



DillerYourself

Stil & Imageberatung

Eine gute Ausstrahlung und Kompetenzen optisch zeigen

Nur wenn Du Dir selbst gefällt, kann Du auch andere begeistern!



Um stilsicher zu werden, muss man sich und seine Bedürfnisse kennenlernen und sich ein Gefühl für Mode erarbeiten. Hinter einer perfekt gekleideten Frau steckt das Wissen und die Erfahrung, was sie tragen kann. Das Resultat: Man bewegt sich anders, wirkt anders und strahlt eine erstaunliche Selbstsicherheit aus.

Eine positive Ausstrahlung sorgt dafür, dass Du besser wahrgenommen wirst. Manche Menschen betreten einen Raum und die Aufmerksamkeit aller ist ihnen sicher. Wenn Du Dir einen solchen Auftritt wünschst, kannst Du viel dafür tun.

Selbstakzeptanz ist eine unerlässliche Grundvoraussetzung für eine positive Ausstrahlung. Nur, wer sich selbst mag und zu sich stehen kann, wirkt auch nach außen selbstsicher.

Konzentriere Dich auf Deine positiven Eigenschaften und nicht auf Deine Schwächen. Wenn Du Deine Aufmerksamkeit zu stark auf das richtest, was Du nicht kannst, bekommst Du ein falsches Bild von Dir selbst.

Stelle Deine positiven Eigenschaften in den Fokus.

Du bist einzigartig und das ist gut so! Strahlst Du also positiv auf andere aus, bekommst Du das gleiche zurück.

Sollten Dir alte Themen im Weg stehen, können diese Barrieren mit ein wenig Übung gelöst werden:

- Erkenne Deine Stärken – befrage dazu auch Dein Umfeld
- Akzeptiere Unveränderliches, es gehört zu Deiner Individualität, auch Deine Figur!
- Du strahlst aus, was Du denkst – beeinflusse also Dein Denken!
- Begeisterung und Engagement wirken Wunder
- Sorge für Dich und gönne dir regelmäßig Zeit für Dich persönlich
- Achte auf Deine Körperhaltung – ein bewusster Einsatz kontrollierter Gesten führt zu einer starken Präsenz
- Eine positive Wortwahl führt automatisch zu einer positiveren Grundeinstellung
- Ein Rhetorikkurs wirkt unter Umständen Wunder, wenn es um Deine stimmliche Präsenz geht

Modern, aber nicht modisch!

Frauen im Geschäftsleben sollten mit ihrer Kleidung zeigen, dass sie wissen, was modern ist, aber vorsichtig mit allzu modischen Aussagen sein. Am besten kombinierst Du zeitlose Klassiker mit modernen Kleidungsstücken, oder gibst Deinem Look mit ein paar schlichten, sauberen Turnschuhen einen frischen, modischen Look- wenn das in Deinem Business funktioniert.

Um kompetent aufzutreten, gibt es keine Alternative zum Blazer! Um zu variieren, kann man auf unterschiedliche Kragenarten oder eventuell ein Chanel-Jäckchen zurückgreifen. Stilbewusstsein hat nichts mit Trendsetzertum zu tun. Stilsicherheit bedeutet zu wissen, was Dir steht und konsequent an Deinem persönlichen Look zu arbeiten.

Weiblich, aber nicht Weibchen!

Du kannst und solltest Deine Weiblichkeit zeigen. Ein männlicher Business-Look wie in den 80'er Jahren üblich, muss absolut nicht mehr kopiert werden. Warum auch?

Im geschäftlichen Umfeld enden Röcke dennoch maximal eine Handbreit über dem Knie. Wenn Du Dich hinsetzt, sollte noch all das bedeckt sein, was niemand sehen sollte. Außerdem sollte auch bei längeren Sitzungen immer noch die Bequemlichkeit gewährleistet sein. Vermeide also möglichst Rockschlitz, zu kurze Röcke oder transparente Zonen, die Einblicke gewähren könnten und im schlimmsten Fall von Deiner Kompetenz ablenken. Genauso solltest Du mit Ausschnitten verfahren. Sehr enge Blusen und große Ausschnitte lenken den Blick an die falschen Stellen und der Brustansatz sollte auf keinen Fall zu sehen sein.

Kontur statt hauteng!

Die Silhouette ist für eine Geschäftsfrau sehr wichtig. Mit körpernaher Kleidung zeigst Du, dass Du kein Problem mit dir hast und strahlst Selbstbewusstsein aus. Mit hautenger Kleidung, in der Du Dich kaum bewegen kannst, erreichst Du das Gegenteil. Das gilt vor allem für sehr enge Hosen und Röcke. Im Idealfall formt Deine Kleidung Deine Silhouette und umspielt Deinen Körper ohne einzuengen.

Wichtig ist auch, dass die Länge Deiner Kleidung stimmt. Ein zu langer Ärmel lässt Dich zu klein erscheinen oder vermittelt den Eindruck, dass Du zu wenig auf Dich achtest. Einen guten Schneider solltest Du also unbedingt zur Verfügung haben.

Jegliche Kleidung an der „Herumgenestelt“ werden muss, solltest Du tunlichst vermeiden. Man wirkt schnell unsicher, wenn man an der Kleidung zupft. Deine mit Bedacht ausgewählte Kleidung kann sehr viel Kompetenz ausstrahlen, daher ist es so wichtig, sie sorgfältig auszuwählen!

Farben und Muster strategisch nutzen.

Wer gar kein Fan von viel Farbe ist, trägt zu einem Outfit in gedeckten Farben lediglich einen intensiv farbigen matten Lippenstift.

Aber bedenke, dass die Farben Rot, Pink, Grün oder auch ein knalliges Blau kombiniert mit gedeckten Farbtönen, Dich unübersehbar machen. Wichtig ist beim Einsetzen von Farben immer eine klare Linie, damit der Auftritt nicht ins Verspielte und Mädchenhafte entgleist.

Muster sind generell möglich, dabei ist im Geschäftsleben aber grundsätzlich eine gewisse Zurückhaltung geboten, das bedeutet: Beschränke Dich auf kleinere Akzente und nutze die Klassiker wie Pünktchen, Streifen oder ein kleines Blumenmuster. Große plakative Muster lenken Dein Gegenüber ab. Er/Sie wandert dann immer wieder in Gedanken auf Deinen Mustern herum.

Farbakzente kannst Du auch sehr gut mit Accessoires wie Tüchern, Gürteln, oder Schuhen setzen. Aber auf keinen Fall sollte der Look dadurch ins Romantische abdriften, um keine falschen Assoziationen beim Gegenüber hervorzurufen.

Mixen

Nichts ist langweiliger als von Kopf bis Fuß einen Look zu tragen. Stil-Ikonen machen ihre Outfits individuell, indem sie sie durch ausgefallene Stücke vom Designer, Flohmarkt, aus dem Second- Hand- Shop oder aus dem Schrank von Mutter und Großmutter aufwerten. Diese Brüche machen Outfits interessant.

Bügeln

Um kompetent aufzutreten ist es unerlässlich, Deine Garderobe zu bügeln. Den meisten Stoffen tut es gut, wenn man sie von links bügelt. Um unterwegs Zeit zu sparen, reicht es manchmal schon, Kleidung in der Dusche durch den Wasserdampf zu glätten. Das ist besonders für verknitterte Blazer gut, die nach einer Reise oder der langen Sitzung gelitten haben.

Gute Schuhe und Taschen

Gerade, wenn man nur ein begrenztes Budget zur Verfügung hat, sollte man in gute Schuhe und eine hochwertige Tasche investieren. Diese beiden Accessoires bilden die Grundlage für jedes Outfit und sollten auf keinen Fall billig wirken. Beutelige und bestickte oder geblünte Handtaschen passen nicht ins Business.

Gute Pflege trägt zu einem gut komponierten Outfit bei. Daher solltest Du Dir angewöhnen, Schuhe und auch mal Deine Taschen nach dem Tragen zu reinigen. Dadurch erhöhst Du die Lebensdauer maximal und alles ist für den nächsten Einsatz vorbereitet.

Lerne zu wissen, was Du willst

Bleib Deinem Geschmack treu. Eine gewisse stilistische Kontinuität gibt Dir Sicherheit. Orientiere Dich auch an der Bestätigung, die Du von anderen bekommst. Komplimente zeigen Dir, dass Du auf dem richtigen Weg bist.

Finde die Frisur, Die am besten zu dir passt und bleibe dabei.
Finde Deine Lippenstiftfarben und bleibe dabei. Zwei, drei Töne, die Du passend zu den Outfits kombinierst, reichen aus.

Feedback einholen

Feedback holst Du Dir am besten von einer Person, der Du 100%ig vertraust und von der Du weißt, dass sie wirklich sagt, was sie denkt. Beste Freundinnen und Mütter sind gute Berater, sehen Dich aber immer aus einem ganz bestimmten vertrauten Blickwinkel. Wie wäre es mal mit jemand neuem? Vielleicht gibt es ja eine gute Kollegin, mit der Du einmal über das Thema sprechen könntest.