

# Die ersten Sekunden entscheiden

Image-Coach Helene Hartmann gab Tipps für ein sicheres Auftreten

■ Werther (BNO). Viel Zeit, einen guten ersten Eindruck zu machen, bleibt einem nicht. „Ihr Gegenüber macht sich innerhalb von sieben Sekunden ein Bild von Ihnen“, unterstrich Image-Coach Helene Hartmann. Wie man sich am besten auf diesen entscheidenden Moment vorbereitet, erläuterte die Visagistin aus Halle auf Einladung von Finanzmakler Udo Heidemann rund 45 interessierten Gästen im Walbaum'schen Haus.

Sich passend zum Anlass und zum eigenen Stil und Körperbau zu kleiden, ist keine leichte Aufgabe. Wohl fühlen will man sich in seinem Outfit schließlich auch. Dass es aber durchaus lohnend ist, sich darüber Gedanken zu machen, betonte Helene Hartmann in ihrem Vortrag mit dem Titel „Persönlichkeit und äußeres Erscheinungsbild – Wie wirke ich? Erfolg durch sicheres Auftreten“.

„Beim ersten Eindruck wird zu 55 Prozent Ihre Erscheinung, zu 38 Prozent Ihre Stimme und nur zu sieben Prozent der Inhalt bewertet“, berichtete Visagistin Helene Hartmann, die seit mehreren Jahren beim WDR und bundesweit als Beraterin aktiv



Guter Rat von der Fachfrau: Image-Coach Helene Hartmann gab Tipps rund um das persönliche Erscheinungsbild. Foto: B. Nolte

ist. Ein guter erster Eindruck bedeute, einen Vorsprung zu haben. „Ist der erste Eindruck schlecht, müssen Sie ganz schön arbeiten“, schärfte die Referentin ihrer Zuhörerschaft ein.

Um einen Überblick zu verschaffen, stellte Hartmann die verschiedenen Kleidungsstile vor. Banker oder Manager griffen in der Regel zum klassischen Stil. Bei den Herren gelte der Anzug als das Maß aller Dinge, bei den Frauen das schlichte Kostüm. Ganz anders wirke dagegen der legere Stil. „Hier besteht die Kleidung oft aus Strick und

ist meist lockerer geschnitten“, zählte Helene Hartmann die wichtigsten Kriterien auf. Noch weiter verbreitet als das lässige Outfit ist der sportliche Stil, der unter anderem an aufgesetzten Taschen, Jeansstoff und vielen Reißverschlüssen zu erkennen sei.

„Er ist sicherlich der beliebteste Kleidungsstil, aber auch recht androgyn“, betonte die Expertin, dass in diesem Bereich oft zwischen Herren- und Damenmode kaum Unterschiede festzustellen sind.

Bei vielen Frauen hoch im Kurs stehe der romantische Stil. Sehr verspielte Blumenmuster, Rüschen oder auch folkloristische Elemente wie Trachten zeichnen diese Art der Bekleidung aus. „Die Grenzen zwischen den verschiedenen Stilen sind fließend“, betonte Helene Hartmann, dass auch Stilmixe möglich sind.

Doch ob nun Glockenrock oder strenge Businesslinie, wichtig sei, dass der Rock, die Hose, das Hemd oder das Jackett richtig passen. „Was zu eng oder zu locker sitzt, ist schlecht“, brachte es die Referentin auf den Punkt. „Seien Sie kritisch mit sich selbst.“

# Der erste Eindruck zählt

Imageberaterin Helene Hartmann gibt Kleidungstipps

Werther (ph). Das äußere Erscheinungsbild entscheidet oft darüber, wie Menschen ihr Gegenüber wahrnehmen. Das weiß Imagecoach Helene Hartmann aus Halle ganz genau. Nun gab sie unter dem Titel »Wie wirke ich? Erfolg durch stilsicheres Auftreten« im Walbaum'schen Haus ihr Wissen an mehr als 40 Gäste weiter.

Helene Hartmann arbeitet auch als Visagistin und ist unter anderem für den WDR tätig. Sie wurde von der Udo Heidemann GmbH eingeladen, um in deren Gästen Tipps für die geschickte Verknüpfung von Persönlichkeit und äußerem Erscheinungsbild zu geben.

Für den berühmten ersten Eindruck, bei dem man instinktiv und schnell das Gegenüber einschätzt, um zu sehen, ob es sich um einen Gegner oder Freund handelt, gibt es keine zweite Chance. Hartmann erklärt, dass die Erscheinung durch Kleidung, Haltung, Mimik, Style oder Frisur, den ersten Eindruck zu 55 Prozent ausmacht. Zu 38 Prozent spiele die Stimme eine Rolle. Die letzten sieben Prozent und somit zu vernachlässigen seien beim ersten Eindruck die Inhalte, über die ein Mensch spreche.

Ein bestimmter Modestil kann die eigene Persönlichkeit gut widerspiegeln. Der klassische Stil mit Anzügen, Kostümen, Hemden, Blusen und Krawatten passen zu

der einen Person, während jemand anderem der lässigere Stil mit weiter geschnittener oder gestrickter Mode besser steht. Am weitesten verbreitet sei der sportliche Stil. Der romantische Stil komme eher selten und wenn, dann häufig bei Frauen vor.

Neben dem wichtigen Faktor, dass man sich in der Kleidung wohlfühlt, spielen laut der Referentin aber andere Faktoren eine nicht minder wichtige Rolle für die Erscheinung. Helene Hartmann warnt vor Sakkos mit zu langen Ärmeln, die Männer kleiner wirken lassen. Sollte die Passform beim Kauf nicht stimmen, rät sie

zu einem Änderungsschneider.

Einen besonderen Tipp gab die Imagetrainerin zu Linien, auf die das Auge besonders gelenkt werde: Querlinien lassen den Träger kleiner wirken, wohingegen Längslinien strecken. »Bei den Hühthosen liegt die Betonung auf der Hüfte. Man sollte sich überlegen, welche Partien des eigenen Körpers einem besonders gut gefallen und diese mit Linien betonen. Natürlich sollte das Augenmerk nicht unbedingt auf die Bereiche gelegt werden, mit denen man unzufrieden ist«, rät Helene Hartmann. Am Ende führte sie ihr Wissen praktisch an Gästen vor.



Helene Hartmann gab in den Räumen der Udo Heidemann GmbH Tipps für das Erscheinungsbild, für das Farben wichtig sind. Foto: Heidemann