

Dossier Bewerbungsfoto: So rücken Sie sich ins rechte Licht“ auf karrierebibel.de – Jeden Tag mehr Erfolg!



UmdasBewer-
bungsfoto
ranken sich
zahlreiche Mythen
und Legenden.
Schließlich sagt
ein Bild mehr als
tausend Worte und
für den ersten Ein-
druck gibt es keine
zweite Chance.
Soweit jeden-
falls die gängigen
Klischees. Lassen
Sie sich davon aber

nicht beirren. Sich bei der Bewerbung mit einem optimalen Bewerbungsfoto ins rechte Licht zu rücken, ist keine Hexerei. Vorausgesetzt, Sie beachten ein paar Grundregeln und überlegen sich vorher genau, welche Wirkung Sie auf den Betrachter erzielen wollen. Das Bewerbungsfoto ist seit Einführung des Antidiskriminierungsgesetzes (AGG) zwar nicht mehr Pflichtbestandteil einer Bewerbung, dennoch sollten Sie ein Bild beifügen. Dabei geht es freilich weniger darum, dass der- oder diejenige Sie besonders anziehend findet. Vielmehr sollte der erste Eindruck so sein, dass Sie zur angestrebten Position passen. Ein konservatives Porträt eignet sich somit weniger für einen Kreativberuf und umgekehrt. Verstehen Sie das aber nicht falsch: Beim Bewerbungsfoto geht weder um Kostümierung noch um eine theatralische Inszenierung, sondern um ein insgesamt stimmiges Bild – im doppelten Wortsinn.

Das beginnt schon bei den
Feinheiten, die jeder Be-

trachter mindestens unterschwellig wahrnimmt und die dennoch großen Einfluss auf Ihre Wirkung haben. Dazu gehört zum Beispiel, dass die Haare ordentlich gekämmt sind, dass die Kleidung fleckenfrei und fusselfrei ist und keine unschönen Falten wirft (wird tatsächlich oft vergessen!). Schlam-
pig gebundene Krawattenknoten oder Make-up-Kontraste zwischen Hals und Gesicht sind ebenfalls tabu. Genauso verbietet es sich, ein altes Bewerbungsfoto zu verwenden. Spätestens beim Vorstellungsgespräch sorgt der optische Widerspruch mindestens für Irritationen. Schlimmstenfalls leidet Ihre gesamte Glaubwürdigkeit darunter.

Darüber hinaus sollten Sie folgende Punkte beachten:

Formelle Regeln

- **Qualität.** Man kann es nicht oft genug sagen: Das Bewerbungsfoto sollte weder aus einem Automaten noch aus dem Urlaub stammen. Das sieht immer billig aus und entwertet Sie bereits mit dem ersten Blick. Geiz ist hier definitiv fehl am Platze, denn er dokumentiert nur, dass Sie nicht einmal bereit sind, in Ihre persönliche Zukunft zu investieren. Und was könnte wohl wichtiger sein? Deshalb: Lassen Sie ein solches Porträtfoto (nie Ganzkörperaufnahmen!) immer von einem Fotografen beziehungsweise Profi machen. Lassen Sie sich aber vorher Beispiele zeigen. Es gibt Fotografen, die versuchen Ihnen Kunst zu verkaufen. Die mögen dann zwar gut aussehen, wenn man sie auf ein mal ein Meter vergrößert und an die Wand hängt. Für die Bewerbung eignen sie aber ebenso wenig wie Filzstifte für Online-Formulare.
- **Größe.** Die heute gängigen Formate variie-



Dossier Bewerbungsfoto: So rücken Sie sich ins rechte Licht“ auf karrierebibel.de – Jeden Tag mehr Erfolg!

ren zwischen 6 mal 4 oder 9 mal 6 Zentimeter. Beide entsprechen dem sogenannten goldenen Schnitt und wirken daher besonders schön. Hochformat ist dabei die Regel, mit Querformat fallen Sie aber mehr auf – jedoch nur, wenn Sie den Ausschnitt des Bewerbungsfotos gekonnt wählen. Wer hier nicht sicher ist, sollte lieber einen Profi zu Rate ziehen.

- **Farbe.** Farbig oder Schwarzweiß? Das ist letztlich reine Geschmacksache. Monochrome Bilder wirken in der Regel eleganter, können aber auch gekünstelt aussehen. Zudem treten hier die Konturen mehr in den Vordergrund. Das schmeichelt eher ebenen Gesichtern. Wer dagegen ein kantiges Konterfei besitzt, wirkt darauf oft noch härter. Hier sind Farbfotos die bessere Wahl. Sie wirken in der Regel authentischer und natürlicher, je nach Beleuchtung aber auch misstönend. Auch deshalb ist es wichtig, hier einen Profi die Fotos machen zu lassen. Bei Farbfotos müssen Sie zudem auf die richtige Kleiderwahl achten. Also auf gedeckte und harmonische Farben, die zu Ihrem Typ und zum Gesamtensemble passen. Bei Schwarzweiß-Fotos zählt hingegen mehr die Form und der Kontrast. Wer das Budget dafür hat, sollte beide Varianten anfertigen lassen und anschließend Freunde fragen, welche Alternative sie sympathischer finden.
- **Position.** Wer die Abzüge in seine Bewerbungsmappe integriert, sollte das Foto direkt auf dem ersten Blatt des Lebenslaufs einfügen – und zwar oberhalb der ersten Zeile. Ob rechts oder links, hängt davon ab, in welche Richtung die Nase zeigt. Die Faustregel: immer in die Seite hineinschauen, nie heraus!
- **Befestigung.** Befestigt wird das Bewerbungsfoto mit einem Klebestift, nicht mit einer Büroklammer! Das sieht hässlich aus und wirkt als wollten Sie das Lichtbild später noch einmal verwenden. Genau diese

Botschaft darf eine Bewerbung jedoch nie vermitteln: *Ich bin eine Massenwurfsendung, die eventuell recycelt wird.* Wer das Foto digital in den Lebenslauf integriert, sollte wiederum auf zwei Dinge achten:

1. eine möglichst hohe Auflösung wählen, damit der Druck besser wird und
2. möglichst fototaugliches hochwertiges Papier verwenden.

Ansonsten könnten Sie ebenso gut eine Fotokopie einschicken. Und das wäre eher kontraproduktiv. Ihre hohe Berufsqualifikation und Arbeitsqualität soll sich schließlich schon im Foto spiegeln.

Dossier Bewerbungsfoto: So rücken Sie sich ins rechte Licht“ auf karrierebibel.de – Jeden Tag mehr Erfolg!

Motiv-Regeln

- **Porträt.**



Das perfekte Bewerbungsfoto zeigt Sie im Halbporträt, dazu etwas Schulterpartie, maximal ein Fünftel des Fotos. Also nicht so, wie im Beispiel rechts! Tipp: Damit das Gesicht nicht glänzt, sollten Sie es vorher abpudern. Falls kein Puder zur Hand ist,

reicht es oft aber schon aus, die Haut mit Klopapier sanft (!) abzureiben. Ganz wichtig: auf dem Bild immer lächeln, gerne auch mit strahlenden Zähnen. Das macht sofort sympathischer, darf aber nie gekünstelt wirken.

- **Kleidung.** Die Kleidung sollte unbedingt zum angestrebten Job passen. Wer sich zum Beispiel als Banker in spe bewirbt, sollte also schon auf dem Foto wie ein Banker aussehen. Wer es perfekt machen will, stattet dem Zielunternehmen einen Besuch inkognito ab und schaut sich um, welcher Dresscode dort herrscht. Etwas einfacher geht es, wenn man sich die Fotos von Mitarbeitern in Online-Netzwerken wie Xing anschaut und den Look dann für das Bewerbungsfoto adaptiert. Für Frauen gilt noch der besondere Zusatz: Schulterfrei ist absolut tabu, ebenso tiefe Dekolletees und zu viel Make-up. Psychologische Studien haben ergeben: Bewerberinnen steigern ihre Chancen mit einer Portion Männlichkeit mehr als mit weiblichen Reizen. Heißt: Ein dunkler Hosenanzug mit schlichter heller Bluse kommt bei den meisten Personalern besser an. Der wirkt seriöser und durchsetzungsstärker. Ähnliches gilt auch für den nächsten Punkt
- **Haare.** Egal, ob Bewerberin oder Bewerber – mit Attributen, die als typisch männlich gelten, haben Kandidaten bessere Chancen auf den Job. Das fand die Mannheimer Soziologin Anke von Rennenkampff bei ihrer Promotion über Bewerbungsfotos heraus. Das gilt für Frauen noch mehr als bei Männern. Bei zurückgekämmten oder hochgesteckten Haare unterstellten die Personalern den Bewerberinnen deutlich mehr Führungskompetenz als jenen mit offener Wallemähne. Frauen mit kurzen Haaren, so wiederum eine Studie der Yale-Universität, werden mehrheitlich als intelligent und selbstbewusst empfunden. Dunkle, lange Locken dagegen schnitten schlechter

Dossier Bewerbungsfoto: So rücken Sie sich ins rechte Licht“ auf karrierebibel.de – Jeden Tag mehr Erfolg!

ab: Ihre Trägerinnen hielt die Mehrheit für unsicher und naiv. Bei Männern wiederum ist das Wichtigste, dass sie überhaupt Haare haben. Glatzenträgern wird im Job weniger zugetraut, fanden Saarbrücker Wissenschaftler heraus. Bewerber mit Halbglatze oder Glatze wurden deutlich seltener zu Vorstellungsgesprächen eingeladen. Zudem stuften die Testpersonen sie als weniger karriereorientiert und weniger kreativ ein.

- **Hintergrund.** Leider wird der von Laien oft vergessen. Er entscheidet aber enorm über die Gesamtwirkung des Bewerbungsfotos. Werden etwa Hintergrundmotiv, Kontrast oder Farben falsch gewählt, rückt es den Bewerber in ein schräges Licht. Gegenstände, die zu erkennen sind, lenken das Auge zu sehr ab und erwecken den Anschein, das Foto sei eher ein Schnappschuss als eine bewusste Fotografie. Eine neutrale Fläche ist wesentlich besser. Idealerweise harmoniert die Wandfarbe mit der Kleidung (bei Farbfotos) und die Beleuchtung wirft auch keine hässlichen Schlagschatten (ganz wichtig bei Schwarz-Weiß-Aufnahmen). Ist der Kontrast wiederum zu hoch (kalkweißer Hintergrund), wirken Gesichter schnell blass und krank.