Bewerbungsfotos selber machen: Profi-Tipps für den perfekten Look

Category: Online-Marketing
geschrieben von Tobias Hager | 10. Februar 2026



Bewerbungsfotos selber machen: Profi-Tipps für den perfekten Look

Du willst deinen nächsten Job – aber denkst, ein Selfie mit Insta-Filter reicht als Bewerbungsfoto? Dann kannst du dir den Lebenslauf auch gleich auf Klopapier drucken. Wer heute im Bewerbungsprozess auffallen will, braucht mehr als nur ein nettes Lächeln. Du brauchst ein Bild, das Professionalität, Selbstbewusstsein und Stil ausstrahlt – und nein, das bekommst du nicht aus der Frontkamera deines Smartphones. Aber: Du kannst Bewerbungsfotos selber machen – wenn du weißt, wie. Und genau das zeigen wir dir jetzt. Ohne Bullshit. Ohne Fotostudio. Mit Technik-Know-how und verdammt guten Tricks.

- Warum schlechte Bewerbungsfotos dir mehr schaden als ein Lückenjahr im Lebenslauf
- Welche Technik du brauchst – vom Smartphone bis zur Spiegelreflex
- Das perfekte Licht: Natürlich, günstig und absolut entscheidend
- Hintergrund, Outfit und Pose: Was wirklich funktioniert – und was nicht
- Die besten Kameraeinstellungen für Bewerbungsfotos
- Fehler, die 90 % aller DIY-Bewerbungsfotos ruinieren
- Schritt-für-Schritt-Anleitung: So machst du dein Foto selbst – professionell
- Tools zur Nachbearbeitung: Von Lightroom bis zum AI-Retusche-Kick
- Wann du doch lieber zum Profi gehst – und warum das okay ist

Bewerbungsfotos selber machen – warum das eine verdammt gute Idee ist

Wir leben in einer Welt, in der der erste Eindruck digital passiert. Noch bevor ein Personaler dein Anschreiben liest, registriert er dein Foto. Und was da rüberkommt, entscheidet oft über Sekunden, nicht Minuten. Ein Bewerbungsfoto ist kein Deko-Element – es ist ein psychologischer Trigger. Sympathie? Kompetenz? Dynamik? Oder doch einfach nur: “Das sieht billig aus”? Genau hier setzt die Idee an, Bewerbungsfotos selber zu machen – aber eben richtig.

Warum das sinnvoll ist? Erstens: Kontrolle. Du bestimmst, wie du wirkst. Zweitens: Flexibilität. Kein Termin, kein Studio, kein Stress. Drittens: Kosten. Ein professionelles Shooting kostet locker zwischen 100 und 300 Euro – und das jedes Mal, wenn du dich beruflich neu orientierst. DIY ist günstiger und wiederholbar. Aber – und das ist das große Aber – DIY funktioniert nur, wenn du weißt, was du tust. Denn verwackelte Fotos mit schlechtem Licht und pixeliger Auflösung killen jede Bewerbung schneller als ein Rechtschreibfehler im Betreff.

Also: Bewerbungsfotos selber machen ist keine Notlösung. Es ist eine bewusste Entscheidung – für Qualität, Kontrolle und technische Souveränität. Vorausgesetzt, du gehst es strategisch an. Und genau das zeigen wir dir jetzt.

Technik-Setup für DIY-Bewerbungsfotos: Kamera,

Smartphone & Licht

Newsflash: Du brauchst kein 5.000-Euro-Fotostudio, um gute Bewerbungsfotos selbst zu machen. Aber du brauchst ein Setup, das funktioniert – technisch und praktisch. Fangen wir mit der Kamera an. Ja, dein Smartphone kann reichen. Aber nur, wenn es ein aktuelles Modell ist (Stichwort: iPhone 12 oder neuer, Pixel 6, Galaxy S21 oder besser). Wichtig: Die Kamera muss manuell einstellbar sein – Fokus, Belichtung, ISO. Ohne das wird's schwer.

Wenn du eine spiegellose Systemkamera oder DSLR hast – Jackpot. Damit bekommst du mehr Kontrolle über Tiefenschärfe, Licht und Qualität. Verwende ein Objektiv zwischen 50 mm und 85 mm Brennweite – das entspricht in etwa der natürlichen Wahrnehmung und verzerrt das Gesicht nicht.

Zum Thema Licht: Das ist der Gamechanger. Natürliches Licht ist dein bester Freund – weich, gleichmäßig, kostenlos. Stell dich vor ein Fenster mit indirektem Licht, am besten morgens oder spätnachmittags. Kein direktes Sonnenlicht, keine harten Schatten. Alternativ: Zwei Softboxen links und rechts vom Gesicht auf Augenhöhe. Kein Overhead-Licht. Und bitte kein Deckenfluter – das macht aus jedem CEO einen Serienmörder.

Zubehör, das du brauchst:

- Stativ – um Stabilität und gleichbleibenden Bildausschnitt zu garantieren
- Fernauslöser oder Selbstauslöser – die Kamera darf beim Auslösen nicht wackeln
- Neutraler Hintergrund – einfarbig, hell, ohne Muster oder Unordnung

Bonus-Tipp: Nutze Apps wie "ProCamera" oder "Halide" für iOS oder "Camera FV-5" für Android, um manuell ISO, Belichtung und Fokus zu regeln. Profis lassen grüßen.

Look & Feel: Outfit, Hintergrund und Pose für dein Bewerbungsporträt

Dein Bewerbungsfoto muss nicht nur technisch stimmen – es muss auch wirken. Und das hängt weniger von deinem Lächeln ab als von drei Dingen: Kleidung, Hintergrund und Körperspannung. Also: Zieh dich nicht an wie für ein Tinder-Date, sondern wie für das Gespräch mit dem Vorstand. Sauber, gebügelt, professionell. Keine wilden Muster, keine grellen Farben, keine Logos. Ein schlichtes Hemd, eine Bluse, ein Sakko – fertig. Du willst nicht aussehen wie ein Model, sondern wie jemand, der den Job morgen übernehmen kann.

Zum Hintergrund: Weiß oder hellgrau funktioniert fast immer. Kein Bücherregal, keine Pflanzen, keine Vintage-Wand mit Backsteinoptik. Wenn du

keinen neutralen Hintergrund hast, häng ein weißes Bettlaken auf. Klappt besser, als du denkst. Wichtig: Abstand zum Hintergrund halten – sonst wirft dein Kopf einen Schatten und sieht aus wie ein Fahndungsfoto.

Die Pose? Locker, aber aufrecht. Schultern leicht zurück, Kopf gerade, Blick in die Kamera. Kein Duckface, kein schiefer Grinser. Ein dezentes Lächeln reicht – du bist kein Werbegesicht für Zahncreme. Hände? Sieht man nicht. Also: Fokus aufs Gesicht. Und bitte keine Selfie-Pose mit dem Arm aus dem Bild. Dafür hast du ein Stativ – und Stil.

Die besten Kameraeinstellungen für Bewerbungsfotos

Jetzt wird’s technisch. Denn die Kameraeinstellungen entscheiden darüber, ob du auf dem Bild wie ein Bewerber oder wie ein Praktikant aussiehst. Hier die optimalen Parameter – je nach Gerät:

- Blende: f/2.8 bis f/5.6 – sorgt für ein scharfes Gesicht und leicht verschwommenen Hintergrund (Bokeh-Effekt)
- ISO: 100–400 – geringes Rauschen, klare Details
- Belichtungszeit: 1/125 bis 1/250 – verhindert Verwacklungen
- Weißabgleich: Manuell – je nach Lichtquelle (Tageslicht, Kunstlicht)
- Fokus: Manuell oder Gesichtserkennung – aber immer aufs Auge fokussieren

Bei Smartphones: Nutze den Porträtmodus, aber übertreib’s nicht mit dem Weichzeichner. Stelle sicher, dass Hauttöne realistisch sind. Und: Fotografiere in hoher Auflösung. Mindestens 300 dpi auf 1.200 x 1.600 Pixel. Alles darunter sieht aus wie 2005.

Fehler, die 90 % aller DIY-Bewerbungsfotos ruinieren

Jetzt kommt der Teil, den viele ignorieren – und der sie den Job kostet. Denn selbst mit guter Kamera und hübschem Gesicht kannst du das perfekte Bewerbungsfoto komplett versauen. Fehler Nr. 1: Perspektive von unten. Du willst nicht dominant wirken, sondern kompetent. Kamera immer auf Augenhöhe, nicht drunter, nicht drüber.

Fehler Nr. 2: Zu viel Retusche. Klar, der Pickel darf weg. Aber wenn du aussiehst wie ein Instagram-Filter auf Stufe 10, wirkt das unehrlich. Haut darf Haut sein. Fehler Nr. 3: Schlechter Zuschnitt. Dein Kopf braucht Raum – oben nicht abschneiden, seitlich nicht zu viel Platz. Faustregel: Kopf, Schultern, ein bisschen Luft. Fertig.

Fehler Nr. 4: Unpassende Kleidung – siehe oben. Und Fehler Nr. 5: Kein Backup. Mach immer 20–30 Fotos in einer Session. Verschiedene Posen, Blickrichtungen, Lichter. Du brauchst Auswahl – nicht den einen Schuss, den

du nach 15 Sekunden gemacht hast. Wer sich vorbereitet, gewinnt.

Schritt-für-Schritt-Anleitung: Bewerbungsfoto selber machen

Du willst’s konkret? Hier ist der Ablauf, mit dem du dein Bewerbungsfoto selbst machst – und zwar richtig:

1. Location wählen: Heller Raum mit Fensterlicht oder Softboxen
2. Hintergrund vorbereiten: Weiße Wand oder Laken, 1 Meter Abstand
3. Kamera aufbauen: Stativ, Augenhöhe, Querformat
4. Licht ausrichten: Von vorne oder leicht seitlich, kein Gegenlicht
5. Outfit anziehen: Neutral, professionell, keine Ablenkungen
6. Pose einnehmen: Aufrecht, Schultern zurück, Blick in die Kamera
7. Fokus setzen: Auf die Augen – immer
8. Selbstauslöser starten: 5–10 Sekunden, mehrere Shots
9. Auswahl treffen: 3–5 beste Bilder auswählen
10. Nachbearbeitung: Helligkeit, Kontrast, Hautunreinheiten – dezent

Bildbearbeitung: Was erlaubt ist – und was du besser lässt

Nach dem Foto ist vor dem Feinschliff. Bildbearbeitung gehört dazu – aber mit Maß. Nutze Tools wie Adobe Lightroom, Snapseed oder Luminar für Farbkorrektur, Kontrast und minimale Retusche. Entferne Pickel, glätte leicht die Haut, korrigiere Rötungen. Aber: Lass Falten, Muttermale und Charakterzüge drin. Du willst echt wirken – nicht wie aus dem Katalog.

Finger weg von Beauty-Filtern, Face-Slimmern oder AI-Gesichtsverbesserung. Der Algorithmus macht dich glatt, aber auch beliebig. Und du willst nicht beliebig sein – sondern professionell. Wichtig: Speichere das fertige Bild in hoher Auflösung, als JPEG mit 300 dpi. Und benenne es sinnvoll: “Max-Mustermann-Bewerbungsfoto-2024.jpg” – nicht “IMG_9483.jpg”.

Fazit: DIY-Bewerbungsfoto – wenn’s richtig gemacht wird, ist’s besser als das Studio

Bewerbungsfotos selber machen ist kein Notbehelf, sondern eine smarte Entscheidung – wenn du es richtig machst. Mit der richtigen Technik, gutem Licht, einem klaren Konzept und minimaler Nachbearbeitung kannst du ein Bild produzieren, das überzeugt. Und zwar nicht nur optisch, sondern auch

psychologisch. Es zeigt: Ich nehme die Sache ernst. Ich bin professionell. Ich kann mich selbst präsentieren – und das ist in vielen Jobs die halbe Miete.

Wenn du all diese Tipps umsetzt, triffst du den Sweet Spot zwischen Authentizität und Professionalität. Und das ist genau das, was ein gutes Bewerbungsfoto braucht. Kein Fake, kein Filter, kein Fotostudio – nur du, Technik und ein bisschen Know-how. Willkommen im Zeitalter des Selfmade-Professionalismus. Willkommen bei 404.