Authentisch und ehrlich

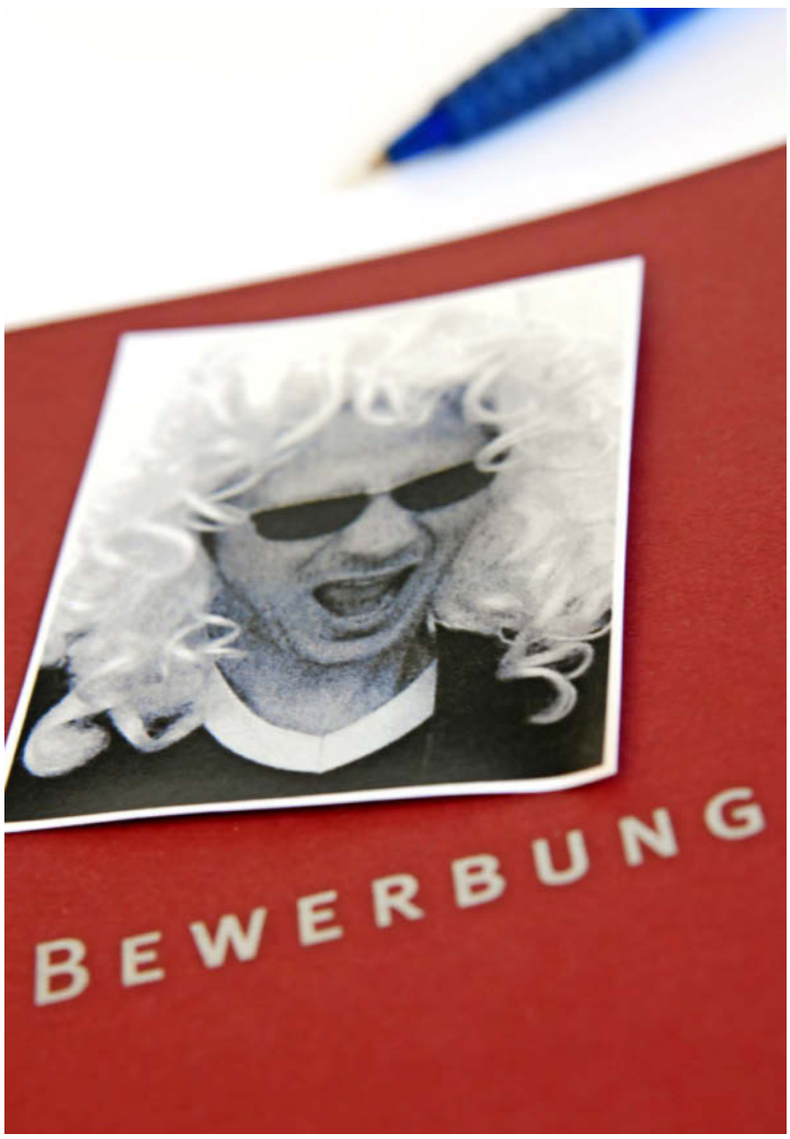
Bewerbungstrainerin Daniela Stotz erklärt, worauf es bei einem guten Bewerbungsfoto ankommt

Eine fleckige Bluse, ungekämmte Haare oder verschmiertes Make-Up – alles Dinge, die nicht unbedingt auf einem Bewerbungsfoto zu sehen sein sollten. Aber was macht ein gutes Foto aus? Seit August 2006 ist es nach dem Allgemeinen Gleichstellungsgesetz (AGG) zwar nicht mehr zwingend notwendig, den Unterlagen überhaupt ein Bewerbungsfoto beizulegen, hierzulande ist es jedoch noch immer üblich. „Der Trend geht allerdings zu einer Bewerbung ohne Foto“, meint Daniela Stotz, die seit 25 Jahren Bewerbungstrainings durchführt. Sie selbst halte allerdings nicht sehr viel von dieser Entwicklung.

„Ein Foto sagt sehr viel aus über eine Person“, so die Inhaberin der Heilbronner Firma Pro Dialog. „Ich würde immer ein Foto zu einer Bewerbung dazuhaben wollen, weil ich da sehr viel herauslese.“ Das Wichtigste an dem Bild sei der Ausdruck. Stotz rät ihren Kunden immer, sich in dem Moment, in dem der Fotograf abdrückt, innerlich etwas aufzusagen. Etwas wozu man „Ja“ sagen kann. Die Entschlossenheit dieses Gedanken werde sich dann im Gesicht wiederspiegeln. So könne man zeigen, dass man bereit für den Job ist.

Turnschuhtypen Auch ein direkter Blick in die Kamera sei wichtig, sagt Stotz. Das signalisiere ebenfalls Entschlossenheit. „Die Personaler entscheiden viel aus dem Bauch heraus, und der Gesichtsausdruck und die Blickrichtung haben einen Einfluss“, erklärt die Bewerbungstrainerin. Auch sei es wichtig, immer zu schauen: „Bin ich das oder bin ich das nicht“, meint Stotz. Zwar würden die Fotografen teilweise Vorgaben, beziehungsweise Vorschläge machen, aber: „Die haben da so ihre Standardtipps“, meint Stotz. Beispielsweise den Ellenbogen auf den Tisch und die Hand am Kinn, „das wirkt künstlich. Es ist sehr wichtig, dass man authentisch bleibt“.

Das gilt nicht nur für Gesichtsausdruck, Blickrichtung und Pose, sondern auch für Kleidung, Schmuck und Make-up. Dabei sollte auch immer die Branche, in der man sich bewirbt, beachtet werden. „Tendenziell rate ich Herren, die privat eher Turnschuhtypen sind, zu einem Jackett mit einem T-Shirt oder, noch besser, einem Hemd darunter“, so Stotz. Das Wichtige dabei sei, dass das Oberteil einfarbig ist. Auch Frauen sollten darauf achten, dass die Kleidung nicht zu bunt ist. Und: „Schmuck sollte nicht zu auffällig sein“, sagt Stotz. Für das Make-up gelte das Gleiche. „Ein dezentes Make-up gehört zu einer Frau und wenn man schöne Augen hat, warum sollte man die dann nicht auch betonen. Solange dann auf dem Foto nicht nur ein schwarzer Balken zu sehen ist, ist das in Ordnung“, rät die Expertin. Der Fotograf sei zwar in der Lage, das Bild zu retuschieren, aber darauf ist kein Verlass.



So geht es gar nicht – Bewerbungsfotos sollten ernst genommen werden. Foto: dpa

Format und Farbe Die Frisur sollte so sein, wie man sie auch später im Job tragen will. „Es geht dabei um Vertrauen. Das Bild soll Vertrauen erwecken“, sagt Stotz. Sehe man auf dem Foto ganz anders aus als dann bei dem Bewerbungsgespräch, mache das keinen guten Eindruck. „Der Personaler sollte nicht gezwungen sein, noch mal eine ganz andere Schublade aufzumachen, als die, in die er den Bewerber bisher gesteckt hat“, so Stotz. Bleibt noch das Format und die Farbe des Bildes zu klären. Schwarz-weiß, sepia oder doch lieber bunt? Sowohl bei Format, als auch bei Farbe, komme es ganz auf den eigenen Geschmack an. „Früher war das kleine hochformatige Foto üblich. Heute geht auch ein Querformat oder ein Lang-Din-Format, also ein Bild über die ganze Seite“, erzählt Stotz. Da könne man kreativ sein. Schwarz-weiß Fotos seien inzwischen branchenübergreifend in Ordnung.

Allgemein gelte bei Bewerbungsfotos das Gleiche wie im Leben: Man sollte sich selbst treu bleiben und sich nicht verstellen, wenn man einen Job finden möchte, der zu einem passt. *Anna-Lena Sieber*

Hintergrund

Daniela Stotz ist 1958 in Heidelberg geboren. Seit 1993 ist sie freiberuflich als Coach für Einzelpersonen, Teams oder auch Unternehmen tätig. Außerdem arbeitet sie als Prozessbegleiterin und **Konfliktmoderatorin** und führt Existenzgründerberatungen durch. Für Führungskräfte und Mitarbeiter bietet sie auch ein Management-Training an. Einer ihrer Leitgedanken ist: „Ein förderlicher Dialog bedeutet, dass wir unsere inneren Anteile, die unser Verhalten bestimmen, kennen.“ Dabei will sie ihren Kunden helfen. **sie**