



Foto: HARTMANN/PRIVAT

Kleidung macht Karriere

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Diese Erkenntnis mag bitter sein, dennoch ist sie auch Ansporn, denn gerade beim Vorstellungsgespräch entscheiden bereits die ersten Sekunden über die „Chemie“ zwischen Bewerber und möglichem Arbeitgeber. Umso wichtiger ist es, dem Dresscode Beachtung zu schenken. Nicht nur bei einem ersten Gespräch, sondern auch im Büroalltag, denn letztendlich geht es um viel mehr als nur um eine äußere Hülle, weiß die Stil- und Imageberaterin Helene Hartmann aus Halle/Westfalen.

Es sind die Feinheiten, für die die Personalentscheider einen geschulten Blick entwickelt haben. Sind die Schuhe geputzt, sitzt der Anzug korrekt, ist das Dekolleté angemessen? „Ist jemand gut gekleidet, hat er sich Gedanken gemacht. Das ist auch ein Zeichen

von Selbstachtung. Ein gepflegtes Aussehen hat etwas mit der eigenen Wertschätzung gegenüber sich selbst zu tun. Wer sich über seine Garderobe und sein Auftreten Gedanken macht, signalisiert, dass er sich nicht nur um sich selbst, sondern auch um andere kümmert“,

Linke Seite: Helene Hartmann ist Imageberaterin und Heilpraktikerin in Psychotherapie zugleich. Sie sagt: „Wer sich über das Äußere dem Inneren nähert, stärkt letztendlich die Persönlichkeit“

weiß sie um eine tiefer gehende Interpretation der Dresscodes.

Aber was ziehe ich an? „Jede Branche hat ihren eigenen Dresscode, sogar Erzieherinnen“, verweist sie darauf, dass gerade in sozialen Berufen die Kleidung nicht zu schick ausfallen darf, um sich nicht zu sehr von der normalen Klientel abzuheben. „Diese Dresscodes sind oft nicht erkennbar, aber da.“ In typischen Business-Branchen wie dem Banken- oder Versicherungswesen sind die Regeln klarer. „Je höher man sich in der Etage bewegt, desto weniger Gestaltungsfreiheit bleibt einem. Als Vorstandsmitglied im Aufsichtsrat kommen Frauen um ein Kostüm oder Hosenanzug nicht herum. Eine Strumpfhose ist absolutes Muss, nackte Beine sind tabu.“ Das aber komme selten vor, viel häufiger bewegt sich der normale Angestellte in den mittleren Etagen. Ein typischer Business-Dresscode etwa ist der „Casual Friday“. Hier werden schicke und legere Kleidungsstücke wie Sakko und T-Shirt bei den Herren zu einem smarten Outfit kombiniert. Immer aber gilt: Nicht übertreiben, sondern versuchen, seinem Typ treu zu bleiben. Wer sich absolut unsicher ist, welche Silhouetten und Farben zu ihm passen, holt sich professionelle Unterstützung. Je mehr man sich „verkleidet“ oder auftakelt, desto weniger glaubwürdig ist man. Immer gilt die Regel, dass man sich in der Kleidung wohlfühlen muss. „Wenn der Rock beim Sitzen zu kurz gerät oder die Bluse doch zu transparent wirkt, kommt Unbehaglichkeit auf und das spürt auch das Gegenüber.“ In der Kleidung soll man sich wohlfühlen, aber sie soll gleichzeitig auch Sicherheit geben, „darum lieber vorher noch einmal anziehen und verschiedene Sitzpositionen ausprobieren“, empfiehlt Helene Hartmann jenen, die sich auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten.

Sich wohlfühlen und sicher sein

Welche Kleidung zur Firma passt, erfordert ein wenig Beobachtungsgabe. Hier rät sie, sich und andere stärker wahrzunehmen. Was tragen die Kollegen, in welchem Umfeld bewege ich mich und wie kann ich mich hier einfügen? „Ich kleide mich schließlich nicht nur für mich, sondern auch für meine Kollegen“, verdeutlicht sie, dass ein gepflegtes Erscheinungsbild auch etwas mit respektvollem Umgang zu tun hat. „Innerhalb der Dresscodes gibt es viele Zwischenbereiche“, je nachdem, wie offiziell der Job ist. In Unternehmen mit einem klassischen Dresscode gilt eher die Regel, die Schulter bedeckt zu halten und einen geschlossenen Schuh zu tragen. „Schuhe sind übrigens ganz wichtig. Die sollten auf jeden Fall passen und auf die Garderobe abgestimmt sein, denn sie prägen das komplette Outfit und reißen viel raus.“ Ob höherer oder flacher Absatz: „Davon kann man nicht genug haben“, hält Helene Hartmann die Fahne für die Frauen hoch.

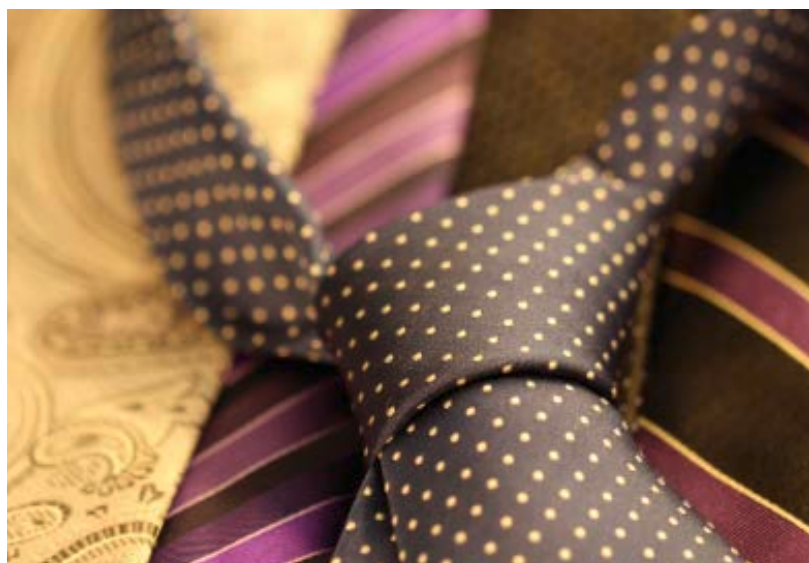
Ab und zu ein Update

Die Herren haben es bei der Auswahl des passenden Outfits im klassischen Business-Dresscode tatsächlich etwas einfacher. Es bleibt übersichtlich. Bei den Damen ist das komplexer. Sie sind viel stärker den Trends der Mode unterworfen. Diese Erwartungshaltung überträgt sich auch in die Büros. Ständig wechselnde Trends treiben die Frauen eher in die Geschäfte als Männer. „Aber das sollte es auch“, sagt Helene Hartmann. „Immer mal wieder ein aktuelles

Bei Männern und Frauen, die in Berufen mit klassischem Dresscode arbeiten, sollte eine gute Grundausrüstung mit wertigen Basics im Kleiderschrank nicht fehlen



FOTOS: PIXABAY



Stück in der Garderobe zu haben zeigt auch, dass man up to date ist. Und jemand, der engagiert ist und sich zeitgemäß kleidet, ist auch in seiner Einstellung zur Arbeit auf der Höhe.“ Sich modisch zu kleiden oder auch zu schminken ist ein dauerhafter Prozess. Mit den Jahren verändert sich der Körper. Darauf sollte man eingehen. Auch beim Make-up. „Nicht immer den gleichen Lidstrich tragen wie vor 20 Jahren“, rät sie dazu, nicht immer die gleichen Farben oder immer nur Jeans – den ewigen Klassiker – zu tragen. Das Update in der Garderobe gilt auch für Accessoires, wertige Taschen und Handy-Hüllen aus Leder oder eine Brille. Lieber mal eine hochwertige, schlichte Ledertasche, als mehrere günstige, zu ausgefallene Handtaschen oder eine Brille mit einem aktuellen Gestell. Helene Hartmann plädiert für eine gute Grundausrüstung: den einen guten Anzug, die eine gute Hose. Das rechnet sich auch, denn für gewöhnlich halten sich die Basics als Klassiker einige Jahre im Kleiderschrank. „Die meisten kaufen zu viel. Hier ist weniger mehr.“

Zeit in die Garderobe investieren

Oft nimmt man sich zu wenig Zeit, schlüpf schnell in die immer ähnlichen Sachen. Weg von den Gewohnheiten, lautet die Devise. „Manchmal hilft es, jemand anderes drauf gucken zu lassen. Die richtige Garderobe für sich zu finden kann man lernen.“ Das aber braucht ein wenig Zeit. Doch wer diese in seine Garderobe

Die Garderobe für den Berufsalltag muss gar nicht viele Kleidungsstücke umfassen. Es sollten lieber weniger, dafür aber sorgsam ausgewählte und hochwertige Stücke sein



Foto: PIXABAY

investiert, sich regelmäßig mit ihr auseinandersetzt und ihr einen Stellenwert einräumt, profitiert langfristig davon. Und Hand aufs Herz: Wer ständig in veralteten Klamotten kommt, wird weniger als „innovativ“ oder „dynamisch“ angesehen. In die Selbstdarstellung zu investieren, ist schließlich nicht nur für den beruflichen Erfolg förderlich, sondern auch für die Seele. Einen kleinen Einblick in die Persönlichkeit erhält Helene Hartmann bei der Analyse des Kleiderschranks. „Es finden sich viele Lebensgeschichten darin. Da hängen viele Erinnerungen an den Bügeln“, sagt sie, die immer darauf bedacht ist, auch hinter die Kulissen einer Person zu blicken. Sie weiß: Mode ist überhaupt nicht oberflächlich. Vielmehr lässt sie tief in die Persönlichkeit blicken. Das fasziniert sie und darum hat sich die ehemalige Stylistin für Film und Fernsehen zur Heilpraktikerin in Psychotherapie ausbilden lassen. Wichtig für eine überzeugende Garderobe sei eine innere Herangehensweise. Sie nennt es „Achtsames Coaching“. Diese Methode biete Zeit und Raum, die eigene Persönlichkeit zu stärken, zu verfeinern und weiterzuentwickeln. Wer sich über das Äußere dem Inneren nähert, stößt eine Veränderung an, die sich wiederum von innen nach außen entfaltet und die für mehr Lebensfreude, ein inneres Gleichgewicht und Souveränität – kurz: mehr Ausstrahlung und Charisma – sorgen.

Marion Heier 

Tipps für den Dresscode

- Garderobe der Branche anpassen
- Auf Passform achten
- Als Anzugträger auf Details achten
- Gute und gepflegte Schuhe werten das gesamte Outfit und damit den Träger auf
- Je größer der Konzern und je höher die Position: geschlossene Schuhe tragen, Schultern bedeckt halten, Nylons zu Röcken und Kleidern, angemessenes Dekolleté
- Ab und zu in ein Update investieren und Garderobe zeitgemäß halten
- Basisgarderobe, die wertig ist und das Gefühl gibt „safe“ zu sein, für wichtige Termine immer im Kleiderschrank bereithalten
- Zeit in die Garderobe investieren
- Als Frau die Möglichkeit des Make-ups nutzen, aber natürlich und dezent
- Ich muss mich wohlfühlen