

Bewerbungsbild selber machen: Profi-Tipps für das perfekte Foto

Category: Online-Marketing

geschrieben von Tobias Hager | 10. Februar 2026



Bewerbungsbild selber machen: Profi-Tipps für das perfekte Foto

Stock-Fotolächeln, unscharfer Selfie-Wahnsinn oder das halbe Gesicht im Schatten – so sieht das Drama aus, wenn Menschen glauben, sie könnten ihr Bewerbungsbild einfach „mal schnell selbst machen“. Spoiler: Können sie nicht. Zumindest nicht ohne die richtigen Tools, ein paar harte Wahrheiten und diesen Artikel. Wir zeigen dir, wie du dein Bewerbungsbild selber machst

- aber richtig. Mit Profi-Anspruch, technischer Präzision und null Bullshit.
- Warum ein gutes Bewerbungsbild heute immer noch entscheidend ist – trotz KI und LinkedIn
- Welche Technik du wirklich brauchst – Kamera, Smartphone oder doch die Spiegelreflex vom Onkel?
- Hintergrund, Licht, Kleidung: Die drei Kardinalfehler, die 90 % der DIY-Fotos ruinieren
- Wie du mit einfachen Mitteln ein professionelles Setup aufbaust – auch ohne Fotostudio
- Mobile Apps und Software-Tricks: Die besten Tools für Retusche, Zuschchnitt und Export
- Was Bildformate, Auflösung und Farbräume mit deinem Bewerbungserfolg zu tun haben
- SEO für Menschen: Warum dein Bild psychologisch wirken muss – nicht nur technisch korrekt sein
- Step-by-Step-Anleitung für das perfekte Bewerbungsbild ohne Fotografen
- Bonus: Was du auf keinen Fall tun solltest – die häufigsten Fails

Bewerbungsbild selber machen: Warum das Foto mehr als nur Deko ist

Ein Bewerbungsbild ist kein nettes Extra. Es ist das erste Conversion-Element deines Lebenslaufes. Noch bevor jemand deinen Namen liest, scannt das Auge dein Bild. Sympathie, Kompetenz, Vertrauenswürdigkeit – alles wird innerhalb von Millisekunden beurteilt. Willkommen im Neuro-Marketing für HR-Abteilungen. Und ja, trotz aller Diskussionen um anonyme Bewerbungen und KI-Scoring: Das Bewerbungsfoto ist noch lange nicht tot. Es ist selektiver, unschwelliger – aber nicht weniger entscheidend.

Die Entscheidung, das Bewerbungsbild selber zu machen, ist wie der Versuch, sich selbst die Haare zu schneiden. Es kann funktionieren. Aber nur, wenn du weißt, was du tust – und keine Angst vor Technik hast. Das Problem vieler DIY-Fotos liegt nicht im Willen, sondern in der Ausführung. Schlechte Lichtverhältnisse, falscher Fokus, grauenhafte Bildkompression – das alles signalisiert dem potenziellen Arbeitgeber genau eines: Inkompetenz.

Ein professionelles Bewerbungsfoto ist ein psychologisches Interface. Es überträgt deine „Personal Brand“ in visuelle Form. Wenn du hier amateurhaft wirkst, kannst du den Rest der Bewerbung gleich mit einem Selfie auf dem Klo einreichen. Wer sein Bewerbungsbild selber macht, muss denken wie ein Fotograf, handeln wie ein Marketer – und aussehen wie jemand, den man einstellen will.

Ein gutes Foto kann keine Qualifikationen faken – aber es kann Türen öffnen. Und genau deshalb lohnt es sich, das Projekt ernst zu nehmen. Wir zeigen dir, wie du es technisch und gestalterisch richtig machst. Ohne Studio, ohne

Fotograf – aber mit System.

Technik für dein Bewerbungsfoto: Was du wirklich brauchst

Die zentrale Frage lautet: Reicht ein Smartphone? Die Antwort: Kommt drauf an. Moderne Smartphones mit hochwertigen Kameramodulen (Stichwort: iPhone 13+, Galaxy S22+, Google Pixel) liefern erstaunlich gute Ergebnisse – wenn du weißt, wie du sie einsetzt. Wichtig sind dabei nicht nur Megapixel (Spoiler: alles über 12 MP ist oft irrelevant), sondern Sensorgröße, Blendenöffnung und Softwareverarbeitung (HDR, Porträtmodus, Deep Fusion etc.).

Wenn du Zugriff auf eine spiegellose Systemkamera oder eine DSLR hast – Jackpot. Diese Geräte bieten dir volle Kontrolle über Blende, ISO, Belichtungszeit und Objektivwahl. Mit einem 50mm-Objektiv (oder äquivalent bei Crop-Sensoren) erreichst du eine natürliche Perspektive und ein schönes Bokeh (Hintergrundunschärfe), das jedes Selfie alt aussehen lässt. Aber: Technik allein macht kein gutes Bild.

Ein Stativ ist Pflicht – egal ob Smartphone oder Kamera. Verwackelte Bilder sind ein No-Go. Nutze am besten einen Fernauslöser oder den Selbstauslöser mit Timer. Ebenfalls wichtig: ein gutes Lichtsetup. Tageslicht ist dein Freund – aber nur, wenn du es kontrollierst. Fotografiere am besten vor einem Nordfenster ohne direkte Sonne, mit einem weißen Reflektor (Styroporplatte reicht) auf der gegenüberliegenden Seite.

Vermeide Zimmerdeckenlampen – sie werfen unschöne Schatten, betonen Augenringe und erzeugen Glanzstellen. Wenn du künstliches Licht brauchst, nutze Softboxen oder LED-Panels mit Diffusor. Farbtemperatur: zwischen 5000K und 5500K (Tageslichtweiß). Und ja, du brauchst weißen Abgleich – sonst wirkst du wie ein Zombie oder wie aus der Bräunungsdusche gezogen.

Hintergrund, Kleidung und Licht: Die drei Säulen des Bewerbungsbilds

Der Hintergrund sollte neutral, ruhig und kontrastarm sein. Keine Bücherregale, keine Küchen, keine IKEA-Pflanzen. Weiß, Hellgrau oder Hellblau funktionieren gut – je nach Hautton und Kleidung. Wichtig: Der Hintergrund darf nicht ablenken. Er ist Bühne, nicht Hauptdarsteller.

Deine Kleidung sollte zur angestrebten Position passen. Keine Experimente, keine wilden Muster, keine Logos. Einfarbige Hemden, Blusen oder Shirts in

gedeckten Farben funktionieren gut. Kein reines Weiß (überstrahlt), kein tiefes Schwarz (frisst Details). Und bitte: gebügelt. Ja, sieht man. Immer.

Das Licht ist dein größter Verbündeter – oder dein ärgster Feind. Grundregel: weich, frontal, diffus. Vermeide harte Schatten, insbesondere unter Augen und Nase. Ein klassisches Setup: Fensterlicht von vorne, Reflektor von rechts oder links. Alternativ: Zwei Softboxen im 45°-Winkel. Hintergrund separat beleuchten, um Tiefe zu erzeugen.

Und noch was: kein Blitzlicht direkt von vorne. Das ist keine Disco. Und Selfie-Ringlichter sind okay für TikTok, aber nicht für professionelle Bewerbungsfotos. Wenn du schon Ringlicht verwendest, dann mit Diffusor und seitlicher Position.

Nachbearbeitung & Export: So sieht dein Bild auch digital professionell aus

Ein gutes Foto entsteht beim Fotografieren – nicht in Photoshop. Aber eine gezielte Nachbearbeitung macht aus „gut“ oft „perfekt“. Dabei geht es nicht um Filter, sondern um technische Optimierung: Helligkeit, Kontrast, Weißabgleich, Schärfe. Nutze Tools wie Adobe Lightroom, Snapseed oder VSCO – Hauptsache, du hast Kontrolle über die Parameter.

Retusche ist erlaubt – aber subtil. Entferne temporäre Hautunreinheiten, glätte leicht den Teint, minimiere Augenringe. Aber kein „Beauty-Modus“ auf Anschlag. Du willst menschlich wirken, nicht plastikartig. Faustregel: Wenn man die Bearbeitung sieht, ist sie zu stark.

Wähle das richtige Bildformat: JPEG mit hoher Qualität (mind. 90 %), Farbraum sRGB. Auflösung: mindestens 1000×1333 Pixel (3:4-Format), besser höher. Dateigröße unter 1 MB – aber ohne sichtbare Kompressionsartefakte. Benenne die Datei sinnvoll: vorname-nachname-bewerbungsfoto.jpg. Ja, Recruiter achten darauf.

Kein Filter, kein Vignetteneffekt, kein Schwarz-Weiß. Das ist keine Künstlerbewerbung. Verwende keine weichgezeichneten Hintergründe aus Apps – das sieht man, und es schreit „Fake“. Wenn du Unschärfe willst, mach sie bei der Aufnahme – nicht per Software.

Step-by-Step: So machst du dein Bewerbungsbild selbst –

und zwar richtig

- 1. Vorbereitung
Outfit wählen, Haare stylen, Gesicht reinigen, Kleidung bügeln.
Lichtquellen und Hintergrund prüfen. Kamera oder Smartphone laden.
- 2. Setup aufbauen
Kamera auf Stativ, Höhe auf Augenhöhe einstellen. Lichtquelle positionieren, Hintergrund glattziehen (z. B. Bettlaken, Tapete, Leinwand).
- 3. Framing & Fokus
Oberkörper bis Brust sichtbar, Kopf mittig, Blick in die Kamera. Fokus auf die Augen, nicht auf die Nase oder Stirn. Testaufnahmen machen.
- 4. Aufnahme
Selbstausröser nutzen oder Fernauslöser. Mehrere Bilder mit kleinen Variationen machen: Lächeln, neutraler Blick, leicht gedrehter Kopf.
- 5. Auswahl & Bearbeitung
Bestes Bild auswählen. Leicht bearbeiten: Licht, Kontrast, Schärfe. Retusche minimal. Größe und Format korrekt exportieren.
- 6. Integration
Bild in Lebenslauf oder Bewerbungs-PDF einfügen. Nicht verzerren, nicht überdimensionieren. Optimal: rechte obere Ecke, Größe ca. 4x5 cm bei 300 dpi.

Fazit: Bewerbungsbild DIY – geht, wenn man's ernst meint

Ein Bewerbungsbild selber zu machen ist kein Selfie-Projekt. Es ist ein Mini-Fotoprojekt mit maximaler Wirkung. Wer es halbherzig angeht, liefert auch genau das ab – Halbherzigkeit. Aber mit dem richtigen Setup, etwas technischer Disziplin und einem Hauch Selbstkritik kannst du ein Foto produzieren, das mit Studioaufnahmen konkurriert. Und das zu null Euro.

Du brauchst kein Fotograf zu sein – aber du musst verstehen, wie Licht, Perspektive und Bildsprache funktionieren. Dein Bewerbungsfoto ist dein digitales Schaufenster. Mach es sauber, professionell und ohne Bullshit. Denn das ist genau das, was dein zukünftiger Arbeitgeber erwartet. Und verdient. Der Rest ist Technik. Und die hast du jetzt im Griff.