

Tipptop im Job

Wie Sie Ihren eigenen Stil finden

Wir beurteilen unsere Mitmenschen nach dem äußeren Eindruck, den sie auf uns machen. Umso wichtiger ist das richtige Outfit. Denn der Dresscode ist nach wie vor mitentscheidend, wenn es um Job- und Karrierechancen geht, schließlich gehört das Erscheinungsbild zur Wirkung der Persönlichkeit. Wie Sie Ihren eigenen Stil finden und unterstreichen, verrät Ihnen hier Caroline Krüll, Expertin für die Marke: Ich.

Gabriele, eine ausgebildete Sekretärin, ist zum Vorstellungsgespräch bei einem Internet-Unternehmen eingeladen. Sie trägt ihr graues Vorstellungskostüm mit Nylonstrümpfen und flachen Pumps. Der Personaler ist ein lässiger Typ in Cargohose. Gabi fühlt sich in ihrer Businesskleidung total fehl am Platze. Ihr Gegenüber fragt sie nicht nach Ihren Qualifikationen und er kann nicht über die Tatsache hinwegsehen, dass sie vom Typ so gar nicht in seine Firma passt.

Kleider machen Leute

Es ist weder sein noch ihr Fehler. Wir alle beurteilen unsere Mitmenschen nach dem äußeren Eindruck, den sie auf uns machen. Und dieser Eindruck ist schwer zu erschüttern – nicht einmal durch einen makellosen Lebenslauf vor der Nase.

Alte Vorurteile, wie zum Beispiel „bei Männern ist das anders“, können Sie übrigens getrost über Bord werfen. Auch erfolgreiche Männer achten immer mehr auf ihre äußere

Erscheinung und unterstützen somit ihre eigene Kompetenz.

Schlecht sitzende Kleidung sendet eine Botschaft aus, die Sie sicherlich vermeiden wollen: nämlich Nachlässigkeit und Desinteresse am eigenen Auftreten. So bemerke ich immer wieder, dass sich schlecht gekleidete Menschen häufig selbst nicht wertschätzen.

Wie möchten Sie wahrgenommen werden?

Um ein optimales Selbstmarketing zu betreiben und sich selbst charmant in Szene zu setzen, frage ich meine Kunden und Kundinnen im Gespräch immer, wie sie bei der Arbeit wahrgenommen werden möchten. Und das frage ich Sie jetzt auch. Am besten nehmen Sie sich einen Zettel und ein Stück Papier, schließen die Tür und konzentrieren sich nur auf sich selbst. Ja, ich weiß, das ist ungewohnt, wo wir doch immer bereit sind, für andere da zu sein und unsere Vorgesetzten zu stützen. Nein, jetzt sind Sie einmal an der Reihe.

Fast immer kommen bei meinen Coachees die Antworten: kompetent, selbstsicher, seriös, selbstbewusst, vertrauenserweckend. Noch nie hat ein Mensch zu mir gesagt: „Frau Krüll, ich möchte gerne auf meine Vorgesetzten rätselhaft wirken und schwer einzuschätzen sein. Und ich will, dass sie sich nie ganz sicher sind, ob ich die Richtige für diese Arbeit bin!“

Genau das passiert aber, wenn Sie nicht auf Ihren Kleidungsstil achten. Heute im Blümchenkleid, morgen in schwarz-weiß, übermorgen im 80er-Jahre-Stil, der ja momentan

wieder so angesagt ist, wobei ich mich die ganze Zeit frage: Warum eigentlich? Haben wir damals unter den Schulterpolstern und unglaublichen Frisuren nicht schon genug gelitten?

Die Sprache der Farben

Und auch „Schwarz“ ist nicht des Rätsels Lösung auf alle Ihre Fragen. Bringen Sie doch mal Farbe in Ihren Arbeitsalltag. Farben erfrischen das Leben. In der Alternativmedizin seit Jahren eingesetzt, können Sie auch uns – gerade jetzt in der regnerischen Jahreszeit – in gute Stimmung versetzen. Die Bedeutungen der im Folgenden aufgeführten Farben gelten übrigens in unserem Kulturkreis. Also nehmen Sie jetzt Ihre Liste, auf der Sie sich notiert haben, wie Sie wirken möchten, und schauen Sie doch einmal, welche Farben grundsätzlich zu Ihnen passen:

Weiß

frisch, sauber, optimistisch, verlässlich, kreativ, expressiv

Gelb

kreativ, offen, fröhlich, optimistisch

Orange

gesellig, humorvoll, begeisterungsfähig, mitfühlend

Rot

dramatisch, selbstsicher, aktiv, energisch, mutig

Burgunder, Kastanie

klassisch, vornehm, elegant

Rosa

zurückhaltend, vornehm, musisch



Pflaume

aristokratisch, diplomatisch, weltläufig

Lila

sensibel, ungewöhnlich, medial begabt, seit letztem Jahr absoluter Modetrend

Blau

kommunikativ, logisch, rational, aufrichtig, neuen Ideen gegenüber skeptisch

Dunkelblau

ehrlich, integer, vertrauenswürdig, fleißig, organisiert

Grün

fürsorglich, freundlich, liebevoll, umgänglich, hilfsbereit

Türkis, Aquatöne

offen, ausgleichend, freundlich

Petrol

erfinderisch, gelassen, ausgleichend

Silber

kreativ, ausgeglichen

Gold

wertvoll, langlebig

Rehbraun, Creme, Camel

elegant, aufgeschlossen, umgänglich, vertrauensvoll

Braun

stabil, ruhig, ausdauernd, beharrlich, erdverbunden

Rost

freundlich, zugänglich, mit beiden Beinen auf der Erde

Anthrazit

charakterstark, selbstbewusst, beharrlich

Grau

anspruchslos, bescheiden, mittelmäßig, Beamtentum, Formular

Schwarz

gebildet, machtbewusst, einflussreich, durchsetzungsfähig, geheimnisvoll, sinnlich

Nachdem Sie Ihre Farben gefunden haben, fragen Sie sich vielleicht: Soll ich etwa als Assistentin meine Garderobe erneuern und immer nur dunkelblau tragen, obwohl ich diese Farbe überhaupt nicht mag? Natürlich nicht. Und blau ist ja auch schließlich nicht gleich blau. Suchen Sie sich die passenden Nuancen zu Ihrem Typ. Und wenn Sie tatsächlich ein dunkelblaues Kostüm tragen, kann man das natürlich auch mit einem peppigen Oberteil kombinieren.

Stoffe und Muster

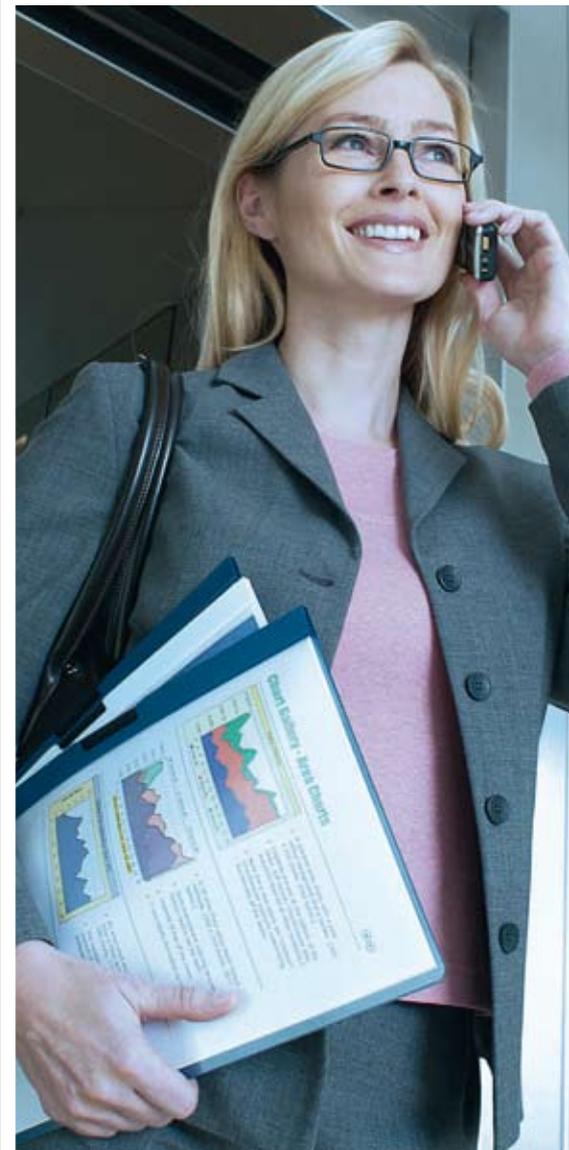
Kleidung spricht Bände. Glatte feine Stoffe sind formell; kräftige, robuste Stoffe eher informell und signalisieren Zugänglichkeit. Abendgarderobe ist normalerweise aus glänzenden, dicht gewebten Stoffen. Auch Streifen haben einen eigenen Code. Machen Sie sich immer bewusst, dass Sie mit Ihrer Kleidung etwas aussagen: Vertikale gerade Streifen stehen für Autorität und flößen in der Regel Respekt ein. Nicht jeder kann Nadelstreifen tragen. Achten Sie darauf, ob die Nadelstreifen zu Ihren Gesichtslinien passen, da diese manche unserer Lachfalten noch vertiefen, was ja nicht Sinn und Zweck der Übung ist. Wellige Linien wirken zugänglicher und weniger steif und ernst. Kreisformen sind eher verspielt. Mäandrierende Linien stehen für gebremste Dynamik und ziellose Bewegungen – und die möchten Sie vermutlich nicht ausstrahlen. Muster haben auch ihre eigene Symbolik, mit der sich formelle und informelle Töne anschlagen lassen. Gleichmäßige, symmetriebetonte Muster wirken professioneller als wilde, abstrakte Drucke. Dafür wirken Sie mit den Drucken kreativer, innovativer aber auch unbeständiger. Was ist Ihre Wahl? Wo sehen Sie sich?

Die richtigen Accessoires

Und schließlich sind Accessoires das i-Tüpfelchen bei einem Outfit und transportieren ebenfalls

ÜBERZEUGENDE IDEEN

Lernen Sie Monat für Monat effektive DURABLE-Produkte für die perfekte Organisation kennen.



**SICHERN SIE SICH
JETZT IHR
MUSTERPAKET
„DEZEMBER“**

Weitere Informationen zu den ÜBERZEUGENDEN IDEEN finden Sie unter www.durable.de/ideen

UNSER TIPP

Ihr ganz persönliches Business-Outfit können Sie sich übrigens auch im Internet zusammenstellen. Tolle Kombinationen haben wir entdeckt auf der Webseite www.stylefruits.de.

Botschaften. Menschen suchen ihr Gegenüber unbewusst nach bestimmten Symbolen ab, aus denen Sie Rückschlüsse auf die Professionalität ziehen. Zu einem Outfit, das hohe Professionalität signalisieren soll, gehören beispielsweise ein Blazer, Strumpfhosen, elegante Schuhe und eine Reihe von Accessoires: Ohrschmuck, Gürtel, Armbanduhr, Kette oder Schal. Bei einem legereren Outfit können Sie einen bunteren Mix zusammenstellen.

Der Outfit-Plan

In meiner eigenen Funktion als Trainerin und Moderatorin lege ich mir jedes Jahr im Dezember einen neuen Outfitplan zurecht. Ich reflektiere das fast vergangene Jahr und überlege

mir genau, welche Ziele ich wie erreicht habe und wie ich zukünftig auf der Bühne und in meinem Job wirken möchte. Für mich bedeutete diese Markenfestlegung für 2009: Kleider und Weiblichkeit. Für das Jahr 2010 plane ich, diese Linie fortzusetzen. Ich bin gespannt auf Ihre Rückmeldungen, wie Sie sich mit Ihren Outfits positionieren, und wünsche Ihnen viel Spaß beim Finden Ihres persönlichen Stils.

AUTORIN

Caroline Krüll,
 Buchautorin, Coach für die „Marke:Ich“ und Mitglied der temprakademie.
www.caroline-kruell.de



Foto: Kurhan, Lucianus, Dario Sabljak/fotolia.de.

Gesucht: Deutschlands beste/r Sekretär/in 2010

Auch 2010 sucht die Firma Leitz wieder die beste Sekretärin oder den besten Sekretär Deutschlands. Mit dem Wettbewerb macht Leitz zum fünften Mal auf die Bedeutung der Office-Manager/innen aufmerksam. Denn deren Arbeit wird immer anspruchsvoller. Organisationstalent und Fachwissen gelten als selbstverständlich. Doch auch gute Computer- und BWL-Kenntnisse und Fremdsprachenkompetenz sind mittlerweile unentbehrlich, um die Büroarbeit optimal zu gestalten. Sekretär/innen, die



Die drei Siegerinnen des Leitz-Sekretärinnenwettbewerbs 2009: Doreen Grötchen aus Berlin (Platz 1, Mitte), Andrea Eisentraut aus Hamburg (Platz 2, rechts) und Anna Sayler aus Mainz (Platz 3, links).

diese Anforderungen erfüllen, können sich noch bis zum 12. März 2010 unter www.leitz.com bewerben. Die zehn besten Kandidaten treten am 21. April 2010 im Finale gegeneinander an. Auf die Gewinner warten Geldpreise in Höhe von insgesamt 5.000 €. Übrigens: Vorgesetzte und Teammitglieder können ihre/n Sekretär/in für den Wettbewerb vorschlagen.

www.leitz.com