

Gewusst wie: Bewerbungsfoto

Richtig überkommen

Wie du auf dem Bewerbungsfoto am besten wirkst, erklärt Dirk W. Eilert, Experte für Mimik und Körpersprache



Herr Eilert, sollte ich auf dem Bewerbungsfoto lächeln?

Lächeln vermittelt Sympathie und Offenheit. Wichtig ist aber die Balance mit dem zweiten Aspekt, der auf einem Bewerbungsfoto transportiert werden soll: Kompetenz. Hier kann ein zu starkes Lächeln kontraproduktiv sein. Mein Tipp ist deshalb: die Mundwinkel leicht anheben, aber nicht zu stark.

Raten Sie Frauen zu einem anderen Gesichtsausdruck als Männern?

Einfach gesagt: Frauen lächeln oft zu stark, Männer blicken zu finster drein. Weiblich geformte Gesichter vermitteln primär Sympathie und Offenheit, männlich geformte Gesichter eher Kompetenz und Durchsetzungsstärke. Da ein Bewerbungsfoto sowohl Sympathie als auch Kompetenz zeigen sollte, gilt: Je stärker das Gesicht bereits im neutralen Zustand Sympathie und Offenheit transportiert, desto sanfter sollte das Lächeln sein.

Wie sieht der ideale Gesichtsausdruck aus? Der ideale Gesichtsausdruck hängt von der Position ab, für die Sie sich bewerben. Je stärker die geforderte Kundenorientierung und je intensiver der Kontakt mit Kunden, desto stärker darf auch das Lächeln auf dem Bewerbungsfoto sein. Vermieden werden sollte auf jeden Fall ein Ausdruck von Trauer – Hochziehen der Augenbrauen-Innenseiten –, Ekel – Rümpfen der Nase oder Hochziehen der Oberlippe – oder Verachtung – Einpressen der Mundwinkel.

Stichwort »Resting Bitch Face«... das kann passieren, wenn Bewerber »neutral« schauen wollen, dann aber negativ wirken. Normalerweise finden Computeranalysen bei einem neutralen Gesichtsausdruck noch drei Prozent Emotionsspuren in der Mimik. Beim Resting Bitch Face sind es jedoch sechs Prozent – meist Verachtung oder Abscheu. Um dies zu vermeiden, kurz die neutrale Mimik checken und mit einem sanften Lächeln gegensteuern.

Auf einen Blick

Tipp 1: Vorher überlegen: Wie will ich wirken und was wird im Job von mir erwartet

Tipp 2: Lächle – aber dosiere dein Lächeln

Tipp 3: Check dein »Resting Bitch Face« – und passe deinen Fotogesichtsausdruck entsprechend an

Tipp 4: Vermeide Trauer, Ekel oder Verachtung im Gesichtsausdruck

Tipp 5: Üben kannst du den idealen Gesichtsausdruck am besten vor dem Spiegel oder mit der Handykamera – kontrollieren und optimieren

Bewerbungsblüte: Foto Fail

Herr Eilert, was war bisher der ungünstigste Gesichtsausdruck, den Sie auf einem Bewerbungsfoto gesehen haben?

»Ein männlicher Bewerber presste auf seinem Foto den linken Mundwinkel ein und zog gleichzeitig die Oberlippe hoch – Signale, die für Verachtung und Ekel stehen. Da das Gehirn unter anderem über die Spiegelneuronen dafür sorgt, dass wir die in der Mimik abgebildeten Gefühle einer Person subtil mitfühlen, ist das der wohl denkbar ungünstigste Gesichtsausdruck für ein Bewerbungsfoto.«

Nützliche Lektüre

»30 Minuten Mimik lesen« von Dirk W. Eilert

Du willst die Mimik deiner Mitmenschen entschlüsseln – und selbst besser auf deine Gesichtssignale achten? Dann nimm dir eine halbe Stunde Zeit und werde mit der Lektüre von »30 Minuten Mimik lesen« zum Mimik-Experten. Die wichtigsten Basics kompakt zusammengefasst, für 8,90 Euro beim Gabal-Verlag.

