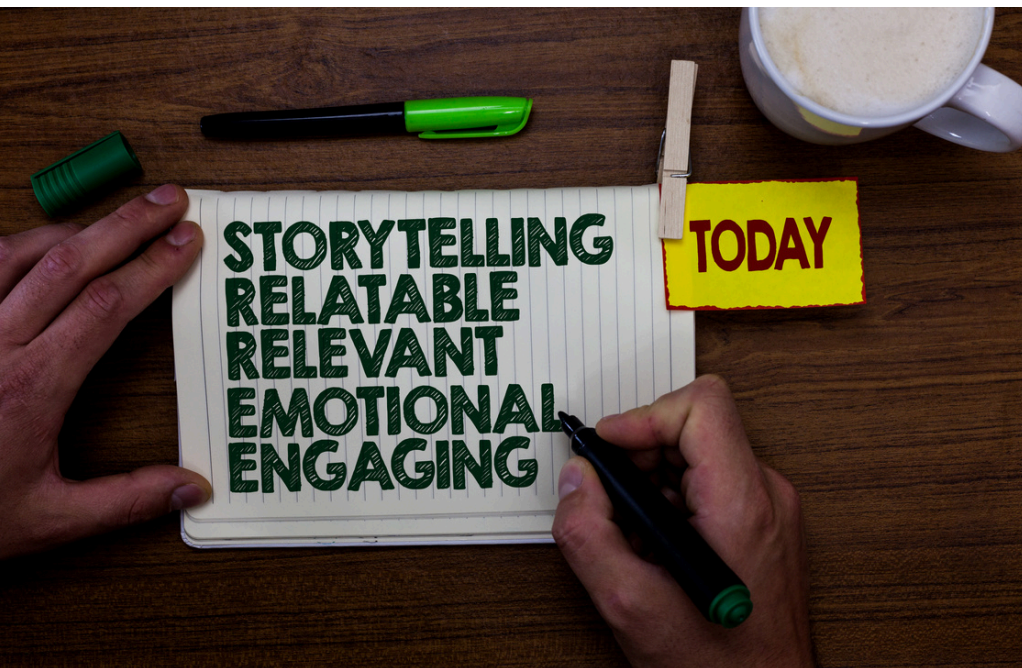


Schaut euch diese visuellen Geschichten an!

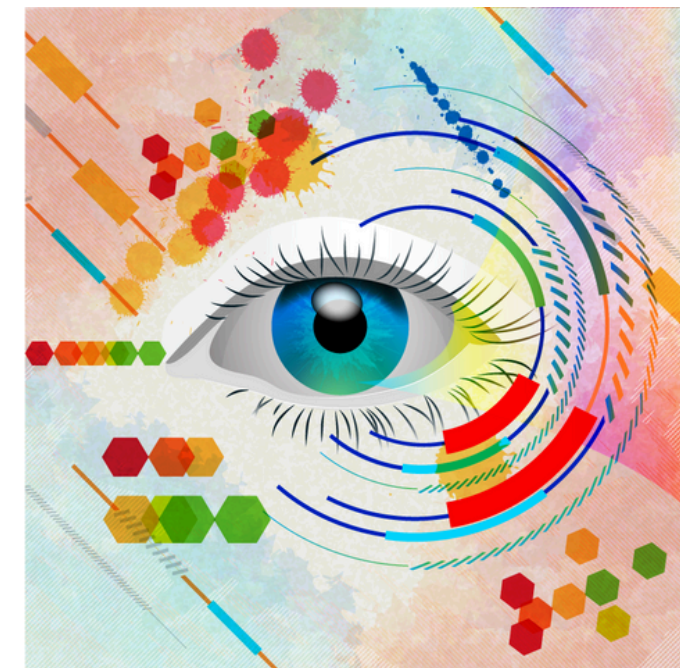
STORYTELLING



PHOTOS BY THE BLIND



WHO
IS YOUR
AUDIENCE





REFLEXIONSFRAGEN

- Welche Emotionen hat diese Geschichte hervorgerufen?
- Was habt ihr von der Geschichte mitgenommen?
- Wie ist diese Geschichte mit den Erfahrungen von geflüchteten Frauen ihrer Zielgruppe verbunden?





AKTIVITÄT 4.3.1.

Kamera Basics: Einstellungen und Bildkomposition

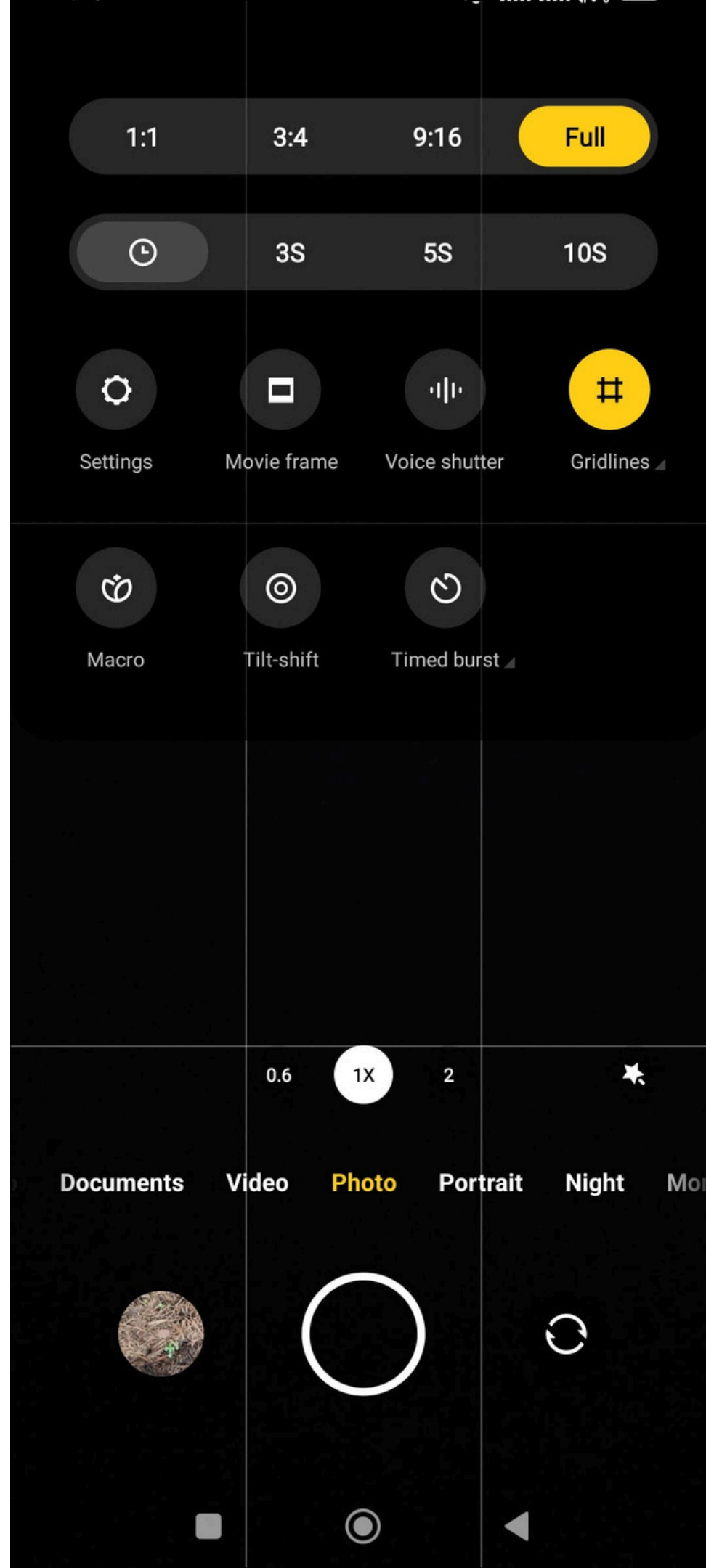




FRAGEN

- Wovon macht ihr die meisten Fotos?
- Was fotografiert ihr gerne?
- Was macht ihr dann mit diesen Fotos?





Grundeinstellungen

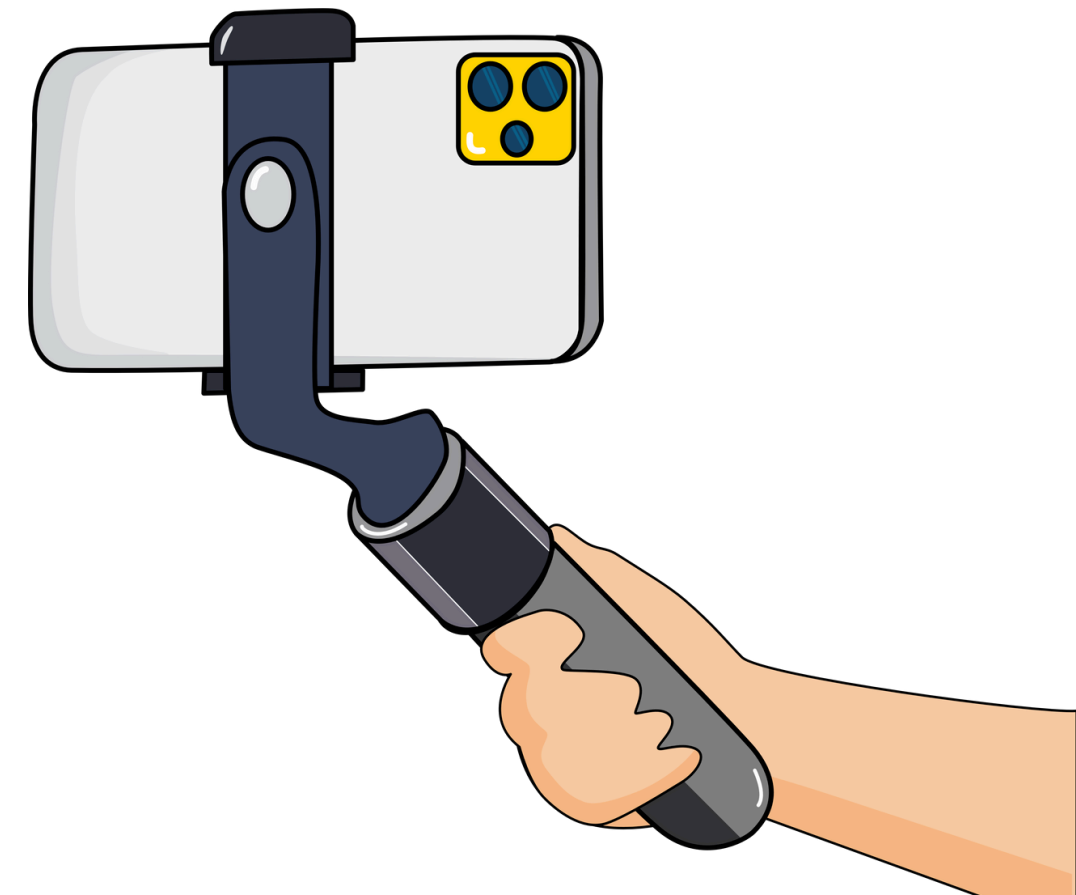
BASIC MODUS

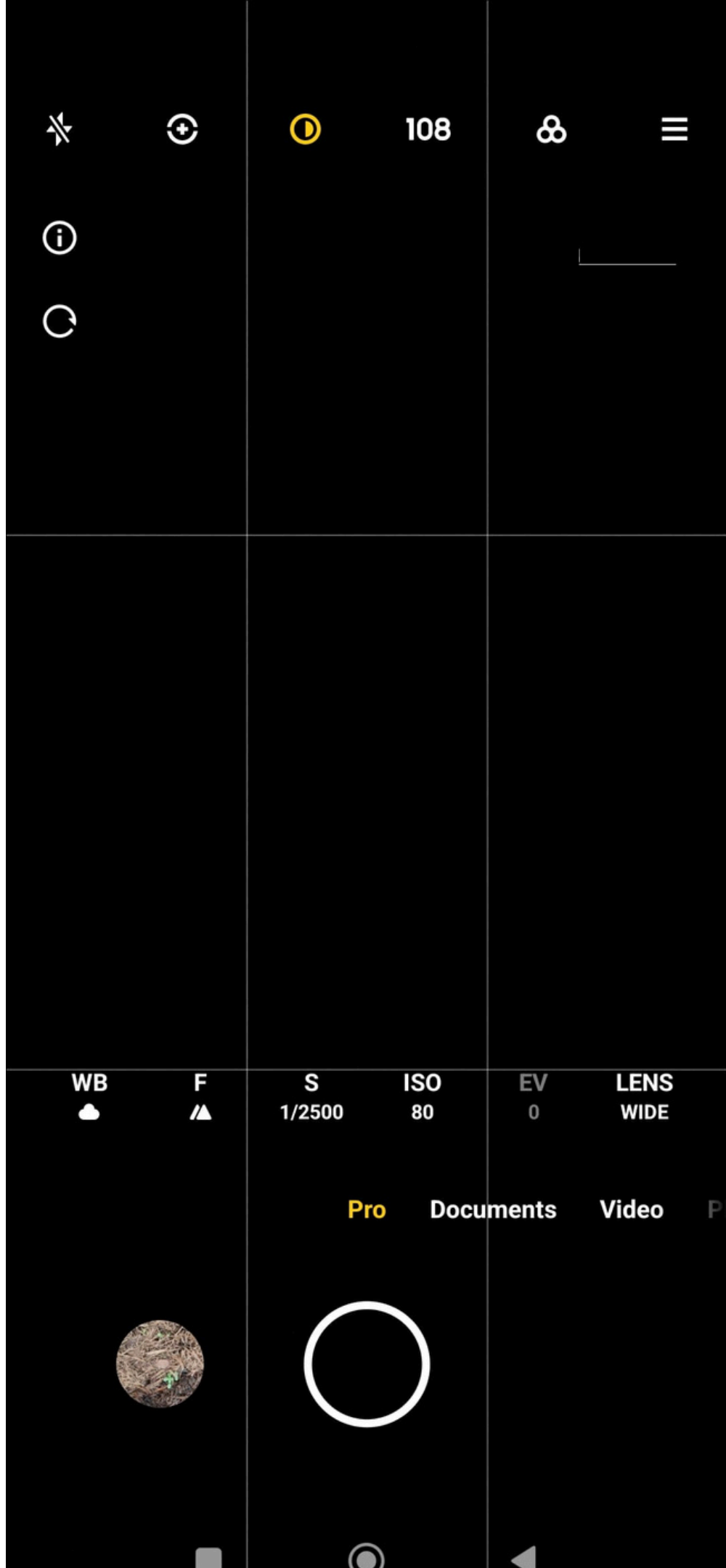
BLITZ

VERHÄLTNIS

HDR

GRIDLINES





Grundeinstellungen

PRO/MANUELLER MODUS

WAS KANN MAN ANPASSEN?

F - BLENDE

ISO

S -
VERSCHLUSSZEIT

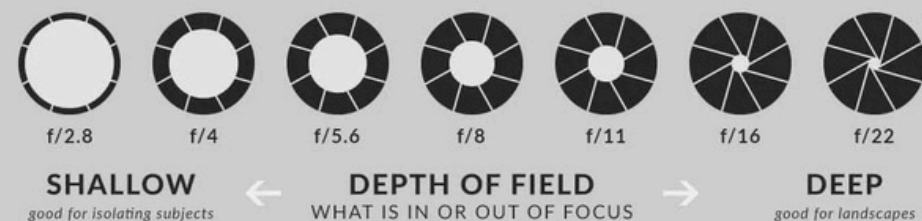
WB -
WEISSABGLEICH





MANUAL PHOTOGRAPHY CHEAT SHEET

APERTURE



SHUTTER SPEED



ISO

100 ... 200 ... 400 ... 640 ... 800 ... 1600 ... 3200

LOWER LIGHT SENSITIVITY BASED ON FILM SPEED HIGHER

good for bright or outdoor shots

good for lower light night shots

EXPOSURE

TRY TO KEEP YOUR LIGHT METER AT "0"

-3 ... -2 ... -1 ... 0 ... +1 ... +2 ... +3

UNDEREXPOSED



OVEREXPOSED

BLENDE

Es geht um Licht und darum, wie viel davon in das Kameraobjektiv gelangt. Es ist wie das Auge: Wenn es zu hell ist, verengen sich die Augen, um genau die richtige Menge Licht hereinzulassen, damit das Sehvermögen nicht überfordert wird.

ISO

Es geht um die Lichtempfindlichkeit: Je niedriger die Zahl, desto geringer die Empfindlichkeit. Die empfohlene Zahl liegt jedoch je nach Kamera zwischen 100 und 1600. Hohe Zahlen können zu Bildrauschen auf Ihren Fotos führen. Die Flecken, die man manchmal auf Fotos sieht nennt man Bildrauschen.

VERSCHLUSSZEIT

Es dreht sich alles um die Zeit – wie lange das Auge/Objektiv dem Licht ausgesetzt ist. Je langsamer (längere Zeit 1/16, 1' usw.), desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass das Foto unscharf wird. Für scharfe Fotos immer einen Wert über 1/100 einstellen.

BELICHTUNG

Dieser Belichtungsmesser zeigt an, ob das Foto über- oder unterbelichtet ist.



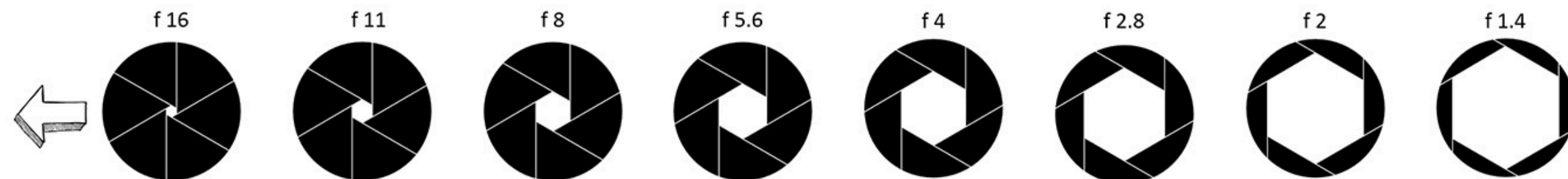


More available Light

Less available Light



APERTURE



- Small or Minimum Aperture
- All elements in Focus
- Wide Depth of Field
- Minimum light falling on Sensor



- Wide or Maximum Aperture
- Only Tent in Focus in Focus
- Narrow Depth of Field
- Maximum light falling on Sensor

SHUTTER SPEED



Astro
c.28sec



Handheld



Tripod



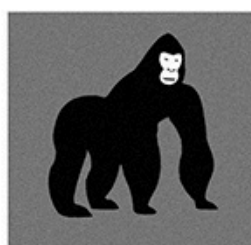
ISO



ISO 50



ISO 100



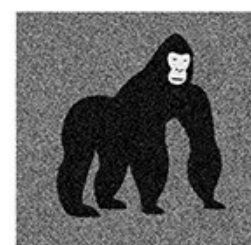
ISO 200



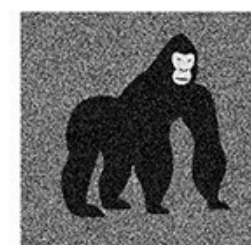
ISO 400



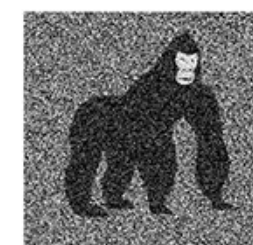
ISO 800



ISO 1600



ISO 3200



ISO 6400



AUFGABE

Nehmt eure Handys zur Hand und erkundet alle Modi und Einstellungen, die eure Kamera für Fotos und Videos bietet. Macht ein paar Fotos, damit wir sie vergleichen können.





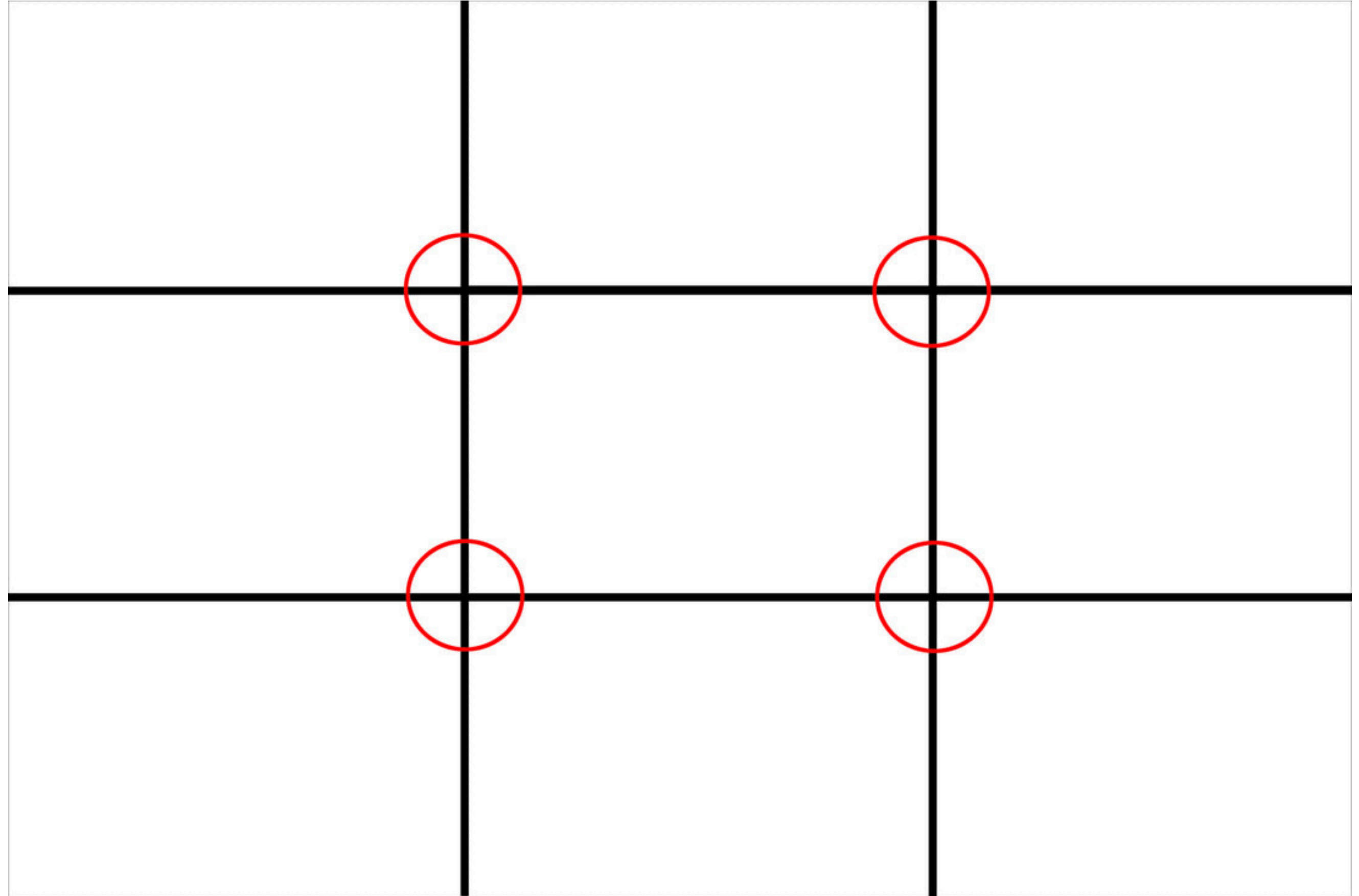
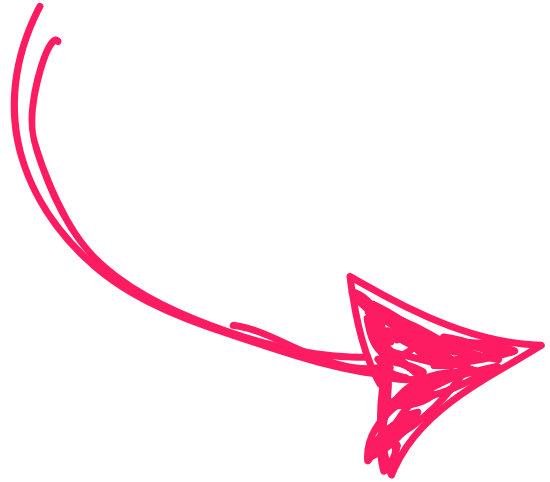
BILDZUSAMMENSETZUNG REGELN

- DIE DRITTELREGEL / DIE GOLDENE REGEL
- SYMMETRIE
- AUGENPOSITION
- HILFSLINIEN
- BILDAUSSCHNITT AUSFÜLLEN
- NEGATIVRAUM
- MUSTER
- INTERESSANTER VORDERGRUND





DIE DRITTEL- REGEL





DIE DRITTEL- REGEL



Foto von <https://sunsetshutterbug.com>



DIE DRITTEL- REGEL



Photo by [micheile henderson](#) on [Unsplash](#)



SYMMETRIE



Foto von **Pedro Domingos** auf **Unsplash**



AUGENPOSITION - LINKS NACH RECHTS





HILFSLINIEN





Foto von [Vladimir Kudinov](#) auf [Unsplash](#)

HILFSLINIEN





BILDAUSSCHNITT FÜLLEN





NEGATIVRAUM



Foto von [Natalie Kinnear](#) auf [Unsplash](#)



INTERESSANTER VORDERGRUND





INTERESSANTER VORDERGRUND



Foto von **Christine Siracusa**
auf **Unsplash**

MUSTER

Foto von Claudio Schwarz auf Unsplash





AKTIVITÄT 4.3.2.

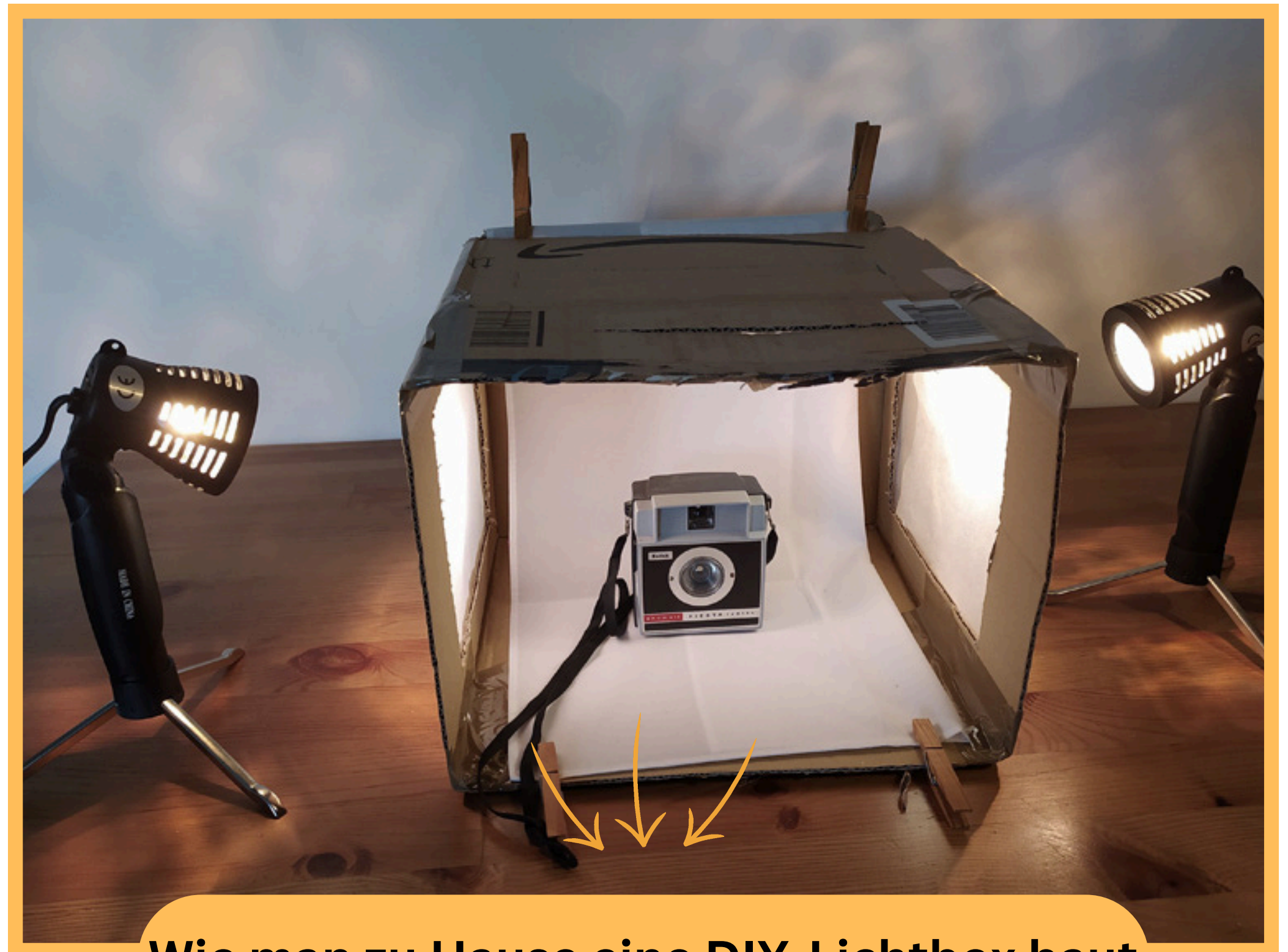
Kamera Basics: Licht





Wichtige praktische Tipps:

- Das Motiv sollte in der Nähe eines Fensters positioniert werden, um weiches, natürliches Licht optimal zu nutzen.
- Aufnahmen bei direkter Mittagssonne sollten vermieden werden, da diese harte Schatten und überbelichtete Bereiche verursachen kann.
- Günstige Materialien wie weiße Tafeln oder Vorhänge können verwendet werden, um das Licht zu streuen oder zu reflektieren und so einen weicheren Effekt zu erzielen.



Wie man zu Hause eine DIY-Lichtbox baut

Praktische Tipps:

für Produktfotografie

- Den richtigen Hintergrund wählen.
- Eine saubere, einfarbige Hintergrundfarbe verwenden.
- Weiß oder neutrale Farben sind am besten geeignet
- Wenn möglich, natürliches Licht nutzen.
- Arbeitsfläche neben einem Fenster oder einer offenen Tür platzieren



Mit Winkeln arbeiten:

- Augenhöhe
- Hoher Winkel
- Niedrige Höhe
- Vogelperspektive





NATÜRLICHES LICHT:

Goldene Stunde:

Die Zeit kurz nach Sonnenaufgang und vor Sonnenuntergang wird als „goldene Stunde“ bezeichnet. Während dieser Zeit ist das Sonnenlicht weich, warm und diffus, wodurch harte Schatten reduziert werden und Fotos als auch Videos ästhetisch ansprechender wirken.

Bewölkte Tage:

Wolken wirken wie natürliche Diffusoren, streuen das Sonnenlicht und reduzieren harte Schatten. Dadurch entsteht ein gleichmäßiges, weiches Licht, das sich hervorragend für Foto- und Filmaufnahmen unter schwierigen Lichtverhältnissen eignet.





BELEUCHTUNG INNEN

Wolframlicht:

Herkömmliche Glühbirnen erzeugen ein warmes, gelbes Licht, das eine gemütliche Atmosphäre schaffen kann. Allerdings müssen sie möglicherweise durch Weißabgleichseinstellungen in der Kamera oder durch Nachbearbeitung korrigiert werden.

LED-Licht:

LED-Panels sind energieeffizient, einstellbar und in verschiedenen Farbtemperaturen erhältlich, was sie zu einer vielseitigen Wahl für Innenaufnahmen macht.

Blitzlicht:

Die Verwendung eines Blitzes in Innenräumen kann schwierig sein, aber es ist oft sehr effektiv, ihn von der Decke oder Wand reflektieren zu lassen, um ein weiches, diffuses Licht zu erzeugen.





SCHATTEN



Foto von [Elist Nguyen](#)
auf [Unsplash](#)



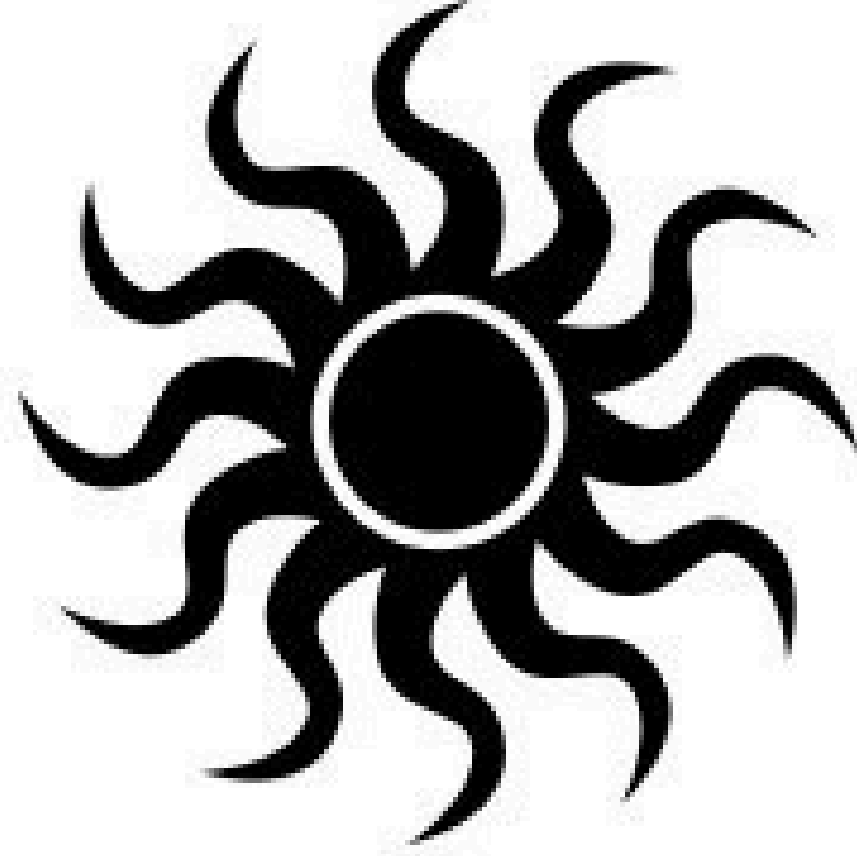
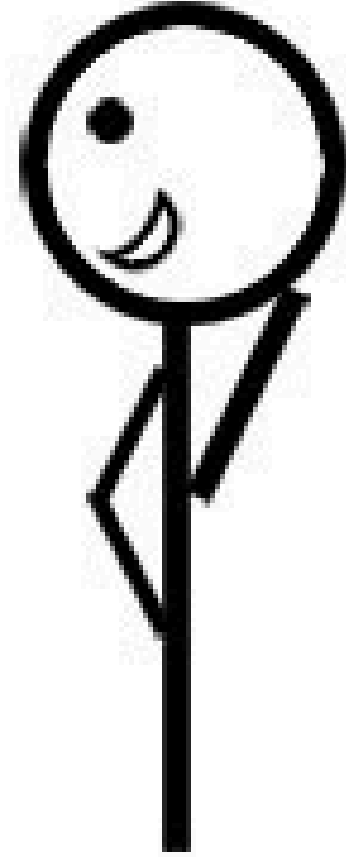
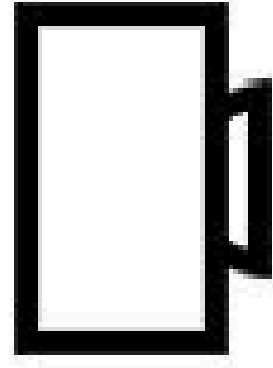
DIREKTES LICHT



Foto von [ly han](#) auf
[Unsplash](#)



RÜCKLICHT





RÜCKLICHT



Foto von Tony Frost
auf Unsplash



AUFGABE

Wir haben einige Objekte vorbereitet. Nehmt euch bitte eines davon und macht anhand der Regeln, die wir gerade kennengelernt haben, ein kreatives Foto davon!





AKTIVITÄT 4.3.3.

Kamera Basics: Tonaufnahmen





Wichtige praktische Tipps:

- Der Ton ist das wichtigste Element in Videos.
- Vor der Aufnahme sollte die Tonumgebung auf Hintergrundgeräusche überprüft werden (z. B. Verkehr, Gespräche, Wind).
- Wenn möglich, sollten für bessere Tonqualität externe Mikrofone verwendet werden, besonders bei Interviews oder Dialogen.
- Das Mikrofon sollte so nah wie möglich am Motiv gehalten werden, um Umgebungsgeräusche zu reduzieren.
- In geschlossenen Räumen sollten Sie auf Oberflächen und Gegenstände achten, die Echos und Reflexionen verursachen können.





AUFGABE

Nehmt in kleinen Gruppen mit Handys in verschiedenen Umgebungen (Innenraum, draußen, lauter Raum) eine 15-sekündige Sprachaufnahme auf. Vergleicht die Tonqualität und bespricht einfache Verbesserungen (z. B. Kopfhörer als Mikrofon, Suche nach ruhigeren Orten).





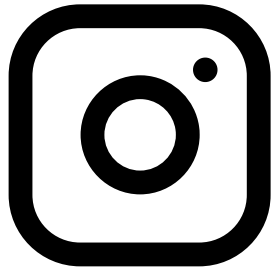
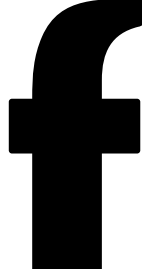
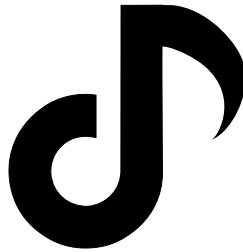
AKTIVITÄT 4.4.

Content-Strategien





GRÖSSENANFORDERUNGEN

				
PROFILBILD	320x320	196x196	20x20	400x400
QUERFORMAT	1080x566	1080x566	1920x1080	1200x627
HOCHFORMAT	1080x1350 1012x1350 im Raster	1080x1359	1080x1920	720x900
QUADRAT	1080x1080	1080x1080	640x640	1200x1200
STORIES/REELS	1080x1920 (9:16) 1082x1440 (3:4) im Raster	1080x1920	1080x1920	N/A
COVER FOTO	N/A	851x315	N/A	1128x791



TIK-TOK: GRÖSSENANFORDERUNGEN





Wichtige praktische Tipps:

- Für die bestmögliche Auflösung auf Instagram, laden Sie Bilder hoch, die nicht größer als 1080px sind.
- Für Stories liegt der sichere Bereich zwischen 1080x1610px. Achten Sie darauf, dass wichtige Texte, Logos oder Inhalte in diesem Rahmen auf IG und FB bleiben.
- Um Komprimierung oder Verzerrung zu vermeiden, laden Sie eine JPG- oder PNG-Datei hoch.
- Halten Sie sich für Stories und Reels auf IG, FB und TikTok an das vertikale Format.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Größenanforderungen, da diese sich häufig ändern. Eine vertrauenswürdige Quelle ist Hootsuite.com.





CONTENT-STRATEGIEN

WARUM CONTENT-STRATEGIEN WICHTIG SIND

- Hält die Markenbotschaft klar und konsistent
- Hilft, die richtige Zielgruppe zum richtigen Zeitpunkt zu erreichen
- Schafft langfristig Vertrauen und Engagement
- Spart Zeit durch geplante, zielgerichtete Beiträge

WICHTIGE ELEMENTE EINER GUTEN STRATEGIE

- **Konsistenz** – regelmäßige Beiträge sorgen für Wiedererkennungswert
- **Vielfalt** – Mischung aus lehrreichen, inspirierenden und unterhaltsamen Beiträgen
- **Zeitplanung** – poste, wenn deine Zielgruppe am aktivsten ist

CONTENT-KALENDER

- Planen, was man wann und wo postet
- Kampagnen, Veranstaltungen und saisonale Themen einbeziehen
- Bilder, Bildunterschriften und Hashtags im Blick behalten
- Anpassungen auf Grundlage der Ergebnisse vornehmen





Wichtige praktische Tipps:

1. Mit der Recherche zur Zielgruppe beginnen
2. Eine Persona für die Zielgruppe erstellen (siehe Modul 2)
3. Definieren, welche Art von Inhalten für die Zielgruppe und die Marke am besten geeignet sind (Foto, Video, Text, Audio usw.)
4. Ziele setzen
5. Visuelle Identität schaffen: Welche Farben repräsentieren die Marke, welche Art von Bildmaterial, Stil usw.
6. Einen Kalender für die Inhalte erstellen und mit dem Teilen beginnen!





CONTENT-KALENDER VORLAGE



MONATLICHER CONTENT-KALENDER

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31	01 STORY	02	03 VERLOSUNG	04	05	06
07	08 POST	09	10	11 REEL	12	13
14	15	16 ZITAT	17	18 SPONSOR	19	20 ZITAT
21	22	23	24 SPONSOR	25	26 ZITAT	27
28	29	30	31	01	02	03



AUFGABE

Erstellt in kleinen Gruppen einen Content-Kalender für einen Monat.

Berücksichtigt dabei die Art der Inhalte, die Häufigkeit der Veröffentlichungen besondere Kampagnen oder Veranstaltungen.





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Project Nr. 2023-1-PL01-KA220-ADU-000156610

Mehr Informationen über das Projekt:

<https://www.remcreadwomen.eu/>





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

**"STOP DREAMING
AND START
DOING"**

