

MODUL 2

Bewerben in einer digitalen Arbeitswelt

Anhang 10 - 14 Checkpunkte für ein qualitativ hochwertiges Lebenslauf-Foto

1.	Ist es im Land, in dem du arbeiten willst, verbreitet/legal, dem Lebenslauf ein Foto beizufügen?	✓	✗
<p><i>Prüfe die übliche Vorgehensweise im Land und Berufsbereich, in dem du arbeiten willst.</i></p> <p>Ob du ein Foto anfügen darfst, hängt davon ab, in welchem Land du dich für eine Stelle bewirbst. In einigen Ländern ist dies illegal, hauptsächlich, weil Diskriminierung dort ein heikles Thema ist oder aufgrund von Datenschutzrichtlinien. In anderen Ländern kann das Einfügen eines Fotos sowohl optional als auch obligatorisch sein. Während Lebensläufe mit Fotos im Vereinigten Königreich, Kanada und den USA nicht gerne gesehen werden, gehören sie in anderen Nationen in Asien oder Kontinentaleuropa zur üblichen Vorgehensweise. So hast du in Spanien, Frankreich, Japan oder China eine höhere Chance, ausgewählt zu werden, wenn du deinem Lebenslauf ein Foto beilegst. Arbeitgebende in Zypern, Griechenland und Russland sind diesbezüglich etwas nachsichtiger. Obwohl hier ein Foto im Lebenslauf geläufig ist und gerne gesehen wird, ist dieses nicht unbedingt notwendig. Allerdings kann dich rechtlich niemand dazu zwingen, ein Foto beizufügen, falls du dies nicht möchtest. In den meisten wirtschaftsstarken Ländern gibt es eine Rechtsprechung, um deine Privatsphäre zu schützen. Sollte ein*e potenzielle*r Arbeitgeber*in also ohne triftigen Grund ein Foto verlangen, könnte er das Gesetz brechen.</p>			
2.	Wird das Foto von einem*r professionellen Fotograf*in gemacht?	✓	✗
<p><i>Nimm ein qualitativ hochwertiges Porträt auf.</i></p> <p>Für dein Bewerbungsfoto bietet es sich an, eine*n professionelle*n Fotograf*in zu engagieren. Diese*r kann dich durch ein professionelles Porträt in einem erheblich besseren Licht erscheinen lassen, als wenn du bzw. ein Freund oder eine Freundin einen Schnappschuss von dir macht. Falls du jedoch keine*n professionelle*n Fotograf*in fragen kannst, beachte die folgenden Faustregeln: Mache keine Fotos in niedriger Auflösung! Verwend keine Ganzkörper-Aufnahmen! Nutze ausschließlich qualitativ hochwertige Porträt-Bilder!</p>			
3.	Habe ich Augenkontakt zum*zur Betrachter*in?	✓	✗
<p><i>Blicke direkt in die Kamera.</i></p> <p>Schau direkt in die Kamera wie bei einem Passfoto, wenn du ein Bewerbungsfoto aufnimmst. Du willst dadurch den Eindruck vermitteln, dass du dir deiner Fähigkeiten und beruflichen Erfahrungen sicher bist. Dies würdest du auch äquivalent in einem persönlichen Bewerbungsgespräch tun. Wenn du deinem Gegenüber direkt ins Gesicht blickst, vermittelt es Selbstvertrauen und Interesse daran, was er*sie zu sagen hat.</p>			
4.	Ist das Gesicht gut ausgeleuchtet und einfach zu erkennen?	✓	✗
<p><i>Wähle einen hellen Ort, um ein gut belichtetes Foto zu schießen.</i></p>			

Stelle sicher, dass das Bild **angemessene Lichtverhältnisse** aufweist. Vermeide sowohl schlecht beleuchtete oder verschwommene Bilder als auch Spezialeffekte oder andere Filter. Solche Bilder werden eher auf Facebook und Instagram verwendet, eignen sich aber weniger für die Verwendung in den Bewerbungsunterlagen.

5.	Hast du ein Bewerbungsfoto ausgewählt, das du speziell für diesen Anlass aufgenommen hast?	✓	✗
----	--	---	---

Nimm speziell ein Bewerbungsfoto auf, um dich professionell zu präsentieren.

Ein Bewerbungsfoto sollte sich nicht auf ein langweiliges Passbild beschränken und damit möglicherweise deine Chance verspielen, in die engere Bewerber*innenauswahl aufgenommen zu werden. Es ist immer hilfreich, ein Foto zu wählen, auf dem du nett und interessant aussiehst. Vergiss dabei jedoch nicht, dass der Hauptgrund darin liegt, einen positiven Eindruck beim Recruiter oder der Recruiterin zu hinterlassen. Daher sollte auf dem Bewerbungsfoto deine **Professionalität im Vordergrund** stehen und nicht dein Charme!

6.	Trägst du auf dem Foto unnötige Accessoires?	✓	✗
----	--	---	---

Strebe ein sauberes und elegantes Aussehen an.

Keine Urlaubs-Schnappschüsse! Versuche, unnötige Accessoires zu vermeiden, die Teile deines Gesichts verdecken (z. B. Sonnenbrille, Hüte, Kapuzenpullis) oder den*die Betrachter*in ablenken könnten (z. B. große Halsketten, farbliche Sweatshirts, eine Palme im Hintergrund). Der erste Eindruck zählt. Kann der*die Arbeitgeber*in **nicht direkt deine Gesichtszüge erkennen**, ist es sehr wahrscheinlich, dass er*sie dich aufgrund des minderwertigen Bildes nicht für das weitere Einstellungsverfahren berücksichtigt.

7.	Passt die ausgewählte Kleidung zum Job?	✓	✗
----	---	---	---

Frage dich, welche Kleidung du auf dem Bewerbungsfoto tragen solltest, die zur gewünschten Stelle passt und recherchiere entsprechend. Denk daran, dass deine Kleidung sportlich-elegant ausfallen sollte.

Es ist wichtig, wie du dich kleidest: **Trage Volltonfarben, die deine Haare oder Augen unterstreichen und ein sportlich-elegantes Outfit.**

Ziel des Bewerbungsfotos ist ein optimaler Eindruck auf den ersten Blick: **Du willst verdeutlichen, dass du zur gewünschten Stelle passt.** Auch die Wahl der Kleidung sollte dem erhofften Job entsprechen. Ein eher konservatives Bewerbungsporträt passt daher weniger zu einem kreativen Beruf und umgekehrt. Ein*e Bankangestellte*r sollte zum Beispiel auch auf einem Foto entsprechend seriös aussehen und seine*ihre Kleidung der Berufskleidung anpassen. Personen in einem kreativen Arbeitsumfeld wie Grafikdesign, Mode, Architektur, darstellende Künste oder Film haben häufig mehr Spielraum, Ihre Persönlichkeit in der Bewerbung und dem Foto auszudrücken. **Wenn du subtil durch ein Foto vermittelst, dass du in das Umfeld des Unternehmens passt oder gar den Eindruck erweckst, du würdest bereits in dem Unternehmen arbeiten, erhöhst du merklich deine Bewerbungschancen.**

Du solltest jedoch auch einige Fehltritte vermeiden, wenn du dich für ein Bewerbungsfoto kleidest: Frauen sollten keine schulterfreien oder zu tief ausgeschnittenen Oberteile tragen. Für Männer sind kurzärmelige Hemden fehl am Platz. Für beide Geschlechter gelten kaputte oder faltige Kleidungsstücke als Tabu.

8.	Sitzt die Frisur und hat die Haut eine natürliche Farbe?	✓	✗
----	--	---	---

Die Frisur ist ordentlich, das Haar gekämmt und steht nicht in sämtliche Richtungen ab; das Gesicht hat eine natürliche Farbe.

Personalfachkräfte attribuieren Frauen mit zurückgekämmten oder hochgesteckten Frisuren mehr Führungsqualitäten als solchen mit offenen Haaren. Unabhängig davon ist es wichtig, **dass dein Haar ordentlich und gut gekämmt ist** und nicht in alle Richtungen steht. Daher schadet dir vor den Bewerbungsfotos weder ein Besuch beim Friseur noch eine Gesichtsbehandlung.

9.	Stimmt dein Gesichtsausdruck mit dem überein, was du dem*der Arbeitgeber*in vermitteln willst?	✓	✗
----	--	---	---

Unterstreiche deine seriösen Absichten mit einem authentischen Lächeln.

Vermeide sämtliche Gesichtsausdrücke, die sowohl deine seriösen Absichten in Zweifel stellen als auch solche, die dich zu ernst oder gar wütend wirken lassen. **Ein*e auf dem Foto lächelnde*r Bewerber*in wirkt direkt sympathisch und aufgeschlossen.** Ein Lächeln ist mehr als ausreichend, um Ihre Professionalität und deinen positiven Charakter zu unterstreichen. Ein authentisches Lächeln mit offenem und direktem Blick zur Kamera klingt einfach, kann aber ein bisschen Experimentieren benötigen. **Übe** daher im Voraus und arbeite **an deinem Gesichtsausdruck**. Lass ein paar Fotos von befreundeten Personen, deinem*r Partner*in oder deiner Familie zuhause schießen, um nachvollziehen zu können, wie verschiedene Gesichtsausdrücke wirken und finde einen passenden Ausdruck, der dein Bewerbungsfoto aufwertet. Experimentiere auch mit unterschiedlichen Kopfhaltungen und Perspektiven. Schon ein leichter Dreh kann das Aussehen deines Profils beeinflussen.

10.	Ist der Hintergrund ruhig und neutral?	✓	✗
-----	--	---	---

Der Hintergrund sollte neutral und solide wirken sowie zum Rest des Bildes passen.

Der Hintergrund sollte neutral und solide wirken sowie zum Rest des Bildes passen. Im besten Fall harmonisiert die Wandfarbe mit der Kleidung (bei Fotos in Farbe) und die Belichtung wirft keine hässlichen Schatten (sehr wichtig für Bilder in Schwarz-Weiß). Sollte der Kontrast zu hoch ausfallen (kreideweißer Hintergrund), wirken Gesichter schnell blass und ungesund. Es empfiehlt sich nicht, mehrfarbige Hintergründe mit hochintensiven Farben wie Rot, Neon oder solche mit Designs zu wählen. Heutzutage werden in vielen Unternehmen auch Fotos akzeptiert, die einen natürlichen, aber verschwommenen Hintergrund haben (z.B. in der Natur oder architektonisch interessanten Umgebungen) und den Fokus insbesondere auf die Person richten. Offenherzige und verschwommene Fotos lassen sich nicht verkaufen, da sie kommunizieren, dass der*die Bewerber*in die Sache nicht ernst nimmt.

11.	Hast du das Foto auf der ersten Seite des Lebenslaufs direkt über der ersten Zeile eingefügt?	✓	✗
-----	---	---	---

Prüfe, ob es im Land deiner Bewerbung üblich ist, das Foto in der oberen linken oder rechten Ecke einzufügen.

Das Bild sollte über der ersten Zeile des Lebenslaufs eingefügt werden. Ob dies links oder rechts geschieht, hängt von den Gepflogenheiten des jeweiligen Landes ab. So erwarten zum Beispiel deutsche Arbeitgebende, dass das Foto in der rechten oberen Ecke des Lebenslaufs erscheint, während bei anderen links präferiert wird. Als Faustregel gilt: **Schaue stets in die Seite hinein, niemals aus dieser heraus!** D. h. der Blick auf dem Foto sollte entsprechend ausgerichtet sein: Rechts auf der Seite platziert, solltest du auf dem Foto nach links blicken und umgekehrt. Falls du ein Deckblatt oder eine sogenannte „dritte Seite“ (kreative Seite, Deckblatt) verwendest, wird das Foto dort eingefügt.

12.	Ist das Bildformat für eine Bewerbung angemessen?	✓	✗
-----	---	---	---

Prüfe die Standardgrößen für Bewerbungsfotos in dem Land, in dem du dich bewirbst.

Die generelle Größe eines Bewerbungsfotos ist quadratisch und beträgt 5,08 cm an jeder Seite (5,08 x 5,08 cm). Manche Unternehmen akzeptieren jedoch auch Passfoto-Größen mit den Abmessungen 4,50 x 3,50 cm.

13. Ist das Bewerbungsfoto schwarz-weiß?



Die Wahl von Fotos in Farbe ist wünschenswert.

Fotos auf dem Lebenslauf sollten **in Farbe** gehalten werden. Obwohl es keine entsprechenden Bestimmungen gibt, tendiert die Anziehungskraft von Schwarz-Weiß-Fotos auf das Recruiting-Team und die Personalabteilung der meisten Unternehmen Richtung Null.

14. Sieht das Foto nach dir aus?



Wähle ein Foto aus, das dich aktuell abbildet.

Hast du schon mal jemandes Foto online gesehen und als du die Person getroffen hast, sah sie ganz anders aus? Das kann für jeden eine erschreckende Situation sein und potenzielle Arbeitgebende dazu verleiten, deine Glaubwürdigkeit zu hinterfragen - insbesondere dann, wenn diese das Gefühl bekommen, dass du sie catfishst. Stelle also sicher, dass das Foto aktuell ist und verwende keines von vor fünf Jahren!

Quelle 1: © 2017 CareerProfessor.works; Quelle 2: Visual cv photo-tips; Quelle 3: Fischer and Partners; Source 4: Quick Scribe; Quelle 4: Careeraddict.

License note: Wenn nicht anders angegeben, ist dieses Dokument zur freien Verwendung unter den Creative Commons Attribution-ShareAlike: Verteilung von abgeleiteten Werken nur unter einer Lizenz, die identisch ("nicht restriktiver") mit der Lizenz ist, die das ursprüngliche Werk regelt (CC BY-SA 4.0). Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>. Logos sind von der kostenlosen Lizenzierung ausgeschlossen.

Disclaimer: Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.