|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Dame |
|  |

 |
| KleidungkommuniziertDie Macht des ersten Eindrucks |
| Seminare für Image, Outfit und Umgangsformen |

1. Inhaltsverzeichnis

Das Image 3

Sie wirken immer! 4

1.1 Ihr Erscheinen sendet eine Botschaft! 5

Die Wirkung der Farben 6

Kleidung als Ausdruck von Respekt und Wertschätzung 7

1.2 Investition in Ihre Kleidung 8

Wie Frau einen guten Eindruck hinterlässt! 9

1.3 Wie viel Weiblichkeit ist erlaubt 10

Stillosigkeiten im Business 11

Der Aufbau einer Grundgarderobe 13

Der Erfolg beginnt im Kleiderschrank 14

Der Einkauf 16

1.4 Der Schnitt 16

1.5 Die Farbe 17

1.6 Die Stoffqualität 17

Die verschiedenen Stilrichtungen 18

1.7 Klassischer Businessstil 18

1.8 Klassisch-sportlich im Beruf 18

1.9 Stilvoller Freizeitschick - Smart Casual 19

1.10 Sportlich 19

1.11 Extravagant 19

Die Kleidersprache 20

1.12 Die kommunikative Wirkung Ihres Erscheinungsbildes 20

1.13 Overdressed – Underdressed 21

1.14 Das trägt man im Büro 21

1.15 Das Geschäftsessen 21

1.16 Das geschäftliche Abendessen 22

1.17 Das Gespräch mit Vorgesetzten 22

1.18 Hundstage 22

1.19 Messe- und Ausstellungsbesuche 23

1.20 Fortbildungsveranstaltungen 23

1.21 Vertretersitzungen 24

1.22 Betriebsversammlung 24

1.23 Auftritt als Referent oder Rednerin 24

Farbkontraste in der Kleidung 25

Die Psychologie der Farben 26

1.24 Schwarz 27

1.25 Grau 27

1.26 Rot 29

1.27 Gelb 29

1.28 Blau 31

1.29 Grün 33

1.30 Orange 34

1.31 Violett 35

1.32 Braun 36

Allgemeine Wirkung 37

1.33 Sie möchten freundlicher wirken 37

1.34 Sie möchten strenger wirken 38

# Das Image

Mit der Wahl Ihrer Garderobe drücken Sie unübersehbar Ihre geschäftliche und gesellschaftliche Position aus. Aber nur, wenn Ihr Aussehen mit Ihrer Persönlichkeit und den Image-Botschaften Ihres Unternehmens übereinstimmen, wird es Ihnen gelingen, Ihre Mitmenschen von Ihrem Können zu überzeugen.

#

# Sie wirken immer!

Die Aussage: »Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance« kommt nicht von ungefähr. Innerhalb von Sekunden, in denen wir jemanden kennenlernen, analysiert unser Unterbewusstsein die für uns vermeintlich wichtigsten Merkmale des Gegenübers: seine Mimik, seine Körperhaltung und natürlich seine Kleidung.

Dabei ist zunächst zweitrangig, ob die Schuhe sauber geputzt sind oder die Ärmellänge des Jacketts korrekt ist. Solche Details erkennen wir erst auf den »zweiten Blick«. Der erste Eindruck ist reine Gefühlssache! Unbewusst ordnen wir unser Gegenüber anhand seiner Kleidung in kompetent, überlegen, andere soziale Schicht/Berufsgruppe usw. ein. Das uralte Schema »Freund oder Feind« hat bis heute nicht an Wirkung verloren.

## Ihr Erscheinen sendet eine Botschaft!

Stilexperten weisen immer wieder darauf hin, dass man durch die Auswahl seiner Kleidung die eigene Persönlichkeit unterstreicht und seine Einstellung anderen gegenüber zum Ausdruck bringt. Damit kann jeder selbst beeinflussen, wie er von anderen wahrgenommen wird. Im Geschäftsleben haben sich Kleidervorschriften bzw. für bestimmte Berufe und Positionen entsprechende Business- und [Berufskleidung](http://www.arbeitsratgeber.com/berufskleidung_0221.html) etabliert, deren Einhaltung für eine [Karriere](http://www.arbeitsratgeber.com/karriere_0114.html) neben einwandfreiem [Benehmen](http://www.arbeitsratgeber.com/business-knigge_0054.html) unerlässlich ist.

Ihre Kleidung soll folgende Botschaft senden:

* Ich kann meinen Job.
* Ich habe genau das, was Sie brauchen.
* Sie können mir vertrauen.

Ihre Business-Kleidung sollte Ihrem Arbeitsumfeld angemessen sein. Nicht jeder braucht täglich ein Kostüm oder Hosenanzug zu tragen, aber es spricht auch nichts gegen ein elegantes und modisches Auftreten. Es zählt: das richtige Outfit zur richtigen Zeit.

**Tipps für Ihre Business-Kleidung:**

* Businesskleidung vermittelt dem Kunden Respekt und Vertrauen.
* Nicht bei jedem Termin ist Business-Kleidung von Vorteil. Es kommt auf die Branche an.
* Die Kleidung darf nicht nachlässig wirken. Die Verarbeitung und die Stoffqualität bestimmen, ob es nachlässig oder lässig mit Stil wirkt.

# Die Wirkung der Farben

Frauen wird bei der Businesskleidung mehr Farbigkeit zugestanden als ihren männlichen Kollegen. Um Stilsünden zu vermeiden, sollten Farbe und Stil gut durchdacht sein. Modische Übertreibungen sind im Berufsalltag unangemessen.

Es gilt - aus Karrieregründen - die eigene Kompetenz und Persönlichkeit durch eine angemessene Kleidung positiv zu unterstreichen.

Für die meisten Berufe im gehobenen oder mittleren Management sind das klassische Kostüm, der Hosenanzug oder eine Kombination aus Blazer und Rock nach wie vor die erste Wahl. Neben hoher Qualität sollten die einzelnen Kleidungsstücke vielfältig miteinander kombinierbar sein.

Neutrale und einfarbige Töne eignen sich hierfür am besten. Dunklere Farben strahlen mehr Kompetenz aus und sind somit grellen und sehr femininen Tönen im Berufsleben vorzuziehen.

# **Kleidung als Ausdruck von Respekt und Wertschätzung**

Ein Geschäftstermin, ein Aufnahmegespräch oder einfach ein Treffen unter Freunden wird durch die Kleidung weit mehr beeinflusst, als dies von vielen Menschen wahrgenommen wird. Denn die Kleidung ist nicht nur Ausdruck des eigenen Wohlbefindens, sondern auch Symbol des Respekts vor Anderen.

Dabei ist durchaus Geschick und vor allem Gespür gefragt. Nicht immer ist das feine Kostüm die richtige Wahl. Es gilt daher vor allem in der Geschäftswelt auszuloten, welchen Termin man wahrnehmen möchte oder muss und welche Kleidung, aber auch welche Farben und Formen, am besten zum Anlass passen.

**Tipps für wichtige Termine:**

* Für den Geschäftsabschluss oder für Verhandlungen vermitteln dunkle Farben mehr Kompetenz.
* Vermeiden Sie im strengen Business Erdtöne bei wichtigen Terminen. Diese können die Autorität beeinflussen.
* Mit Pastellfarben werden Sie übersehen.
* Farben sollten nicht nur zum Anlass passen, sondern auch Ihre Persönlichkeit zur Geltung bringen.

Während ein hochoffizieller Termin bei einem möglichen potenziellen Partner eine ebenso gewählte Kleidung erfordert, ist bei einem Partytreff Lockerheit gefragt. Manchmal ist es aber sehr schwierig, die richtige Wahl zu treffen, weil man über den späteren Gesprächspartner zu wenig weiß und auch deren Gepflogenheit, vor allem, wenn man zum Beispiel als Jungunternehmer seine ersten Termine abspult und man sich in der neuen Branche noch nicht so kennt.

## Investition in Ihre Kleidung

Qualität statt Quantität: Sehen Sie den Kleidungskauf als langfristige Investition. Geben Sie selten viel statt häufig wenig aus.

Investieren Sie in die Garderobe, mit der Sie Ihr Geld verdienen.

* 80 % berufliche Kleidung
* 15 % private Kleidung
* 5 % festliche Kleidung

Diese Empfehlung gilt nur, wenn Sie Vollzeit arbeiten. Bei Teilzeitarbeit verändern sich die Prozentempfehlungen.

#  Wie Frau einen guten Eindruck hinterlässt!

Gut gekleidet ist halb gewonnen!

Zeitschriften und Modeschauen vermitteln jede Saison oder sogar schon jeden Monat die neuesten Bekleidungstrends. Manchmal findet frau in Zeitschriften auch Hinweise mit dem Vermerk "Business Outfit". Diese Vorschläge sind allzu oft alles andere als Business Outfits. Die Verkäufer und Verkäuferinnen in den Fachgeschäften verkaufen Mode und versuchen der Käuferin weiszumachen, was frau heute im Büro oder bei Kunden tragen kann. „Erlaubt ist alles“ so der Tenor vieler Verkäufer und Verkäuferinnen. Das ist aber nicht so, im Business gibt es Dresscodes, und diese gilt es, einzuhalten.

Fragen Sie Ihre Verkäuferin, ob Sie schon vor Entscheidungsträgern der Wirtschaft gestanden hat? Sie haben teilweise keine Ahnung, was im Business zählt.

## Wie viel Weiblichkeit ist erlaubt

Modische Kleidung, die zu Typ und Figur passt, ist wichtig. Auf erotische Signale wie transparente Blusen oder tiefe Ausschnitte sollte frau allerdings völlig verzichten, das wirkt nicht souverän. Wer mit tiefem Ausschnitt prahlt, läuft Gefahr, als nicht kompetent wahrgenommen zu werden.

Im Sommer gilt, die Schultern bedeckt halten. Also keine Spaghettiträger oder extrem figurbetonte Tops, keine bauchfreien Shirts und tiefe Dekolletés im Büro.

Je größer und internationaler das Unternehmen, desto formeller ist der Dresscode. Denken Sie daran, dass Sie mit Ihrer Kleidung Ihre Verlässlichkeit und Seriosität ausdrücken. Schlampige oder ungepflegte Kleidung - wie ausgefranste Rocksäume oder ungebügelte Blusen - sind dazu wenig geeignet.

Weder Designermodelle noch das Kleidchen von Textildiscounter kommen bei Auftraggebern und Kollegen gut an. Mit angemessener Qualität und typgerechten Farben ist die Businesskleidung perfekt.

# Stillosigkeiten im Business

Auch wenn das Outfit im Büro je nach Arbeitsplatz und Position variiert, so gibt es doch allgemeine Regeln. Angemessene Kleidung ist Ausdruck von Professionalität im Beruf. Schlicht, angemessen und elegant, damit punkten Sie immer.

No go´s im Berufsleben:

* Miniröcke
* Große Dekolletés
* Ärmellos
* Spaghettiträger oder schulterfreie Oberteile
* Extrem figurbetonte, aufreizende Kleidung
* Lederkleidung und Transparentlook
* Jeanskleidung
* Piercings und Tattoos
* Bauchfrei
* Glänzende Materialien
* Bestickte Teile mit Pailletten, Strass und Perlen
* Zuviel Schmuck
* Stiletto oder plumpe Plateausohlen
* Flip Flops
* Pantoletten
* Weiße Schuhe
* Hauspantoffel im Kundenverkehr
* Stoffsportschuhe oder Plastikschuhe
* Auffallend gemusterte Strümpfe
* Dunkle Strümpfe zu hellem Rock
* Glänzende Strumpfhosen
* Zu greller oder zu dunkler Nagellack und abgesplitterter Nagellack
* TotenköpfeDer Aufbau einer Grundgarderobe

Eine solide Grundgarderobe besteht aus qualitativ hochwertigen, zeitlosen Basisteilen, die Sie jedes Jahr um einige modische Stücke ergänzen können. So sind Sie stets korrekt und zeitgemäß gekleidet.

Für Basisteile wie Anzüge, Hosenanzüge, Mäntel etc. wählen Sie zunächst eher zeitlose Schnitte in guter Qualität, perfekter Passform und mit gutem Tragekomfort.

Die Farben wählen Sie aus Ihren dunkelsten Grundfarben. Die Grundfarben können Schwarz, Dunkelgrau, Mittelgrau, Dunkelblau, Mittelblau, Braun, Dunkelgrün sein. Hellere Farben verleihen Ihnen mehr Leichtigkeit in der Wirkung und sind im strengen Business nicht erwünscht.

Mit Blusen, Shirts und Tops bringen Sie Farbe in Ihre Garderobe. Diese Teile sollten keine Muster noch Verzierungen haben, um leicht kombinierbar zu sein. Wählen Sie im Business helle Farben oder Kontrastfarben, um der dunklen Grund-Garderobe das Schwere und Dunkle zu nehmen.

Wählen Sie für Ihren Beruf zurückhaltenden Schmuck, passend zur Kleidung. Privat können Sie sich mehr an Schmuck erlauben.

Was sollte für Sie im Schrank hängen, wenn Sie berufstätig sind und Business-Kleidung tragen:

* Zwei Mäntel (warmer Wollmantel, Regenmantel)
* Zwei Hosenanzüge oder Kostüme
* Zwei Hosen und/oder Röcke mit passenden Blazern oder Jacken
* Zehn Oberteile wie Blusen, hochwertige Pullis, T-Shirts, Tops
* Zwei Taschen (sportlich und elegant, Aktentasche)
* Drei bis fünf Paar Schuhe, nicht zu hochhackig, dafür passend zum Rest der Garderobe
* Strümpfe und Strumpfhosen nach Bedarf

Ist Ihre Berufsgarderobe eher sportlich, so sind Kostüm oder Hosenanzug nur für Anlässe gedacht. Für die Anzahl der Tage, die Sie arbeiten, haben Sie Kleidung im Schrank.

Das heißt, für fünf Tage fünf verschiedene Oberteile und evtl. nur 3 bis 4 verschiedene Unterteile zum Kombinieren. Ansonsten gilt die oben stehende Liste, ausgenommen Kostüm und Hosenanzug. Nach oben ist Ihnen keine Grenze gesetzt.

# Der Erfolg beginnt im Kleiderschrank

Aufräumen und ausmisten will geplant sein. Damit die Aktion auch wirklich erfolgreich ist, sollten Sie ein paar Tipps beachten:
Ganz wichtig ist es, bewusst an die Sache heranzugehen und einen festen Willen mitzubringen, denn entsorgen hat immer auch etwas mit Verlustangst zu tun.

Planen Sie einen festen Termin, an dem Sie sich nur auf diese Aktion konzentrieren und möglichst nicht gestört werden.

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, denn die Arbeit sollte gründlich durchgeführt und auch abgeschlossen werden.

Gönnen Sie sich auch im größten Tohuwabohu eine Pause und gehen Sie dann erneut mit Schwung an die Arbeit.

Entsorgen Sie aussortierte Kleidung sofort, Sie erliegen sonst der Versuchung, bereits getroffenen Entscheidungen wieder rückgängig zu machen.

**Durchführung:**

Räumen Sie den ganzen Schrank aus und sortieren Sie jedes einzelne Stück, nachdem Sie es anprobiert haben, nach drei Kriterien:
"behalten" - "entsorgen" - "weiß noch nicht".

Behalten sollten Sie alles, was Sie regelmäßig tragen, aber auch die klassischen zeitlosen Dinge in neutralen Farben wie Dunkelblau, Schwarz, Natur oder Grau.

Selbstverständlich zieht man auch festliche Bekleidung nicht oft an und so sollten Sie diese gut verwahrt in verschließbaren Kleidersäcken auch für Ihre wenigen Anlässe behalten.

Dasselbe gilt für Pelze und Lederjacken, wobei Pelze atmungsaktiv, also eingepackt in einen Bettbezug und Lederjacken offen, mit einer Schutzfolie bedeckt, eingelagert werden.

Alles, was Sie länger als ein Jahr nicht getragen haben, können Sie getrost entsorgen, denn Sie werden es auch in Zukunft nicht tragen, vielleicht, weil es Ihnen nie wirklich gefallen oder immer schon gezwickt hat oder weil Sie erst noch ein paar Kilo abspecken wollten. Gönnen Sie sich nach einer Abnehmaktion lieber ein neues Teil, das Ihnen dann auch exakt passt. Vielleicht stammen einzelne Dinge auch aus "Frustrationskäufen" und waren gar nicht Ihr Stil oder besondere Schnäppchen, denen man es zu Hause dann aber auch angesehen hat.

Hier eine defekte Stelle, die nach der Reparatur immer noch sichtbar ist, dort ein Fleck, der nicht in den Griff zu bekommen war ... - bewahren Sie nur ein Minimum an Kleidung für grobe, schmutzige Arbeiten auf (und ziehen Sie diese dann auch dafür an), denn so viele Tätigkeiten, bei denen das nötig ist, fallen in Wirklichkeit gar nicht an.

Verwenden Sie stabile Bügel, die Ihrer Kleidung nicht schaden.

# Der Einkauf

Gehen Sie niemals einkaufen, wenn Sie ärgerlich, deprimiert oder hungrig sind oder sich "etwas Gutes" tun wollen. Es kommt zu Fehlkäufen.

Entwerfen Sie eine Einkaufstrategie, einen Plan. Nehmen sie die Stücke mit, welche Sie ergänzen möchten, und erstellen Sie einen Finanzplan darüber, wie viel Sie ausgeben möchten.

Gehen Sie ausgeruht und nicht hungrig einkaufen. Wenn Sie erschöpft sind, brechen Sie das Einkaufen ab, um Fehlkäufe zu vermeiden.

Nehmen Sie Freundinnen nur mit, wenn diese Ihnen nichts einzureden versuchen und Ihren Stil kennen.

Lassen Sie Ihre Ehemänner zu Hause, wenn sie sich beim Shoppen langweilen.

Entscheiden Sie kritisch, was Sie kaufen und was nicht.

Kaufen Sie nicht die fünfte Jeanshose, wenn Sie eigentlich eine Stoffhose benötigen. Es wäre ein halbherziger Ersatz. Kaufen Sie erst dann, wenn Sie sich ganz sicher sind, dass es genau die Hose, der Blazer etc. ist.

## Der Schnitt

Unterstreicht er Ihre Figur?

Passt er zu Ihrer Garderobe?

Fühlen Sie sich wohl darin?

Handelt es sich beim Schnitt um einen Modegag oder ist er auch im nächsten Jahr noch aktuell und tragbar?

## Die Farbe

Passt sie zu Ihrer Farbharmonie?

Harmoniert sie mit Ihrer Garderobe?

Ist sie vielseitig kombinierbar?

Hat das Kleidungsstück ein Farbmuster, welches schwierig zu kombinieren ist?

Welche vorhandenen Accessoires passen dazu?

Ist die Farbe schmutzempfindlich?

## Die Stoffqualität

Ist sie vorteilhaft für Ihre Figur?

Handelt es sich um Natur- oder Kunstfaser?

Eignet sie sich für den geplanten Zweck?

Knittert sie leicht?

Wie kann sie gereinigt werden?

# Die verschiedenen Stilrichtungen

Die Wahl der richtigen Stilrichtung ist nicht immer nur eine Frage der Persönlichkeit, sondern auch des Umfeldes. Ein Verkäufer sollte seinem Produkt entsprechend gekleidet sein. Die Kleidung kann und sollte die Person in ihren Aktivitäten unterstützen.

## Klassischer Businessstil

Die Materialien sind edel - feine Wollqualitäten.

Der Schnitt ist elegant.

Die Farbe ist immer dunkel.

Das dunkelblaue, dunkelgraue oder schwarze Kostüm bzw. Hosenanzug.

Die Schuhe sind schwarz.

## Klassisch-sportlich im Beruf

Die Materialien sind edel.

Der Schnitt kann sportlicher oder eleganter sein.

Eine klassische Stoffhose oder Rock kombiniert mit Bluse oder Shirt, immer mit Blazer. Entweder ist die Hose sportlicher oder der Blazer.

Klassisch-sportlich kann auch eine elegante Jeans mit Blazer sein.

## Stilvoller Freizeitschick - Smart Casual

Dies heißt, gute Kleidung locker tragen.

Gute Accessoires sind der Stil im Detail.

Naturmaterialien prägen den Freizeitstil.

Vorsicht vor Business-Farben.

Edles wird schlicht getragen.

## Sportlich

Hier wird der sportliche Freizeitstil getragen.

Jeans, Polos, Blusen, Sneakers, Turnschuhe, grobe Pullover.

Dieser Stil kommt aus dem Sportbereich und hat nichts Edles an sich.

## Extravagant

Ausgefallene Formen, aber auch schlichte dekorative Elemente prägen diesen Stil.

ZB:. Sehr spitze Schuhe, eine extravagante Bluse, ein modisch bedruckter Blazer, eine Hose mit wildem Muster.

Farb- und Musterkombinationen, die eine klassische Frau niemals tragen würde.

Auch eine Farbe kann extravagant sein.

# Die Kleidersprache

## Die kommunikative Wirkung Ihres Erscheinungsbildes

Sie sollen sich unbedingt in Ihrer „Haut“ wohlfühlen. Das heißt, dass die Kleidung zu Ihnen, zu Ihrem Typ und zum jeweiligen Anlass passen muss. Somit entsteht eine positive Auswirkung auf Ihre gesamte Körpersprache.

Die Kleidung, die Sie tragen, soll dem Firmenimage entsprechen. Die firmeneigene Kleiderordnung soll auf jeden Fall berücksichtigt werden. Die Kleidung soll Ihrem Stand und Status in der Firma entsprechen.

Die Kleidung soll auf die Aufgabe, die Sie am jeweiligen Tag haben, zugeschnitten sein. Bei alltäglichen Gesprächsverhandlungen kann sie ruhig etwas sportlicher als bei wichtigen Geschäftsabschlüssen sein.

Ein sportlich-leger gekleideter Gesprächspartner wird es schätzen, wenn Sie ähnlich gekleidet sind, außer es entspricht nicht Ihrem Firmenimage. Ist Ihr Gegenüber dagegen formell gekleidet, sollte Ihre Kleidung dem gleichen Niveau entsprechen.

Die Kleidersprache ist eine nonverbale Sprache und soll ein stimmiges und harmonisches Bild vermitteln.

*„Wie du kommst gegangen, so wirst Du auch empfangen“.*

*(Carl Zuckmayer)*

## Overdressed – Underdressed

Overdressed und underdressed sind Bezeichnungen, mit denen man das „Zuviel“ oder das „Zuwenig“ in der Bekleidung beschreibt.

Ist Ihre Firma auf einer Messe vertreten, so sind die Jeanshose mit Turnschuhe und T-Shirt underdressed. Sollten Sie sich nicht sicher sein, was man zum gegebenen Anlass trägt, so erkundigen Sie sich.

Buchempfehlung: „Immer richtig angezogen“.
Der Mode-Knigge für Sie und Ihn von Herbert L. Piedboeuf.

## Das trägt man im Büro

Für den Büroalltag eignet sich fast jede Kleidung, wenn man die festliche Kleidung und die ausgesprochene Sportkleidung am anderen Ende der Skala ausschließt. Der Stil Ihrer Bürokleidung richtet sich nach dem Stil Ihres Unternehmens.

## Das Geschäftsessen

Für die Dame empfiehlt sich ein dezentes Kostüm oder Hosenanzug mit einer hochwertigen Bluse oder Shirt.

Für den Herrn hat sich die Blazerkombination bewiesen. Der dunkelblaue Blazer bietet eine ungeahnte Kombinationsvielfalt mit unterschiedlichen Hemden und Krawatten.

## Das geschäftliche Abendessen

Es wird das dunkle Kostüm oder der dunkle Hosenanzug empfohlen. Vermeiden Sie zu modische Details.

## Das Gespräch mit Vorgesetzten

Sie sollen das tragen, was auch sonst betriebsüblich wünschenswert ist. Die Kleidung sollte auf jeden Fall einen gebügelten und korrekten Eindruck machen. Vermeiden Sie rote Kleidung – kann aggressiv wirken – und grelle Farben. Halten Sie sich mit Accessoires zurück.

## Hundstage

An heißen und schwülen Sommertagen ist auch im Büro eine leichte Kleidung zu empfehlen. Nur wenige Arbeitgeber verlangen bei extremer Hitze Blazer. Bitte unbedingt Arme bedeckt halten.

Für die Dame empfiehlt sich sommerliche Kleidung, die nicht zu viel Haut zeigt.

## Messe- und Ausstellungsbesuche

Im weitesten Sinne wird Business-Kleidung erwartet und getragen. Je nach Branche sind die Anforderungen etwas strenger oder lockerer. Tragen Sie gutes und bequemes Schuhwerk. Für die Dame eignet sich ein bequemes Kostüm oder ein Hosenanzug.

Viele Firmen legen Wert auf eine einheitliche Kleidung Ihrer Mitarbeiter. Insbesondere Großfirmen lassen eine einheitliche Kleidung, so etwas wie eine „zivile Uniform“, entwerfen, die sie als Teil ihres äußeren Erscheinungsbildes und der Corporate Identity betrachten.

Ist keine einheitliche Kleidung vorhanden, so lohnt es sich, das Messe- oder Kongressteam bezüglich der Kleiderordnung anzusprechen.

## Fortbildungsveranstaltungen

Durch Ihre Kleidung wird Ihre Firma an die Tagungsöffentlichkeit präsentiert. Sie sind nicht als Privatperson anwesend, sondern als Mitarbeiter eines weithin bekannten Unternehmens.

Eine zurückhaltende Bürokleidung ist in dieser Situation die richtige Kleidung.

## Vertretersitzungen

Der Kleidungsstil soll in etwa dem entsprechen, was in der jeweiligen Branche bei Kundenbesuchen getragen wird. So können die Vertriebs- und Firmenleiter einen Eindruck davon gewinnen, wie sich ihre Repräsentanten nach außen darstellen.

Wer unsicher ist, sollte ruhig den Vorgesetzten einmal nach der firmeneigenen Auffassung zum Kleiderstil fragen.

## Betriebsversammlung

Die Betriebsversammlung besucht man im Allgemeinen in der normal entsprechenden Bürokleidung.

## Auftritt als Referent oder Rednerin

Die Zurückhaltung bestimmt die Kleidung. Je kleiner das Publikum ist, desto zurückhaltender sollte Ihre Kleidung sein.

Der Auftritt vor einem großen Publikum erfordert mehr Farbe, um gesehen zu werden. Sie werden durch einfarbige Kleidung und feine Stoffe mehr auffallen als durch große Muster, die zu sehr von Ihrem Gesicht ablenken.

*„Understatement ist die Zierde der Erfolgreichen“.*

# Farbkontraste in der Kleidung

Untersuchungen haben gezeigt, dass große Farbkontraste in der Kombination kompetenter wirken als die Kombination von ähnlichen Farbnuancen. Ein dunkler Anzug/Kostüm mit hellem Hemd/Bluse wirkt überzeugender als ein hellgrauer Anzug/Kostüm mit weißem Hemd/Bluse. Kontrastarmut wirkt im wahrsten Sinne des Wortes eintönig und farblos. Man wirkt inkompetenter. Man besticht durch keine Auffälligkeiten und wird als unbedeutend eingestuft.

* **Hoher Farbkontrast**

Schwarz-Weiß ist der höchste Farbkontrast. Wirkt streng und sagt aus: Ich habe meinen Standpunkt und den vertrete ich. Wird im strengen Business getragen.

* **Mittlerer Farbkontrast**

Mittelgrau mit Hellblau ist ein mittlerer Farbkontrast. Wirkt verbindend und teamorientierter. Man wirkt weniger streng, sondern ich lasse mich ein auf Dich und Deine Meinung.

* **Wenig Farbkontrast**

Nur Weiß, nur Schwarz, nur Beige. Wirkt farblos auf den Betrachter. Ist im Geschäftsleben nicht zu empfehlen.

# Die Psychologie der Farben

Mit Farben können wir unser Wohlbefinden steigern, Emotionen beeinflussen, unser Aussehen verbessern, unser Image verstärken oder Aufmerksamkeit erregen.

Durch die Wahl unserer Kleidung können wir auf 3 Ebenen mit Farben wirken:

**Die sinnlich-optische Ebene**

Farben beeinflussen Emotionen; so können wir unser Wohlbefinden steigern, in dem wir bewusst emotionale Zustände verstärken oder ausgleichen und bei unseren Mitmenschen Emotionen auslösen.

**Die psychische Ebene**

Als Ausdruck unserer Gefühlslage; um unsere Persönlichkeit zu unterstreichen und Individualität zum Ausdruck zu bringen.

**Die intellektuell-symbolische Ebene**

Um gezielt bestimmte Zwecke zu erreichen, zB unser Image zu verstärken oder unser Aussehen zu verbessern.

Diese Wirkungsebenen können Sie gezielt einsetzen, um bestimmte Wirkungen bei sich selbst und anderen zu erzielen. Entdecken Sie Ihre Farben, und spielen Sie mit Ihnen. Ob im Alltag, Berufsleben oder in der Freizeit. Wenn Sie im Beruf strenge Kleidungsvorgaben haben, wählen Sie einfach bunte Unterkleidung wie Wäsche oder Strümpfe.

## Schwarz

Positive Assoziation:

Eindrucksvoll, dramatisch, dominant, feierlich

Negative Assoziation:

Trauer, Verlust, Hoffnungslosigkeit, Eitelkeit

Zu tragen …

Bei eleganten Anlässen.

Wenn Sie sich Distanz verschaffen wollen.

Zu vermeiden …

Bei wichtigen Terminen, wenn Nähe erforderlich ist.

Wenn man im Hintergrund stehen möchte.

Die Farbe Schwarz ist …

Die Farbe der Macht, der Gewalt und des Todes.

Die Lieblingsfarbe der Designer und der Jugend.

Die Farbe der Negation und der Eleganz.

**Farbempfehlungen:**

In Schwarz mit Weiß wirken sie sehr festlich und distanziert. Nur in Schwarz gekleidet wirken Sie unnahbar!

## Grau

Positive Assoziation:

Neutral, vorsichtig, diskret, kompromissbereit

Negative Assoziation:

Die graue Maus, die Farbe des Alten, kann altmodisch wirken

Zu tragen …

Wenn Sie unauffällig bleiben wollen.

Gemischt mit verschiedenen Grautönen, kann Grau sehr interessant wirken.

Zu vermeiden …

Bei wichtigen Terminen, wenn Sie Kompetenz ausstrahlen möchten.

Wenn Sie beachtet werden wollen.

Die Farbe Grau ist …

Die Farbe der Langeweile und des Altmodischen.

**Farbempfehlungen:**

Je dunkler das Grau, ins Anthrazit gehend, umso mehr Autorität strahlen Sie aus. Grau wirkt in Kaschmir edel und in Polyester billig.

## Rot

Positive Assoziation:

Aktiv, dynamisch, aufregend

Negative Assoziation:

Aggressiv, dominant, stressig

Zu tragen …

Wenn Sie erkannt oder im Mittelpunkt stehen möchten.

Wenn Sie einen Energiestoß benötigen.

Zu vermeiden …

Wenn Sie sehr gestresst sind.

Wenn Sie nicht bereit sind, die eigene Person zu verteidigen.

Die Farbe Rot ist …

Die Farbe aller Leidenschaften – von der Liebe bis zum Hass.

Die Farbe der Könige und des Kommunismus.

Die Farbe der Freude und der Gefahr.

**Farbempfehlungen:**

Je mehr das Rot zu Braun tendiert, umso beruhigender wird der Farbton.

## Gelb

Positive Assoziation:

Heiter, optimistisch, ungehemmt

Negative Assoziation:

Impulsiv, launisch

Zu tragen …

Wenn ein hoher Intellekt gefragt wird.

Wenn Sie sich aufheitern möchten.

Zu vermeiden ...

Wenn Sie ein seriöses und vertrauensvolles Image vermitteln möchten.

Die Farbe Gelb ist …

Die zwiespältigste Farbe.

Steht für Optimismus, Geiz und Eifersucht.

Die Farbe des Vergnügens.

**Farbempfehlungen:**

Kräftiges Zitronengelb ist keine sozial akzeptierte Farbe in der Kleidung im Business.

## Blau

Positive Assoziation:

Ruhig, entspannend, beruhigend

Negative Assoziation:

Monoton, kalt, vorhersehbar

Zu tragen …

Wenn Sie sich frisch und entspannt fühlen möchten.

Wenn Sie Autorität vermitteln möchten.

Zu vermeiden …

Wenn Sie einen Energiestoß benötigen.

Wenn Sie nicht lehrerhaft wirken möchten.

Die Farbe Blau ist …

Die Lieblingsfarbe von vielen.

Die Farbe der Sympathie, der Harmonie und der Treue.

Trotzdem kalt und fern.

Die weibliche Farbe und die Farbe der Tugenden.

**Farbempfehlungen:**

Blaue Kleidung wirkt vornehm, elegant und unaufdringlich. Blau löst ein Gefühl von Ruhe, Geborgenheit und Harmonie aus und vermittelt Entspannung.

## Grün

Positive Assoziation:

Selbstsicher, vertrauensvoll, mutig, konstant

Negative Assoziation:

Konservativ, langweilig

Zu tragen …

Wenn Sie Entscheidungen zu treffen haben.

Wenn Sie sich von Stress befreien möchten.

Zu vermeiden …

Wenn Sie Dynamik und Veränderungsbereitschaft zeigen möchten.

Die Farbe Grün ist …

Die Farbe der Fruchtbarkeit und der Hoffnung.

Ein heiliges Grün und Giftgrün.

Die Farbe der Mitte.

**Farbempfehlungen:**

Grün ist die Farbe der ländlichen Kultur. Im Business nicht wirklich modern.

## Orange

Positive Assoziation:

Heiter, lebhaft, optimistisch

Negative Assoziation:

Oberflächlich, kapriziös, unverschämt

Zu tragen …

Wenn Sie Mut zeigen möchten.

Wenn Sie auch im Dunkeln sichtbar sein möchten.

Zu vermeiden ...

Im Beruf als Kostüm oder Hosenanzug.

Bei eleganten Anlässen.

Die Farbe Orange ist …

Die Farbe des Vergnügens und des Buddhismus.

Exotisch und aufdringlich, trotzdem unterschätzt.

**Farbempfehlungen:**

Orange ist keine Businessfarbe. Gedämpft in Kombination gut zu tragen.

## Violett

Positive Assoziation:

Individuell, interessant, sensibel

Negative Assoziation:

Düster, eingebildet, zerstreut

Zu tragen …

Wenn Sie extravagant erscheinen möchten.

Wenn Sie auffallen möchten.

Zu vermeiden …

Wenn Sie sich für Teamarbeit bewerben möchten.

Im Business.

Die Farbe Violett ist …

Vom Purpur der Macht zur Farbe der Theologie.

Farbe der Magie und des Feminismus.

**Farbempfehlungen:**

Violett ist keine Businessfarbe. Violett erscheint sehr gewagt. Violett ist zeitabhängig, total out, wenn sie wieder mal kurz in war.

## Braun

Positive Assoziation:

Gemütlich, bodenständig, unauffällig, stabil, sicher

Negative Assoziation:

Farbe der Askese

Zu tragen …

Wenn Sie gemütlich erscheinen möchten.

Wenn Sie Stabilität vermitteln möchten.

Zu vermeiden …

Im strengen Business.

Wenn Sie Kompetenz benötigen.

Die Farbe braun ist …

Die Farbe der Gemütlichkeit.

Die Farbe des Altmodischen.

Die Farbe an sich ist eher verachtet.

In der Mode sehr trendy.

**Farbempfehlungen:**

Braun ist keine edle Farbe und ist keine Abendfarbe.

# Allgemeine Wirkung

Die optische Wirkung Ihrer Kleidung können Sie mit Farben und Stoffen beeinflussen. Sie können ein Gleichgewicht schaffen oder das Gegenteil erreichen.

## Sie möchten freundlicher wirken

Wenn Sie streng aussehen und eine starke Präsenz aufweisen, Sie jedoch ansprechender und freundlicher wirken möchten, dann beachten Sie folgende Punkte:

* Weiche Stoffe wirken ansprechender als feste Stoffe.
* Niedriger bis mittlerer Farbkontrast ist freundlicher als hoher Farbkontrast (Schwarz - Weiß).
* Verschwommene Muster wirken weicher als klare Muster.
* Farben von mittlerer oder heller Wertigkeit wirken freundlicher als dunkle Farben (nur bei heller Haut).
* Farben von mittlerer bis dunkler Wertigkeit wirken freundlicher als helle Farben (nur bei dunkler Haut).
* Mit Grau oder Braun gemischte Farben, die eine ruhige Ausstrahlung besitzen, dämpfen die Wirkung Ihrer Kraft.

## Sie möchten strenger wirken

Wenn Ihre optische Wirkung eher freundlich und zugänglich wirkt, Sie sich jedoch kraftvoller und präsenter präsentieren möchten, dann beachten Sie folgende Punkte:

* Feste Stoffe sind kraftvoller und aussagekräftiger als weiche Stoffe.
* Kombinationen auf einer hohen Farbkontrastebene sind kraftvoller (haben mehr Autorität) und wirkungsvoller als auf einer niedrigen bis mittleren Farbkontrastebene.
* Strenge/klar dargestellte Muster sind kraftvoller als verschwommene Muster.
* Dunkle Farben sind formeller als helle (bei heller Haut).
* Helle Farben sind formeller als dunkle Farben (bei dunkler Haut).
* Pure oder klare Farben haben eine Wirkung von Strenge und Power.

**Zum Schluss: 5 Tricks für ein unkompliziertes Business-Outfit**

Wer lange in seinem Job ist, weiß welche Kleidung in welcher Situationen angebracht ist. Um am Anfang Stress zu vermeiden, zeigen wir Ihnen die wichtigsten Regeln für eine unmkomplizierte Businessmode

Was zeihe ich für den heutigen Arbeitstag an?

Business-Kleidung ist schon eine Philosophie an sich und teils gestaltet sich die richtige Wahl als anstrengend und zeitraubend, vor allem, wenn es morgens schnell gehen muss. Je nach Branche, Jobposition oder Firma sind die unterschiedlichsten Regeln zu befolgen, damit man ja keinen modischen Fauxpas begeht. Zusätzlich sollte man sich im Idealfall auch noch wohl fühlen, selbstbewusst auftreten können und es den gesamten Arbeitstag in dem gewählten Outfit aushalten. Um diese Herausforderung etwas einfacher zu gestalten, haben wir 5 Tricks für ein unkompliziertes Business-Outfit für Sie.

**#1 Passen Sie sich dem Unternehmen an**

Jedes Unternehmen hat einen gewissen Dresscode, ob dieser nun offiziell festgelegt ist oder eine Art stille Übereinkunft. Diesem sollten Sie sich in jedem Fall anpassen und unterordnen, um nicht negativ aufzufallen und Ihr Unternehmen auch nach außen professionell repräsentieren zu können. Gerade wenn Sie einen neuen Job anfangen, sollten Sie versuchen ein Gefühl dafür zu entwickeln, was geht und was nicht. Im Zweifel können Sie sich vorher am Online-Auftritt der Firma oder an den Kollegen orientieren, bis Sie selber den Dreh raus haben.

**#2 Kreieren Sie sich eine Arbeitsuniform**

Menschen, die bei der Arbeit Uniform tragen müssen, haben vor allem eins: keine Wahl. Was im ersten Moment vielleicht negativ klingt, ist eigentlich ein sehr hilfreicher Ansatz, um Zeit und Nerven zu sparen. Denn die tägliche Entscheidung, welches Outfit es nun sein soll, ist ein zusätzlicher Stressfaktor. Eine New Yorkerin machte vor einiger Zeit damit Schlagzeilen, dass sie sich selber eine Arbeitsuniform kreierte und nun jeden Tag dasselbe im Büro trug. Ganz so radikal muss es vielleicht nicht gleich sein, aber wenn Sie einmal eine Zusammenstellung gefunden haben, die Ihnen gefällt, halten Sie sich an diese. Je einfacher, desto stressfreier.

**#3 Kombination ist der Schlüssel: die Capsule Wardrobe**

Unter einer ‚Capsule Wardrobe‘ versteht man einen Kleiderschrank, der aus wenigen essentiellen Teilen besteht, die vielfältig miteinander kombinierbar sind. Mit minimalem Aufwand kann man hier einen maximalen Output kreieren. Auch wenn Sie von dieser Idee privat nicht so begeistert sind, kann es für die Business-Garderobe enorm helfen. Sie haben dann für jeden Saison eine limitierte Anzahl an Kleidungsstücken, die alle zusammenpassen, angemessen sind und durchweg Ihrem Geschmack entsprechen. Accessoires bringen dann die nötige Abwechslung. Es hilft zusätzlich, die Business-Kleidung getrennt von Ihrer privaten Kleidung aufzubewahren.

**#4 Es darf ruhig bequem sein**

Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass Business-Mode unbequem ist, wenn doch genau das Gegenteil der Fall sein sollte. Schließlich verbringen Sie die meiste Zeit in diesen Klamotten, und wenn Sie acht Stunden am Schreibtisch sitzen, sollte die Hose nicht drücken. Genauso wenig sollte während einer wichtigen Präsentation der Rock hochrutschen. Ihr Business-Outfit darf bequem sein, es muss sogar, damit Sie sich wohl fühlen. Setzen Sie daher auf angenehme Materialien, Schnitte, die Sie nicht einengen, und steigen im Sommer auf luftigere Kleidung um. Langfristig schadet es nicht, in einen maßgeschneiderten Anzug oder ein Kostüm zu investieren, das zu hundert Prozent ihrem Geschmack und Körper entspricht.

**#5 Weniger ist mehr**

Eine allgemeingültige Regel zum Thema ‚Business-Outfit‘ ist und bleibt: Weniger ist mehr. Wilde Muster, auffällige Farben oder zu experimenteller Schmuck kann vom Wesentlichen, nämlich Ihrer Qualität im Job, ablenken. Natürlich darf Ihre Kleidung ruhig Ihre Persönlichkeit unterstreichen und soll Ihnen entsprechen, dennoch gehören Fashion-Experimente eher in die Freizeit. Egal, ob es in Ihrem Beruf der Anzug oder das Kostüm sein muss oder die Jeans sein darf: Geradlinig, klassisch und schlicht ist nie verkehrt.