



Katrin Seifert

Trainerin für Persönlichkeit und Image

K – Kleidungsregeln

Durch Ihre Garderobe senden Sie Signale aus, die positiv oder negativ auf Ihr Umfeld wirken. Hier ein wahrer Dialog: "Was tragen die Mitarbeiter der Bank vor Ort?" "Pulllover, T-Shirt." "Wie geht es dir damit?" "Ich fühle mich, als ob ich nicht für voll genommen werde." "... und die Konsequenz?" "Ich suche mir eine andere Bank."

Mit uns Trainern ist es nicht anders.

- Welche Erwartungen haben andere an Ihre Kleidung? Beachten Sie Branchen-Outfits. Und trotzdem: Auch in flippigen Modekreisen gilt der Trainer als seriöser Kompetenzträger, also gekleidet mit Anzug oder Kostüm. Oder warum tragen Fußballtrainer bei Länderspielen Anzug? Assoziationen wirken sehr stark: An klassische Kleidung sind Seriosität, Vertrauenswürdigkeit, Kompetenz gekoppelt.
- Beachten Sie Bekleidungsvermerke auf Einladungen immer als bindend.
- Kaufen Sie nicht den Anzug zur Kravatte, den Lippenstift zum Kostüm. Beginnen Sie mit der Basiskleidung. Wählen Sie dann das passende Accessoire aus.

- Vorsicht bei Mustermix: Ein kariertes Sakko trägt noch 1 Muster – entweder durch Hemd oder Kravatte. Ein unifarbenees Kostüm sieht chic aus, wenn es mit Bluse oder Halstuch in passendem Muster kombiniert wird.
- Peppen Sie die langweilige Ton-in-Ton-Kombination durch eine deutlich hellere bzw. dunklere Kravatte oder ein andersfarbiges Tuch als Kontrast auf.

- Denken Sie an die Dezenz-Regel: Weniger ist mehr. Accessoires sollten Ihre Persönlichkeit harmonisch unterstreichen, nicht „laut“ wegdücken.
- Auch im Familien- und Freundeskreis gilt die Wertschätzungsregel über die Kleidung. Tipp: Hören Sie sich mal wieder Ulla Meinecke an: „Du lässt dich gehn.“

Fazit: Überdenken Sie mögliche Konsequenzen, die Ihnen durch das Tragen unangemessener Kleidung entstehen könnten.

Katrin Seifert, Dipl.-Soziologin, ImageTrainerin und Coach, Inhaberin von kimages Training + Beratung, berät Firmen und Einzelpersonen hinsichtlich des Images / Auftretens. Dabei widmet sie sich insbesondere den Themen Knigge und Farbpsychologie, wie auch dem internen Miteinander. Zu diesen und anderen Themen führt sie Workshops und Seminare durch.

Anregungen oder Wünsche zu dieser Serie an:

Katrin Seifert- kimages Training + Beratung

info@kimages.de - www.kimages.de