

## *Leitfaden für ein professionelles Bewerbungsfoto*

*Das Bewerbungsfoto ist oft das Erste, was ein Personaler von Dir kennenlernt. Für diesen ersten Eindruck hast Du keine zweite Chance.*

*Ein Personaler stellt sich beim Betrachten Deines Bewerbungsfotos z.B. folgende Fragen:*

- 1. Wirkt er sympathisch?*
- 2. Hat er ein gepflegtes Äußeres?*
- 3. Strahlt er Autorität aus?*
- 4. Passt sein Auftreten zu der Position?*
- 5. Sollte ich ihn zum persönlichen Gespräch einladen?*

*Deshalb zunächst einige Worte zum größten Totschlagargument, das ich immer wieder höre: „Ich sehe auf Fotos einfach nicht gut aus.“*

*QUATSCH! Unfotogene Menschen gibt es nicht. Jeder hat Problemzonen, eine Schokoladenseite oder fühlt sich an manchen Tagen wohler in seiner Haut als an anderen. Darauf kannst Du Dich nicht ausruhen. Dein Foto sagt nämlich mehr über Dich aus, als 1000 Worte in Deinem Anschreiben. Und Du willst wahrscheinlich nicht, dass man denkt: „Der fühlt sich offenbar nicht wohl in seiner Haut.“*

*Beherrze die Tipps in diesem Dokument und Du erreichst einen perfekten ersten Eindruck, der Lust macht, Dich zum persönlichen Gespräch einzuladen. Um ein professionelles Bewerbungsfoto zu bekommen, mit dem Du Dich wirklich wohl fühlst, musst Du einige Entscheidungen treffen: Trägst Du die Haare offen oder als Zopf? Setzt Du Deine Brille auf? Nimmst Du ein Foto in Farbe oder Schwarzweiß?*

*Um Dir bei diesen Entscheidungen zu helfen, habe ich Dir in diesem Leitfaden die wesentlichen Details gegenübergestellt, die zusammengenommen beim Betrachter eine völlig andere Wirkung erzeugen. Suche Dir aus all diesen Merkmalen einfach die Kombination aus, die am besten zu Dir und der angestrebten Position passt.*

*Bewerbung innerhalb Deines aktuellen Unternehmens solltest Du zudem nicht dasselbe Foto nehmen, wie früher, denn da weiß der Personaler sofort, dass Dir die neue Stelle nicht den Gang zum Fotografen wert ist. Das Foto sollte prinzipiell nicht viel älter sein als ein halbes Jahr. Dein Fotostudio speichert Deine Aufnahmen wahrscheinlich in einem Ordner und wenn Du sie mal wieder brauchst, kannst Du sie einfach abholen.*

### *Ohne professionellen Fotografen geht gar nichts - Qualität ist Trumpf!*

*Aber Fotograf ist nicht gleich Fotograf. Jemand, der überwiegend Landschaften aufnimmt, ist nicht unbedingt auch auf Menschen spezialisiert, ein People-Photograph. Selbst wenn das Fachwissen vorhanden ist, so fehlt vielleicht das Einfühlungsvermögen, Menschen, die sich für unfotogen halten, zur Mitarbeit an einem herausragenden Bewerbungsfoto zu motivieren.*

### *Plane genügend Zeit für die Vorbereitung ein:*

*Vereinbare einen Termin mit dem Fotostudio. Versetze Dich in ein Wellness-Gefühl. Lasse all den Trubel los, der Deinen Tag vorher bestimmt hat und versetze Dich in den Zustand, wie Du auf dem Foto wirken willst. Entspannung hilft Dir, auf dem Foto diese Wirkung perfekt zu entfalten.*

*Die Vorbereitung ist eine sehr sinnvolle Investition, wenn Du berücksichtigst, wie oft Du und viele Personaler sich Dein Foto in den nächsten Monaten anschauen werden. Komme 10 Minuten früher zum Termin und fühle Dich in das Studio ein.*

### *Plane genügend Zeit für das Fotoshooting ein:*

*Für ein Fotoshooting mit einem Outfit und kurzer Retusche reicht in der Regel ein Termin von 30 Minuten. Möchtest Du aber gern mehrere Outfits testen, etwas Zeit zum „Warmwerden“ benötigen und noch nicht sicher sein, wie Du auf Fotos wirkst, so plane bitte 60 Minuten ein. Das ist gegenüber dem Studio nur fair, da kein Fotograf in Hektik das Beste aus Dir herausholen kann, während der nächste Termin schon im Vorzimmer sitzt. Was für die entspannte Vorbereitung gilt, zählt selbstverständlich auch für den Termin selbst.*

### *Vorher noch schnell zum Friseur:*

*Viele Bewerber gehen vor dem Termin nochmal schnell zum Friseur und sind dann unzufrieden mit den Bildern. Das liegt aber nicht am Studio oder an Dir, sondern daran, dass die meisten Menschen ungefähr eine Woche brauchen, bis der neue Haarschnitt „der eigene“ ist und wirklich sitzt. Wenn Du Dich normalerweise mit einem frischen Haarschnitt wohl fühlst, dann nichts wie los zum Friseur. Ansonsten plane einen entsprechenden Termin lieber für die Vorwoche.*

### *Alles dreht sich um Deine Augen:*

*Die meisten Menschen stehen nicht ständig vor einer Kamera. Die vollkommene Aufmerksamkeit des Fotografen verunsichert viele. In Gedanken spielt sich der Monolog ab: „Er ist der Profi, ich will ihn nicht enttäuschen“. Wenn Du auf passives Befolgen der Anweisungen wartest, geht Deine Aufmerksamkeit nach innen. Du fragst Dich: „Mach ich es richtig?“ So kann kein Selbstvertrauen auf dem Foto entstehen. Wenn die Kamera auf Dich gerichtet ist, reiße nicht die Augen auf, wie ein Reh im Scheinwerferlicht. Sondern mache einen „Squinsh“. Blinze ein bisschen und dann zieh Dein unteres Augenlid leicht nach oben.*

### *Alles dreht sich um Deine Kinnlinie:*

*Neben dem „Squinshen“ ist eine klare Kinnlinie wichtig. Markante Kiefer- und Wangenlinien sind ein Ausdruck hohen Testosterons und werden üblicherweise mit Durchsetzungsstärke und Führungskompetenz assoziiert.*

*Um eine klare Kinnlinie auf dem Foto zu erreichen, muss die Haut quasi über dem Kieferknochen gespannt sein. Denke an das Gegenteil: Wenn Du Deinen Kopf nach hinten „schiebst“, entsteht ein Doppelkinn. Wenn Du ihn nach vorne „schiebst“, entsteht die Kinnlinie. Das fühlt sich an, wie ein Flamingo, der den Hals reckt, aber ist auf einem zweidimensionalen Foto von vorne nicht zu sehen. Ein leichtes Neigen des Kopfes nach vorne und leichtes Senken der vorderen Schulter verstärkt diese Wirkung. Übe das „Squinshen“ und das Zeigen der Kinnlinie immer wieder vor dem Spiegel oder als Selfie mit dem Smartphone, bis Du Dir Deiner selbstsicheren Ausstrahlung bewusst bist.*

### *Welches Format?*

*Das Format lässt sich zunächst grob in Querformat und Hochformat unterscheiden. Die optimalen Bildabmessungen hängen davon ab, ob Du das Bild auf Deinem Lebenslauf oder dem persönlichen Deckblatt platzieren willst. Fürs Deckblatt empfehle ich Dir ein Foto im Querformat in Kreditkartengröße. Das entspricht ungefähr 9x6 cm. Für ein Lebenslauffoto eignen sich kleinere Bilder von ungefähr 6,5x4,5 cm. Hier kann das Hochformat gute Dienste leisten, damit es den Text nicht zu sehr verdrängt. Lass Dir das Foto vom Studio digital zusenden, oder auf USB-Stick speichern dann hast Du die Wahl.*

### *Deine Position auf dem Bild:*

*Überlege Dir, wie Dein fertiges Layout aussieht. Dann entscheide, wo Du auf dem Bild platziert sein willst, damit es besser aussieht. Wenn das Bild später auf den Lebenslauf soll, ist es meist rechts oben. Du solltest Deinen Körper dann entweder frontal zur Kamera halten oder leicht nach links, damit Du Deinen Daten nicht den Rücken zuwendest. Für ein Deckblatt gilt i.d.R. das Umgekehrte. Oft wird das Foto auf dem Deckblatt an eine der Sichtachsen „angelehnt“ und da eignet es sich wenn Du auf der linken Bildhälfte positioniert bist und dieser Achse leicht den Rücken zuwendest.*

### *Neutraler Hintergrund:*

*Der Hintergrund sollte einfarbig sein. Ein Grauton ist in den meisten Branchen gern gesehen. Bewirbst Du Dich als Frau für eine Führungsposition, kann auch ein fast schwarzer Hintergrund ein Zeichen sein, dass mit Dir nicht zu spaßen ist und Du Dich in der Arbeitswelt durchzusetzen weißt. Farbige Hintergründe kommen nur für kreative Branchen in Frage Der Hintergrund sollte nie vom Wesentlichen Ablenken. Von Dir und Deinen Persönliche Angaben*

### *Farbfoto oder Schwarzweißfoto:*

*Bei Bewerbungen für Führungspositionen eignet sich ein Schwarzweißfoto sehr gut. Starke Kontraste unterstreichen Deine Entscheidungsfähigkeit: „Entweder – Oder“. Mir egal. Ich gehe als Leader voran.“ Der Kamerawinkel leicht unterhalb des Kopfes, so dass man als Betrachter zu Dir aufschaut. Für Fachpositionen ist diese Ausstrahlung weniger gesucht. Die Wahl sollte in diesem Fall eher auf die Farbvariante fallen. Der Körper kann leicht gedreht sein, um die „frontale Konfrontation“ zu vermeiden. Die Kamera kann leicht oberhalb der Sichtachse zu Dir herabschauen.*

### *Haare offen oder als Zopf nach hinten gebunden:*

*Fotos auf denen Du die Haare zum Zopf nach hinten gebunden hast, wirken deutlich strenger als Fotos mit offenen Haare. Erstere eignen sich daher eher für Bewerbungen als Führungskraft, während Du mit offenen Haaren wahrscheinlich sympathischer wirkst und somit für eine Bewerbung als Fachkraft eher in Frage kommst. Offene Haare sind für unterstützende Positionen oder für den direkten Kundenkontakt gut geeignet. Sie strahlen mehr Persönlichkeit aus und signalisieren auf der Beziehungsebene eher, dass Du mit dem Betrachter auf einer Hierarchieebene stehst.*

### *Zähne zeigen oder Mund geschlossen halten:*

*Ein strahlendes Lachen ist ein Ausdruck starker Emotion. Bei Positionen, die kühles Abwägen und Handeln erfordern, ist dieser Ausdruck fehl am Platze. Ein leichtes Schmunzeln, eine abwartende, leicht herausfordernde Mimik passt dann deutlich besser zur angestrebten Position. So, als könnte Dich nichts überraschen, denn Du hast immer eine Idee in der Hinterhand. Für Berufe, die vor allem die Kommunikation auf gleicher Hierarchieebene oder mit Kunden zum Schwerpunkt haben, eignet sich ein Lachen als Ausdruck der persönlichen Wertschätzung für den anderen. „Der Kunde kann kommen mit welchem Problem auch immer. Ich behalte meinen guten Ton.“*

### *Der goldene Schnitt:*

*In modernen Bewerbungsfotos wird die Haarkante oftmals leicht abgeschnitten und eine starke Nahaufnahme gewählt. Dieser Entscheidung liegt die die Gestaltungsregel des goldenen Schnitts, angelehnt an die Proportionslehre, zu Grunde. Es wirkt fürs Auge am attraktivsten, wenn ein bestimmtes Verhältnis von Motiv zu Bildlänge bzw. -rändern eingehalten wird. Das ist aber definitiv Geschmacksache. Ich habe schon viele Bewerber und Fotografen gesehen, die anderer Meinung waren. Der Fotograf Deiner Wahl berät Dich sicher gerne und probiert alle Varianten mit Dir aus.*

### *Mit oder ohne Brille:*

*Eine dunkle Brille mit eckiger Form kann ebenfalls Maskulinität ausdrücken. Eine runde Brille zu einem runden Gesicht kann den Gegenteiligen Effekt beim Betrachter erzielen.*

### *Dress to impress:*

*Auch die Kleidung muss natürlich zur Branche passen und mit Krawatte und Gelfrisur als junger Wilder in der Kreativbranche brauchst Du genauso wenig auftauchen, wie als Banker mit grell - grünem T-Shirt. Am besten ist es, wenn Du mehrere Outfits zum Fotoshooting mitnimmst. Plane dann aber auch mehr Zeit ein.*

### *Damen:*

*Je dunkler und hochgeschlossener das Outfit, desto maskuliner die Wirkung. Maskuline Merkmale signalisieren Führungsstärke –auch bei Frauen. Ist das Dein Ziel, kommt ggf. auch ein Rollkragenpullover in Frage. Ansonsten greife zur hellen Bluse und schwarzem Blazer. Je heller und legerer, desto eher strahlst Du Zuhörereigenschaften aus.*

### *Herren:*

*Mit dunklem Anzug und hellem Hemd machst Du nur in den seltensten Fällen was verkehrt. In konservativen Branchen ergänzt Du das Outfit um eine Krawatte. Selbst wenn die Branche eigentlich nicht so streng ist, gelten doch fürs Bewerbungsfoto oft strengere Regeln.*

*Vielleicht weißt Du ja, was der Unterschied ist zwischen einem alleinstehenden Mann und einem Clown. Der Clown weiß, wie lustig er aussieht.*

### *Dezentes Makeup, Schmuck und Fingernägel:*

*Auch wenn das eigentlich nicht erwähnt werden muss: „Du bist kein Weihnachtsbaum!“ Puder gegen Glanz ist OK. Deutlich sichtbares Rouge, roter Lippenstift, lange Fingernägel, ablenkende Ketten und Creolen an den Ohren sind tabu. Dünne Halskettchen und kleine Ohrstecker stellen natürlich vertretbare Ausnahmen dar. Für Männer gilt Analoges für den Bart und die Koteletten. Beides nur, wenn es perfekt gepflegt ist. Wildwuchs oder stoppelige Ziegenbärte werden von den meisten Personalern als Negativsignal interpretiert.*

*Wenn Du unsicher bist, ziehe lieber eine professionelle Visagistin hinzu.*

### *Retusche:*

*Das professionelle Fotostudio wird Dir mit der nötigen Fachkompetenz in Sachen Photoshop hilfreich zur Seite stehen und Deinem Foto den abschließenden Feinschliff verpassen. Auch hier gilt aber: Weniger ist mehr. Glanz entfernen ist OK, einen Schatten aufhellen ist OK. Falten aus dem Hemd oder Anzug glätten ist OK. Gesichtszüge oder wesentliche Merkmale verändern, wie nach einer Schönheits- OP ist nicht OK, wenn gleich auch im Modebusiness üblich.*

### *Gar kein Foto:*

*Bewerbungen im deutschsprachigen Raum solltest Du immer mit einem professionellen Bewerbungsfoto krönen. Im angloamerikanischen Sprachraum wird damit grundsätzlich anders umgegangen. Dort darf der Bewerbung z.T. gar kein Foto beiliegen, um Diskriminierung vorzubeugen. Nichtbeachtung kann zum sofortigen Ausschluss aus dem Bewerbungsverfahren führen. Während der Vorbereitung solltest Du bereits die örtlichen Gepflogenheiten in Erfahrung bringen.*

### *Geschafft:*

*Du hast es geschafft! Es sollte Dir jetzt deutlich klarer sein, wie Dein Bewerbungsfoto aussehen sollte um Deine gewünschte Wirkung zu erzielen. Viele Bewerber empfinden es aber als größte Belastung im Bewerbungsprozess, dass Absagen nie ehrliche Begründungen enthalten. Bewerber können dadurch nicht aus ihren Fehlern lernen und müssen sie wiederholen. Sinn dieses Leitfadens hier ist es, Dich davor zu bewahren und perfekt vorzubereiten. Fühlst Du Dich schon 100%ig sicher, welches Image Du mit deinem Bewerbungsfoto transportieren willst und ob Du auf dem richtigen Weg dahin bist? Ist Dir klar, welches Format für Dich geeignet ist und wo Du auf dem fertigen Foto positioniert sein solltest? Oder würdest Du Dich besser fühlen beim Fotoshooting, wenn Du vorher noch ein Feedback zu Deinen Vorstellungen bekommst?*

*Dann vereinbare ein Beratungsgespräch mit uns.*

**Foto Studio Rascher**

**Bruchsaler Straße 37**

**76669 Bad Schönborn**

**Tel. : 07253 955 620**

**Fax : 07253 955 621**

**E-Mail [fotorascher@t-online.de](mailto:fotorascher@t-online.de)**