

Bewerbungsvideo

Kamera aufstellen

- Das Licht (Sonne, Lampe) sollte hinter der Kamera sein.
- Die Kamera sollte möglichst ruhig stehen. Du kannst dir zum Beispiel mit einer WC-Rolle ein Stativ bauen.



Kamerastativ aus WC-Rolle Licht: Lampe, Sonne ...

- Achte darauf, dass das Bild scharf ist.



 *unscharf*



Kleidung / Ort

- Wähle unauffällige Kleidung. Man sollte dir zuhören und nicht deine Kleidung studieren.
- Wähle einen Ort, der nicht ablenkt. Es sollten KEINE auffälligen Gegenstände im Bild sein.



 *lenkt ab*



- Wenn das Video etwas länger ist, darfst du den Ort auch wechseln. Das macht das Video spannender. Auch hier solltest du es aber nicht übertreiben. Du kannst auch ein anderes Video dazwischen legen und den Ton weiterlaufen lassen. Ein Beispiel findest du [hier](#).

Ton

- Man muss dich gut verstehen. Sprich laut, deutlich und NICHT zu schnell. Übertreibe es aber nicht.
- Filme an einem ruhigen Ort. Achte darauf, dass es KEINE Nebengeräusche gibt. Draußen ist der Ton meistens besser als drinnen.
- Teste den Ton, bevor du mit dem richtigen Video beginnst.

Licht

- Achte darauf, dass es KEINEN Schatten gibt.
- Achte darauf, dass du NICHT geblendet wirst und es KEINE Lichtflecken (Reflexionen) auf deinem Gesicht gibt.
- Dein Gesicht sollte gleichmässig beleuchtet sein.



👎 Schatten im Gesicht



👎 Schatten an der Wand



👎 Lichtflecken



Perspektive

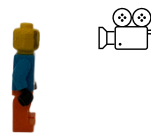
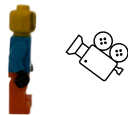
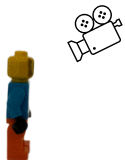
- Die Kamera soll genau auf der Höhe deiner Augen sein. Du sollst in die Kamera schauen.



👎 von oben



👎 von unten



- Filme dich so, dass man dein Gesicht und deine Schultern sieht. Über dem Kopf sollte nicht mehr zu viel Platz sein.



👎 zu nah



👎 zu weit weg



👎 Kopf zu weit unten



Test

- Teste all diese Dinge, bevor du mit dem eigentlichen Video beginnst.

Inhalt

- Schau nach, was von dir erwartet wird. Das steht normalerweise auf der Website. Manchmal musst du Fragen beantworten. Manchmal musst du auch einfach etwas von dir erzählen. Erzähle dann zum Beispiel, (1) wer du bist, (2) was man zu dir wissen sollte, (3) weshalb dich diese Lehre interessiert, (4) weshalb du besonders geeignet für diese Lehre bist und (5) weshalb du die Lehre bei dieser Firma machen willst. Bist du unsicher? Frage nach.
- Dein Video sollte nicht länger als 1 bis 3 Minuten dauern. Manchmal sagt dir die Firma, wie lange es sein darf.
- Übe zuerst (vor dem Spiegel, vor anderen Leuten, mit einem Testvideo ...). Lerne den Inhalt aber nicht auswendig. Das wirkt seltsam. Lies auch nicht ab, sondern sprich frei. Sei möglichst so, wie du sonst auch bist. Du darfst auch einmal einen Fehler machen. Achte darauf, dass die nicht zu oft Füllwörter wie «ähm», «also», «sozusagen», «genau», während du überlegst.
- Es ist wie im Gespräch. Der erste Satz soll Interesse wecken. Man soll dir weiterhin zuhören wollen. An den letzten Satz erinnert man sich noch am besten. Überlege dir also genau, was du im letzten Satz noch Wichtiges sagen willst. Verabschiede dich am Schluss. Mache klar, dass du dich freuen würdest, zu einem Bewerbungsgespräch eingeladen zu werden.
- Hinterlasse einen positiven Eindruck. Denke aber auch daran: Man muss sich an dich erinnern können. Es darf nicht alles normal sein. Dein Video sollte unter all den anderen Videos (von anderen Bewerber:innen) positiv auffallen.
- Kläre ab: Soll das Video in Standard-Sprache (Hochdeutsch) oder im Dialekt sein? Bist du unsicher? Frage nach.
- Achte darauf, was deine Hände machen. Du darfst sie benutzen. Sie sollen aber NICHT ablenken.
- Wirke sympathisch. Achte auf deinen Gesichtsausdruck (freundlich) und deine Körperhaltung (sicher, ruhig, aufrecht).

Bearbeitung und Fertigstellung

- Kennst du dich mit Videobearbeitung etwas aus? Dann darfst du auch etwas kreativ sein. Meistens gibt es bereits gute Programme auf deinem Smartphone oder deinem Computer («iMovie» bei Apple, «Clipchamp» bei Windows ...). Du kannst zum Beispiel Titel / Text einfügen oder Übergänge zwischen zwei Szenen (Orten) gestalten. Ein Beispiel findest du [↗ hier](#). Halte dich aber trotzdem an die Vorgaben der Firma.
- Zeige das Video ein paar Freund:innen und auch erwachsenen Personen. Frage sie nach ihrer Meinung.
- Achte darauf, dass deine Video-Datei NICHT zu gross wird. Meistens wird gesagt: NICHT grösser als 1 GB. Hole dir Hilfe, wenn du nicht weisst, wie man das überprüft und ändert.
- Kläre ab: Wie will die Firma das Video geschickt bekommen? Bist du unsicher? Frage nach. Musst du es irgendwo hochladen? Achte darauf, dass das Video dann NICHT plötzlich öffentlich für alle zugänglich ist (zum Beispiel auf YouTube).

Links

- Tipps von Swisscom [↗ www.youtube.com/watch?v=gQIIM8N-eAQ](https://www.youtube.com/watch?v=gQIIM8N-eAQ)
- 10 Tipps von Lehrlings-TV [↗ www.youtube.com/watch?v=lOVh1tjWpH0](https://www.youtube.com/watch?v=lOVh1tjWpH0)
- Anleitung vom BIZ Bern [↗ www.youtube.com/watch?v=MvMCAmT5KLw](https://www.youtube.com/watch?v=MvMCAmT5KLw)