

Aha-Effekt vorm Spiegel

Jeden Tag Anzug mit Bluse? Dieses Outfit können Sie getrost Ihrem Chef überlassen, findet die Farb- und Stilberaterin Henrike Feltges. Sie coacht Frauen, wie zuletzt Stephanie Dohms, deren Leben bunter geworden ist – nicht nur im Kleiderschrank



Vorher: In der klassischen Schwarz-Weiß-Kombi verliert Stephanie Dohms an Ausstrahlung
Nachher: Mut zum Muster: So wird dem Schwarz die Strenge genommen; die Farbrunterbrechung durch das längere Shirt macht Stephanie Dohms optisch kleiner



TEXT: HENRIKE FELTGES/NICOLE EHLERT

Ihren Job als Marketing-Assistentin mochte bSb-Mitglied Stephanie Dohms schon. Wäre nur der Dresscode nicht gewesen: dunkler Hosenanzug oder Kostüm. Farben? Oder gar Muster? Fehlanzeige! „Das war mir von Anfang an zu eingengt“, sagt die 34-Jährige aus Bergisch Gladbach, die es privat am liebsten sportlich-bequem mag. Keine Frage, dass sie sich der konservativen Kleiderordnung des amerikanischen Großkonzerns anpasste. „Aber irgendwie war ich immer auf der Suche, wie ich den steifen Business-Stil lässiger variieren könnte“, sagt sie. Inzwischen steht Stephanie Dohms nicht mehr ratlos vor ihrem Kleiderschrank oder im Geschäft. Sie hat sich an einen Profi gewandt: Karrierecoach Henrike Feltges, die auch Farb- und Stilberatung anbietet. Immer wieder macht die Expertin die verblüffende Erfahrung, dass Frauen sogar deshalb vor einem größeren Karrieresprung zurtückschrecken, „weil sie fürchten, nur noch im schwarzen Anzug und weißer Bluse herumlaufen zu müssen“. Henrike Feltges weiß auch, warum die Farbkombination Schwarz-Weiß für viele kein Wohlgefühl-Outfit ist: „Viele Menschen wirken darin nicht dynamisch, sondern eher kraftlos. Das hängt mit dem

Farbton der Haut zusammen. In unseren Breitengraden treffen wir auf Menschen, die ihre volle, positive Wirkung eher in warmen Farbtönen zur Geltung bringen (Frühling/Herbst) als auf solche, die in den kalten Farben umwerfend aussehen (Sommer/Winter). Der Winter-Typ ist der einzige Farbtyp, der seine volle Wirkung ausschließlich in Schwarz-Weiß zur Geltung bringt. Man begegnet ihm eher in südlichen Ländern, dem Sommer-Typ dagegen eher in den nördlichen Regionen.“

Die gute Nachricht: Fast alle Farbtöne gibt es in warmen wie kalten Nuancen. „Zum Beispiel wirkt ein tiefes Rot mit Blau-Anteilen kalt, mit Gelb-Anteilen aber warm. Diese Unterscheidung finden Sie auch bei Dunkelblau, Grau, Gelb, Grün usw.“, sagt die Expertin.

In der Beratung erlebte Stephanie Dohms so manchen Aha-Effekt. Der erste: Wie viel man mit Kleinigkeiten erreichen kann. So rät die Expertin ihren Klientinnen für die Tage im Beruf, an denen diese nicht um den dunklen Anzug herum kommen: „Die weiße Bluse ist kein Muss.“ Man dürfe sie gern durch ein Shirt aus gutem Material (z.B. Viskose/Seide) in der Farbe, die einem steht,

ersetzen. Und sie gibt zu bedenken: „Selbst wenn der Chef immer in schwarzem Anzug und weißem Hemd im Büro sitzt, sind Sie nicht verpflichtet, es ihm nachzutun. Männer wollen auch nicht kopiert werden.“ Bei Stephanie Dohms kommt außerdem der Aspekt Körpergröße hinzu. „1,84 Meter Frau im schwarzen Anzug – das könnte so mancher Chef als Bedrohung empfinden“, befürchtet Henrike Feltges. Sie rät, den Anzug mit einem farbigen, etwas längeren Seidentop zu kombinieren. „Muster und Farbe nehmen dem Anzug die Strenge, und durch die Länge wird das Schwarz unterbrochen. Unbewusst nimmt Ihr Gegenüber Sie so um einige Zentimeter kleiner wahr“, erklärt die Beraterin.

Nächster Aha-Effekt für Stephanie Dohms: „Wie gut mir Schokobraun steht!“ Die Farbe, die Henrike Feltges ihrer Klientin mit geschultem Blick empfahl, entpuppte sich als Volltreffer. „Ich hatte Brauntöne immer mit gesetzteren Damen verbunden“, gibt Stephanie Dohms zu. Sie gesteht außerdem, bisher eher ein „Schmink-Muffel“ gewesen zu sein. Bis Henrike Feltges sie ermutigte, mal etwas beherzter in den Farbtopf zu greifen – nächster Aha-Effekt! „Ich nehme mir jetzt die Zeit für ein richtiges Augen-Make-up“, sagt Stephanie Dohms.

Selbstverständlich dürfe man als Frau auch Schmuck tragen, betont Feltges. Aber auch hier gilt die Regel: nicht zu verspielt, nicht zu extrem. Klimpernde Armreifen oder Ohringe sowie auffällige, lange Ketten lenken ab.

Aber nicht nur die Farben, sondern auch der Schnitt der Kleidung lässt eine Frau kompetent und sicher oder eher schüchtern und unsicher erscheinen. Deshalb sei eine Beratung, in der die Körperproportionen der Kundinnen ausgemessen und berechnet werden, eine wichtige Hilfe

beim Einkauf. Henrike Feltges: „Achten Sie zum Beispiel auf die Länge Ihrer Jackenärmel. Da machen ein bis zwei Zentimeter mehr oder weniger einen großen Unterschied. Der Knöchel am Handgelenk sollte nicht überschritten werden, wenn Sie nicht unsicher erscheinen wollen.“ Ähnliches bewirke bei einer Dame mit hochsitzennder Taille eine sehr kurze Jacke. „Der Oberkörper wirkt dadurch noch kürzer, was dem Gegenüber unbewusst ein ‚Komm mir bloß nicht zu nah‘ signalisiert.“



Lässig, aber nicht zu sportlich: Der Cardigan, kombiniert mit hochwertigem Shirt und Kette, gehört ab jetzt zu Stephanie Dohms' Business-Garderobe




Nach der Styling-Beratung hatte Stephanie Dohms, die sich schon länger beruflich verändern wollte, mehrere Vorstellungsgespräche. Zu einem ging sie im anthrazitgrauen Anzug, kombiniert mit einer Bluse in pink-violettem Farbmix. Es hat geklappt. Jetzt ist sie als Assistentin im Einkauf eines Unternehmens der Automobilindustrie angestellt. Und glücklich, ihren Stil gefunden zu haben.









HENRIKE FELTGES arbeitete mehr als 35 Jahre lang in unterschiedlichen Unternehmen, u.a. im Personalwesen und als Sekretärin auf Geschäftsleitungsebene. Seit 2008 ist sie hauptberuflich als Karrierecoach für Menschen im mittleren Einkommensbereich tätig. Zu ihren Schwerpunkten gehört auch die Stil- und Imageberatung. Sie ist Mitglied im bSb und lebt in Troisdorf.
www.beratung-feltges.de




Was strahlt Ihr Outfit aus?




Die meisten Farben stehen für positive und negative Eigenschaften. Wer sie kennt, kann sie je nach Anlass bewusst einsetzen.




  professionell, dynamisch, elegant, markant
 Macht, Tod, Bedrohung, Kälte
Aber auch sexy!


  konservativ, dezent, edel (hängt vom Material ab)
 unscheinbar, langweilig, kalt
Grau bringt allerdings andere Farben zum Leuchten!


  klar, vertrauensvoll, geduldig, zuverlässig
 passiv, depressiv, kalt, langweilig




  warm, erdverbunden, zuverlässig
 gutbürgerlich, langweilig
Aber auch: männlich

  aktiv, dynamisch, kraftvoll, mutig, willensstark
 kampflustig, wütend, gefährlich, mächtig
Im Business mit Vorsicht zu genießen!

  wach, kommunikativ, aktiv, energievoll, anregend, aufmunternd, optimistisch
 neidisch, eifersüchtig (bei kaltem Gelb)

 energievoll, aktiv, warm, inspirierend, ausgelassen, lebensfroh

 harmonisch, frisch, zufrieden, natürlich, ausgleichend, erfrischend

  sauber, unschuldig, weise, klar
 leer, kühl