Selbst Bewerbungsfoto machen: Profi-Tipps für den perfekten Shot

Category: Online-Marketing
geschrieben von Tobias Hager | 11. Februar 2026



Selbst Bewerbungsfoto machen: Profi-Tipps für den perfekten Shot

Du willst dich bewerben, hast aber keinen Bock auf überteuerte Fotostudios mit 08/15-Hintergründen und verkrampften Halbprofilen? Gut so. Denn ein professionelles Bewerbungsfoto kannst du mittlerweile selbst machen – vorausgesetzt, du weißt, was du tust. Dieser Artikel ist dein ultimativer Guide für Bewerbungsfotos im DIY-Modus. Keine Ausreden mehr. Kein

Pixelmatsch. Nur scharfe Shots, die Eindruck machen – und Personaler, die nicht glauben können, dass du das selbst fotografiert hast.

- Warum du dein Bewerbungsfoto selbst machen solltest – und wann du es besser lässt
- Welche Kamera, Smartphone oder DSLR sich wirklich eignet
- Optimale Beleuchtung: Tageslicht, Softbox oder Ringlicht?
- Der ideale Hintergrund – neutral, professionell, nicht steril
- Outfit, Pose, Mimik: So wirkst du kompetent statt cringe
- Technik-Talk: Auflösung, Brennweite, Fokus und Format
- Nachbearbeitung ohne Kitsch – Lightroom, Snapseed & Co.
- Typische Fehler – und wie du sie zuverlässig vermeidest
- SEO-Bonus: Wie du dein Bewerbungsfoto online optimierst

Bewerbungsfoto selbst machen: Warum überhaupt?

Ein Bewerbungsfoto selbst zu machen klingt nach einer guten Gelegenheit, ein paar Euro zu sparen. Aber darum geht’s eigentlich gar nicht. Es geht um Kontrolle. Kontrolle über dein Bild, über deine Wirkung, über den ersten Eindruck, den du bei einem potenziellen Arbeitgeber hinterlässt. In Zeiten von LinkedIn-Profilen, Online-Bewerbungen und Recruiting-Software ist das Bewerbungsfoto längst nicht mehr nur ein Anhängsel – es ist ein Schlüsselreiz. Und den solltest du nicht dem Zufall (oder dem nächsten Fotostudio in der Fußgängerzone) überlassen.

Professionelle Bewerbungsfotos aus dem Studio sind häufig generisch, langweilig und wirken wie aus der Zeit gefallen. Du sitzt da, leicht schräg, starrst die Kamera an, trägst ein Hemd, das du sonst nie anziehst – und das Ergebnis ist: austauschbar. Wenn du dein Bewerbungsfoto selbst machst, hast du die Chance, authentisch rüberzukommen, ohne die Professionalität zu verlieren. Aber: DIY bedeutet nicht amateurhaft. Du brauchst technisches Verständnis, ein Auge für Details und ein bisschen Geduld.

Der größte Vorteil beim Bewerbungsfoto-Selfie (wir meinen natürlich keinen Arm-ausgestreckt-Schnappschuss) ist Flexibilität. Du kannst verschiedene Outfits testen, mit Licht und Perspektive spielen, so viele Aufnahmen machen, wie du willst – und du musst niemandem erklären, warum du plötzlich doch lieber das andere Hemd tragen willst. Klingt gut? Dann lies weiter.

Die richtige Kamera: Smartphone oder DSLR?

Die erste Frage beim Bewerbungsfoto selbst machen lautet: Womit eigentlich? Gute Nachrichten: Du brauchst keine 3.000-Euro-Kamera. Moderne Smartphones liefern mittlerweile Bildqualität, die locker für professionelle Zwecke reicht – vorausgesetzt, du nutzt sie richtig. Aber es gibt Unterschiede. Und

wenn du Zugriff auf eine DSLR oder Systemkamera hast, steigert das deine Chancen auf ein wirklich exzellentes Ergebnis erheblich.

Smartphones wie das iPhone 14 Pro, Google Pixel 7 oder Samsung Galaxy S23 Ultra haben starke Kamerasensoren und bieten Porträtmodi mit Tiefenunschärfe (Stichwort: Bokeh). Wichtig ist nur, dass du den Porträtmodus nicht übertreibst – künstliche Unschärfen wirken schnell billig und unnatürlich. Achte auf eine gute Ausleuchtung und manuelle Einstellungen, wenn möglich. Belichtung, Weißabgleich und Fokus solltest du nicht komplett der Automatik überlassen.

DSLRs oder spiegellose Systemkameras bieten dir volle Kontrolle: Blende, Verschlusszeit, ISO, Weißabgleich – alles steuerbar. Dazu kommt die Möglichkeit, mit Festbrennweiten zu arbeiten (z. B. 50mm f/1.8), die dir ein natürliches Bokeh und gestochen scharfe Details liefern. Ein Stativ ist hier Pflicht, ebenso ein Fernauslöser oder der gute alte Selbstauslöser mit Timer. Wer ambitioniert ist, nimmt gleich Tethering in Lightroom – so siehst du das Bild live am Laptop.

Profi-Lichtsetup: So bekommst du perfekte Ausleuchtung

Licht ist der unterschätzte Gamechanger beim Bewerbungsfoto selbst machen. Ohne gutes Licht hilft dir auch die beste Kamera nichts. Das Ziel: gleichmäßige, weiche Ausleuchtung ohne harte Schatten, glänzende Stirn oder unleserliche Augenpartien. Du willst aussehen wie ein Profi? Dann musst du auch wie einer leuchten.

Die einfachste Lösung: Tageslicht. Stell dich mit dem Gesicht zu einem großen Fenster, am besten bei bewölktem Himmel. Kein direktes Sonnenlicht – das macht harte Schatten und lässt dich aussehen wie ein überbelichteter Vampir. Wenn du das Licht etwas steuern willst, häng ein weißes Bettlaken oder eine Gardine vor das Fenster. Voilà: Softbox-Effekt für 0 Euro.

Wer mehr Kontrolle will, nutzt künstliches Licht. Ein Ringlicht ist eine gute Investition – es sorgt für gleichmäßige Ausleuchtung und ein modernes, cleanes Look-and-feel. Noch besser: Zwei Softboxen im 45-Grad-Winkel von vorne. Damit eliminierst du Schatten und gibst deinem Gesicht Tiefe ohne Drama. Achte darauf, dass der Hintergrund ebenfalls gut ausgeleuchtet ist – aber nicht überstrahlt.

Farbtemperatur ist ebenfalls entscheidend. Halte dich an neutralweißes Licht (ca. 5.000–5.500 Kelvin), um einen natürlichen Hautton zu gewährleisten. Mische niemals Tageslicht mit warmweißen Lampen – das ergibt ein Chaos aus Farbstichen, das du in der Postproduktion kaum mehr korrigierst.

Hintergrund, Outfit und Haltung: Der Dreiklang der Wirkung

Ein Bewerbungsfoto steht und fällt mit dem Hintergrund. Und nein, das heißt nicht, dass du jetzt vor einer grauen Wand stehen musst wie ein Versicherungsvertreter von 1994. Aber dein Hintergrund sollte neutral, ruhig und professionell sein. Keine Bücherregale, keine Pflanzenexplosionen, keine offenen Küchen. Eine weiße oder hellgraue Wand ist ideal. Alternativ kannst du auch einen Hintergrundkarton oder Stoff verwenden – Hauptsache, er lenkt nicht ab.

Dein Outfit sollte zum Job passen. Klingt banal, wird aber oft ignoriert. Du bewirbst dich als Entwickler? Dann reicht ein gepflegtes T-Shirt oder Hemd. Für Finance, Consulting oder Vertrieb darf es ruhig etwas formeller sein – Sakko, Bluse, Krawatte optional, aber bitte nicht verkleidet. Wichtig: Keine wilden Muster, keine Logos, keine auffälligen Farben. Fokus auf dein Gesicht, nicht dein Shirt.

Haltung und Mimik sind die schwierigste Disziplin. Schau nicht wie ein Passbild-Zombie in die Kamera. Augen auf, leichtes Lächeln, entspannter Blick. Nicht grinsen wie bei Facebook, aber auch nicht wie beim Knastfoto. Die Pose? Gerade sitzen oder stehen, Schultern locker, Kopf leicht zur Kamera geneigt. Kein Duckface, keine schiefen Selfie-Winkel. Denk an Professionalität – aber mit Persönlichkeit.

Technik-Setup: Format, Brennweite, Auflösung und Fokus

Jetzt wird’s technisch. Denn das beste Licht und das schönste Outfit bringen dir nichts, wenn dein Bild am Ende pixelig, unscharf oder falsch formatiert ist. Dein Bewerbungsfoto muss in hoher Auflösung vorliegen – mindestens 1.200 Pixel auf der langen Seite, besser 2.000+. JPEG mit hoher Qualität, keine Kompressionsexzesse à la WhatsApp-Export.

Das Format sollte im Hochformat (Seitenverhältnis ca. 4:5 oder 3:4) vorliegen. Querformat geht nur, wenn du es speziell für Online-Profile wie LinkedIn brauchst. Die Bildkomposition: Kopf und Schultern müssen gut erkennbar sein, mit etwas Luft über dem Kopf und keinem abgeschnittenen Kinn. Lass Raum für den Blick – also in die Richtung gucken, in die du auch Platz im Bild lässt.

Brennweite ist ein unterschätzter Faktor. Bei Smartphones kannst du das nicht

direkt einstellen, aber bei Kameras solltest du eine Brennweite zwischen 50 und 85 mm wählen. Weitwinkel (unter 35 mm) verzerrt dein Gesicht – niemand will aussehen, als hätte er eine Riesennase. Fokus auf die Augen – immer. Nutze den Einzelfokus-Modus, kein Tracking, kein Autofokus-Chaos. Und kontrolliere jedes Bild direkt auf Schärfe.

Nachbearbeitung und Retusche: Weniger ist mehr

Ein professionelles Bewerbungsfoto lebt von Natürlichkeit. Du willst Vertrauen aufbauen, nicht wie ein Instagram-Filtermonster wirken. Deshalb: Finger weg von Beauty-Filtern, Weichzeichnern und übertriebenem Color Grading. Ziel ist nicht "Wow", sondern "seriös, kompetent, sympathisch".

Für die Nachbearbeitung eignen sich Tools wie Adobe Lightroom, Snapseed oder VSCO. Helligkeit, Kontrast, Weißabgleich und minimale Hautretusche – das reicht in der Regel. Entferne Pickel, Augenringe, Glanzstellen – aber lass Muttermale, Lachfalten und Charakterzüge drin. Du willst nicht wie ein Avatar wirken.

Arbeite am besten mit Presets, die du für verschiedene Lichtverhältnisse anpassen kannst. Achte auf gleichmäßige Hauttöne und vermeide Magenta- oder Grünstiche. Wenn du Farbkorrektur machst, dann subtil. Und denk dran: Ein zu stark bearbeitetes Bild wirkt nicht nur unecht, sondern auch unprofessionell.

Typische Fehler vermeiden – und wie du sie nicht machst

- Falscher Bildausschnitt: Kopf abgeschnitten oder zu viel leerer Raum – immer die Regel der Drittel beachten.
- Schlechter Fokus: Unscharfe Augen ruinieren jede Wirkung. Immer auf die Augen fokussieren, nicht auf die Nase oder Stirn.
- Überbelichtung: Weißer Fleck auf der Stirn? ISO runter, Licht richtig setzen, Belichtung manuell einstellen.
- Unruhiger Hintergrund: Keine Deko, keine Unordnung, kein Chaos. Keep it clean.
- Ungeeignete Pose: Kein Selfie-Winkel, keine Duckfaces, keine schiefen Schultern. Gerade, entspannt, professionell.

SEO-Bonus: Bewerbungsfoto für

Online-Profile optimieren

Auch wenn dein Bewerbungsfoto primär für die klassische Bewerbung gedacht ist: In der digitalen Welt zählt Sichtbarkeit. LinkedIn, Xing, About.me – dein Profilbild ist deine digitale Visitenkarte. Und hier zählen nicht nur Ästhetik, sondern auch technische Parameter. Lade dein Bild in der optimalen Auflösung hoch (LinkedIn: 400 x 400 px oder mehr), achte auf Dateigröße (unter 8 MB) und verwende ein sprechendes Dateinamen-Format wie vorname-nachname-bewerbungsfoto.jpg.

Vergiss nicht, alternative Texte (alt-Tags) zu vergeben, wenn du dein Foto auf einer Website einbindest. Beispiel: “Professionelles Bewerbungsfoto Max Mustermann 2024”. Das hilft bei der Bildersuche – und wer weiß, vielleicht googelt dein zukünftiger Arbeitgeber genau dich. Und dann willst du nicht mit einem verwackelten Urlaubsbild auftauchen.

Fazit: Bewerbungsfoto selbst machen – aber richtig

Ein professionelles Bewerbungsfoto selbst zu machen ist keine Kunst – aber auch kein Zufall. Mit dem richtigen Setup, einem klaren Plan und ein bisschen technischer Kompetenz kannst du Ergebnisse erzielen, die sich vor Studiofotos nicht verstecken müssen. Du brauchst keine High-End-Ausrüstung, aber du brauchst Verständnis für Licht, Perspektive, Schärfe und Bildkomposition.

Am Ende zählt der Eindruck, den du vermittelst: kompetent, sympathisch, klar. Wer das mit seinem Bewerbungsfoto transportiert, hat schon vor dem ersten Satz des Anschreibens gewonnen. Und wer es richtig macht, spart nicht nur Geld, sondern gewinnt Kontrolle über das, was wirklich zählt: den ersten Eindruck. Willkommen im Zeitalter der DIY-Karriere. Willkommen bei 404.