Leseprobe

Mia

Ich erinnere mich genau an den Morgen, an dem ich neben diesem fremden Typen aufwachte. Er war mindestens zehn Jahre älter als ich und sah nicht übel aus – wobei er ziemlich übel roch. Vor allem nach Alkohol. Das war aber nicht das Hauptproblem. Ich roch wahrscheinlich ähnlich. Jedenfalls fühlte sich meine Mundhöhle an, als sei ein kleines Nagetier darin verendet und kralle sich nun oben am Gaumen fest. Und in meiner Stirnhöhle rannte ein anderes, etwas größeres Tier im Kreis und hämmerte rhythmisch mit seinen Pfoten von innen an die Augäpfel.

Das Hauptproblem war, dass ich keine Ahnung hatte, wo ich war. Oder wer er war. Oder was ich hier sollte. Oder was wir die Nacht zuvor hier getan hatten.
Leise, leise kramte ich meine Sachen zusammen, die überall in seiner unaufgeräumten Bude herumlagen. Dann schlich ich mich aus seiner Wohnung. Durch ein unbekanntes Treppenhaus. Durch unbekannte Straßen. Als ich den Dom erkannte, fing ich an zu heulen, vor Erleichterung und Scham. Zu Hause duschte ich eine Stunde lang. Als ich mir die Zähne putzte, schaute mich eine Fremde im Spiegel an.

„Was hast Du mit Dir angefangen?“, fragte mich die Fremde. „Ich kann nichts dafür“, verteidigte ich mich. „Die Sportverletzung! Wenn die nicht gewesen wäre!“
„Ach, was für ein Unsinn“, entgegnete mein Spiegelbild. „Du bist doch selbst für Dein Leben verantwortlich! Das Problem ist nicht das Problem. Das Problem ist *nie* das Problem! *Du* bist das Problem. Deine Einstellung ist das Problem!“
Na super. Ich war ein Problem. Klar. So hatte ich mich die letzten Monate auch gefühlt. Ein wandelndes, depressives Problem.

Was sollte ich anfangen mit meinem Leben? Der große Plan war gescheitert. Ich war gescheitert. Keine 23 und schon gescheitert. Ich zog die Nase hoch und wischte mir die Tränen ab. Zeit, mir mein Versagen einzugestehen.

Alle Inhalte sind geistiges Eigentum von Nike Roos. © budrich inspirited Verlag 2016/2017

Ich zog zurück zu meiner Mutter in die Kleinstadt. Kleinlaut. Mama hatte wahrscheinlich recht. Ich sollte was Anständiges lernen. Ich brauchte Sicherheit. Stabilität. Also fing ich eine Ausbildung an: Bürokauffrau.

Mit 25 hatte ich den Abschluss in der Tasche. Ein geregeltes Leben im Büro mit einer sicheren Ganztagsstelle wartete auf mich. Und zehn Jahre lang ging das gut. Naja. Mehr oder weniger gut.

Also … eigentlich gar nicht gut. Das Gefühl, gescheitert zu sein, blieb mein steter Begleiter. Der feste Job, die geregelten Arbeitszeiten änderten daran nichts. Mein geregeltes, berechenbares Leben machte mich krank. Mir fehlte das Tempo, das Ziel. Mir fehlte die Disziplin. Ich wurde dick, und ich wurde depressiv – mehr, als ich es nach meiner Sportverletzung damals gewesen war. Also traute ich mich nach ein paar Jahren, vorsichtig wieder mit dem Sport anzufangen. Ich hatte ganz langsam begriffen, dass ein ärztliches Verdikt kein endgültiges Urteil ist. Dass ich selbst entscheiden darf, was mein Körper kann. Schwimmen, Laufen ... mit viel Gespür für meinen Körper machte der Sport wieder Spaß. Doch was sollte ich mit meinem Leben beginnen? (…)

Das ist die Geschichte von Mia. Zumindest der Anfang. Mia wird Dich durch das Arbeitsbuch begleiten.

Worum es in diesem Arbeitsbuch geht:

Am Wochenende war ich auf einem Kongress. Zu meiner Freude traf ich dort Gudrun und Dirk – beide hatten einen meiner zweitägigen Workshops besucht. Ich erinnerte mich noch genau, weil die Gruppe besonders begeistert und inspirierend war. Gudrun erzählte mir ein wenig davon, was sie in den vergangenen zwei Jahren gemacht hatte. Und dann sagte sie etwas sehr Schönes: „Dein Workshop wirkt heute noch bei mir nach. Ich denke oft daran."

Dirk erzählte mir später, dass er immer noch mit den Inhalten des Workshops arbeitet. Videos sind Bestandteil seines Marketings geworden. Und noch immer arbeitet er intensiv mit dem Workshop-Handout.

Schon von Anfang an wollte ich für meine Workshop-Teilnehmerinnen kein normales Handout in Form von ein paar Zetteln oder einem PDF der Bildschirmpräsentationen. Ich wollte, dass sie mit dem Handout die Übungen des Workshops weiterführen und vertiefen können. Also stellte ich ein Arbeitsbuch zusammen, das ich drucken und binden ließ. Dass die Teilnehmer nach Monaten und Jahren noch damit arbeiten, freut mich sehr. Dass sie mich anrufen und fragen, ob sie das Arbeitsbuch auch so bei mir kaufen könnten – sie wollten es jemandem schenken – war einer der Gründe für dieses Buch. Die Inhalte aus dem Arbeitsbuch, praktische Anleitungen und Übungen aus meinen Workshops, findest Du in diesem Buch. Dazu kommt – und das ist neu, extra für dieses Buch zusammengetragen – Hintergrundwissen aus meinen Medientätigkeiten: Storytelling, Journalismus, Theater und Gesang.

Dass ich eine „krumme" Biografie habe, hat mir nie geschadet – eher genutzt. Mein Lebenslauf sieht dadurch bunt aus. Ich habe spannende Sachen gemacht, aber auch Krisen durchlebt. Und im Rückblick waren gerade die Krisen wichtig, damit ich mir selbst treu bleiben konnte. Das Magazin FOCUS schrieb in seiner Titelstory „So setzen Sie sich durch. Unangepasst zum Erfolg", dass meine Neigung, alles in Frage zu stellen, Teil meiner Erfolgstory sei (FOCUS 9/2016, 61). Schon im Studium fand ich Interdisziplinarität spannend und studierte gleich fünf Fächer. Ärgerlich, dass das Studiensystem dies nicht vorsah und ich nur in dreien abschließen durfte. Auch später wollte ich immer Neues ausprobieren und lernen. Als ich die CamerAcademy gründete, wurde mir plötzlich klar, dass die vielen verschiedenen Leidenschaften und Fähigkeiten zusammenpassten: Meine Affinität zu Theater und Gesang, Arbeit hinter der Bühne, mit Schauspielerinnen und Sängern. Meine journalistische Ausbildung, Stimmschulung, Moderationstraining. Jahrelange Arbeit als Fernsehredakteurin, bei der ich das bildliche Erzählen von der Pike auf (und von einem fantastischen Lehrmeister – danke, Ronny!) lernen durfte. Marketing und PR. Selbst die Märchentante passte plötzlich ins Bild: Als Künstlerin stehe ich seit 2005 auf der Bühne und erzähle Märchen, Sagen und Geschichten. Mit der CamerAcademy verstand ich plötzlich, wie alle diese verschiedenen Kenntnisse und Fähigkeiten zusammenpassen konnten.

Alle Inhalte sind geistiges Eigentum von Nike Roos. © budrich inspirited Verlag 2016/2017

In „Videomarketing – ein Arbeitsbuch“ ist dieses Hintergrundwissen zusammengefasst, gebündelt und – hoffentlich – verständlich dargestellt. Aber nicht nur das: Die praktischen Anleitungen, Tipps und Übungen aus dem Arbeitsbuch, mit dem Gudrun und Dirk nach Jahren noch arbeiten, sind hier auch zu finden. Denn dazu ist dieses Buch gedacht: nicht nur fürs Wissen, sondern vor allem fürs Tun. Und ich hoffe, dass Du darüber hinaus auch noch Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Anwenden hast.

Was genau erfährst Du in „Videomarketing – ein Arbeitsbuch“?

- Wie Storytelling funktioniert
- Videos als Storytelling-Tool
- Teil 1: Technik und Vorbereitung
- Teil 2: Bildgestaltung, Licht und Ton
- Teil 3: Die Kamera und Du (Charisma & Ausstrahlung vor der Kamera)
- Teil 4: Und was jetzt? (Schnitt und Redaktion)
- Und natürlich Mias Geschichte!

Dieses Buch ist gedacht für

- Trainerinnen und Trainer
- Coaches
- Beraterinnen und Berater
- Speaker, Redner*innen und Kommunikationsprofis
- Expertinnen und Experten, die sich positionieren wollen

Eine Beispielseite

Die Inhalte sind sehr vielseitig. Mal gibt es viele Beispielbilder, dann wieder Hintergrundwissen. Mal gibt es Übungskästen, dann Checklisten.

Alles, was Du über Videomarketing wissen willst, steht in diesem Buch. Von den Geheimnissen des Storytelling über Grundlagen der Bildgestaltung bis hin zu Ausstrahlung und Stimme. Die Techniken und Instrumente sind eingebettet in Mias spannende Geschichte und gespickt mit praktischen Übungen. Wer dieses Buch liest, will nicht nur sofort loslegen – er kann es auch!

Hier ist nur eine Beispielseite, mitten aus dem Buch herausgenommen:

Alle Inhalte sind geistiges Eigentum von Nike Roos. © budrich inspirited Verlag 2016/2017

Checkliste / Zusammenfassung Teil 1

1. Hast Du die Technik beisammen?
2. Sind alle Akkus geladen, alles bereit, genügend Speicherkarten vorhanden?
3. Hast Du Dein Konzept? Text geschrieben?
4. Hast Du Dich entschieden, wie Du vortragen willst? Frei, mit Notizen oder Teleprompter?
5. Wenn mit Notizen oder Teleprompter, darfst Du diese vorbereiten.
6. Was willst Du anziehen? Brauchst Du Requisiten? Funktionieren die? (Stifte, Flipchart etc.)
7. Hast Du den geeigneten Platz gefunden?
8. Ist es dort ruhig? Gibt es genug Licht?
9. Ist der Raum groß genug für genügend Raumtiefe?

Bildgestaltung

Im Gegensatz zu Mia musst Du nicht mit einem hingekritzelten Blatt Papier selbst auf die Suche gehen, sondern kannst ganz gemütlich lesen, was ich Dir hier zum Thema Bild und Bildgestaltung zusammengetragen habe. Tatsächlich hat Carsten recht: Es geht hier um uralte Regeln und Gesetze, die bestimmen, ob wir ein Bild schön oder hässlich finden – ob es uns also ästhetisch anspricht. Mia wird bei ihrer Google-Suche herausfinden, dass die Kenntnis des goldenen Schnitts in der mathematischen Literatur schon in der Antike belegt ist: Euklid von Alexandria schrieb darüber. Wie gesagt: Mathe! (…) Und, was besonders geheimnisvoll ist, der goldene Schnitt findet sich auch in der Natur wieder, in der Anordnung von Blüten und Blättern, oder den Mustern mancher Tiere. Das führt hier natürlich zu weit. Für Dich – und für viele Künstlerinnen und Fotografen weltweit – reicht es, die Lehre von den Dritteln zu kennen. Sie basiert auf dem goldenen Schnitt, ist aber viel einfacher zu verstehen.

Alle Inhalte sind geistiges Eigentum von Nike Roos. © budrich inspirited Verlag 2016/2017

Das sagen Teilnehmende meiner Workshops:

„Vielfältiges Insider Know How, abgestimmt auf die Teilnehmergruppe. Ausführliches Handout. Durch die Art, wie Du das vermittelst hast, habe ich Authentizität, Natürlichkeit und Wertschätzung für alle erlebt. Danke.“
Gabriele Lindemann, Menschen und Ziele.

„Praxisnähe, gut umsetzbar, tolles Ergebnis für Jeden! Die Tipps vom Profi!“
Stefie Rapp, SR Training und Coaching

„Ich fand unseren Workshop Tag sehr produktiv, vor allem auch aus dem Blick der Unternehmerin. Wir konnten nicht nur fachlich viel lernen, Nike verstand es wunderbar dies mit Visionen und Brainstorming zu verbinden und uns für die Zukunft zu inspirieren. Was ich auch sehr schätze ist, dass wir zusammen realistische Ziele gesetzt haben und Nike hier auch ihr ehrliches Feedback miteingebracht hat was machbar ist und was nicht. Wir freuen uns nun riesig auf die Umsetzung und auch darauf, dass uns Nike weiter begleiten wird.“
Astrid Oberhummer, Lobster Experience

Ab März 2017 im Buchhandel:

Nike Roos: Videomarketing – Das Arbeitsbuch

Bild-, Ton- und Charismatraining für Trainer, Coaches und Experten

Budrich inspirited Verlag, Januar 2017

ISBN-10: 3847407309
ISBN-13: 978-3847407300

Ich freue mich, wenn ich Dir mit meinem Buch helfen darf, mit Deiner Zielgruppe zu kommunizieren, Kund*innen zu gewinnen und erfolgreicher zu werden!

Melde Dich bei Fragen gerne bei mir!
www.roosige-zeiten.de/videomarketing
info@roosige-zeiten.de

Alle Inhalte sind geistiges Eigentum von Nike Roos. © budrich inspirited Verlag 2016/2017