



Stilexpertin Elisabeth Motsch: So punkten Sie mit Kleidung und Farben im persönlichen und digitalen Vorstellungsgespräch

11 Tipps für einen guten ersten Eindruck

1. Kleidung mit guter Passform, nicht zu groß und nicht zu klein wählen.
2. Auf eine gepflegte Frisur und gepflegte Fingernägel achten.
3. Schuhe und dezente Accessoires passend zum Outfit wählen.
4. Freundlich und offen auf den anderen zugehen - Blickkontakt halten, auch im Online-Interview.
5. Distanzzonen beachten - Es kann sein, dass sich die Distanzzonen durch Corona vergrößern. Seien Sie beim Online-Interview nicht zu nahe an der Kamera, damit Sie die gefühlte Online-Distanzzone nicht verletzen.
6. Wenn ein Händedruck, dann ein fester - Eventuell gibt man Ihnen nicht mehr die Hand, weil Corona das Händegeben verändert hat.
7. Den anderen mit Namen ansprechen - Wenn Name bekannt, sonst erkundigen Sie sich bitte vorher.
8. Eine freundliche und angenehme Stimme und Tonlage.
9. Lassen sie den anderen immer ausreden. Besonders wichtig beim Online-Interview. Sprechen Sie erst nach einigen Sekunden, weil es zu einer Verzögerung beim Gegenüber kommen kann.
10. Ein angenehmer Geruch – wenig Parfum und immer Deodorant verwenden.
11. Vermeiden Sie alles, was Sie zum Schwitzen bringen kann. Tipp: Meiden Sie Polyester. Unterhemden fangen Schweiß auf, damit vermeiden Sie unangenehme Flecken.

Tipps für Frauen für das persönliche Vorstellungsgespräch - Kleidung und Farben

- Mit einem Kostüm, Hosenanzug oder einer entsprechenden Kombination gelten Sie in der Regel in Banken, Versicherungen und Führungspositionen als gut angezogen.
- Verzichten Sie auf zu weibliche Reize. Eine schlichte Bluse mit dezentem Ausschnitt entspricht dem Anlass.
- Tanktops und Spaghettiträger-Oberteile gehören in die Freizeit.
- In technischen Berufen wie der IT-Branche machen Sie mit Blazer und Bluse alles richtig. Ob Sie dazu Rock oder Hose tragen, ist Ihnen überlassen.
- Wer sich für die Arbeit in der Forschung und Entwicklung oder in einem Werk bewirbt, benötigt keinen strengen Dresscode. Außer er ist vorgeschrieben. Das gilt für alle Berufe, in denen die Kleidung im Alltag keine Rolle spielt, wenn Sie also nicht mit Kunden, Geschäftspartnern in Kontakt kommen. In Führungs- oder repräsentativen Positionen gilt das selbstverständlich nicht. Mit einem sportlichen Blazer mit einer Rock- oder Hosen-Kombination machen Sie nichts falsch. Meiden Sie jedoch Jeanshosen.
- Tragen Sie keinen Minirock. Zwei fingerbreit über dem Knie oder knieumspielend ist eine gute Wahl.
- Tragen Sie auch im Sommer Strümpfe, wenn Sie sich in einer Bank, einer Versicherung oder um eine Führungsposition bewerben.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Absätze nicht zu hoch (max. 7 cm) sind.
- Tragen Sie nur dezentes Make-up und ein unaufdringliches Parfum.
- Der Schmuck ist dezent und glitzert nicht auffällig, noch baumeln die Ohringe.
- Tragen bzw. zeigen Sie keine Piercings oder Tattoos. Außer dies passt zum Image des Unternehmens wie in der Kreativbranche oder in Start-ups.

Farbempfehlungen für Frauen

- Tragen Sie keine knalligen Farben. Zum Blazer kann durchaus ein Shirt oder eine Bluse in Farbe als Farbakzent (zurückhaltend und nicht knallig) getragen werden.
- Generell gilt: Helle Farben wirken weniger aussagekräftig als mittlere bis dunklere Farben, man wirkt unscheinbar.
- In der Regel schmeicheln mittlere Farbtöne wie Mittelblau oder Mittelgrau als Blazer-Kombination oder Kostüm/Hosenanzug. Wird kein Blazer getragen, kann es durchaus eine Bluse/Shirt in der Farbe eines Blazers sein.
- Hohe Farbkontraste wie Dunkelblau/Weiß wirken strenger und machtvoller. Das kann durchaus je nach Position erwünscht sein.
- Pastelltöne können Sie in Kombination mit Blazer tragen. Halten Sie sich jedoch an Farben, die am besten zu Ihnen passen, wenn diese der Botschaft, die Sie senden möchten, entsprechen.

Tipps für Frauen für das digitale Vorstellungsgespräch - Kleidung und Farben

- Es gelten die gleichen Regeln wie beim persönlichen Vorstellungsgespräch.
- Da man nur Ihren Oberkörper sieht, ist der Fokus nur auf den Oberkörper gerichtet, deshalb achten Sie ganz besonders auf folgende Punkte:
- Meiden Sie gestreifte Blusen, gemusterte Kleider und auffälligen Schmuck.
- Tragen Sie Ohringe, die sich nicht bewegen. Am besten haben sich Ohrstecke bewährt.
- Auf Nummer sicher gehen Sie immer mit einfarbigen Teilen und sehr dezentem Schmuck, der nicht ins Auge fällt. Muster und auffälliger Schmuck lenken den Blick weg vom Gesicht. Das ist ungünstig im Vorstellungsgespräch.
- Tragen Sie immer eine passende Hose/Rock. Denn sollten Sie aufstehen müssen, weil Ihnen im Gespräch eine Unterlage fehlt, wäre es peinlich, wenn man Sie in der Jogginghose sieht.
- Testen Sie die Farben vorher mit der Kamera, Smartphone, Computerkamera, weil die Farben sich mit der Kamera verändern können.
- Werfen Sie vor dem Gespräch nochmals einen Blick in den Spiegel, ob der Blazer, der Blusenkragen, das Shirt (sollte keine Falten werfen) und der Schmuck richtig sitzt.

Farbempfehlungen für Frauen

- Zu helle Pastelltöne oder extrem dunkle Farben (Schwarz und Nachtblau) lassen sich mit der Kamera nicht gut übersetzen. Diese Farben erscheinen auf dem Bildschirm in der Regel verschwommen und können die Bildqualität beeinträchtigen.
- Generell gilt: Helle Farben wirken weniger aussagekräftig, als mittlere bis dunklere Farben, man wirkt unscheinbar.
- In der Regel schmeicheln mittlere Farbtöne wie Mittelblau oder Mittelgrau als Blazer-Kombination oder Kostüm/Hosenanzug. Wird kein Blazer getragen, kann es durchaus eine Bluse/Shirt in der Farbe eines Blazers sein.
- Pastelltöne können Sie in Kombination mit Blazer tragen. Halten Sie sich jedoch an Farben, die am besten zu Ihnen passen.
- Vermeiden Sie außerdem Farben, die Ihrem Hautton zu ähnlich sind, oder Farben, die identisch mit dem Hintergrund sind, vor dem Sie sitzen. Sie wirken wie weggewischt.

Tipps für Männer für das persönliche Vorstellungsgespräch - Kleidung und Farbe

- Mit einem Anzug liegen Sie in Banken, Versicherungen und Führungspositionen richtig.
- Tragen Sie ein frisch gebügeltes Hemd und eine frisch gebügelte Hose.
- Der oberste Knopf beim Hemdkragen ist mit Krawatte getragen, immer geschlossen.
- Die Krawattenpflicht wird immer mehr aufgehoben. Überlegen Sie genau, wo sie noch angebracht ist und wo nicht. Wissen Sie, dass Ihr Gegenüber Krawatte trägt, tragen Sie am Besten auch eine, wenn dies der gewünschten Position entspricht. Wissen Sie es nicht, gehen Sie auf die Homepage des Unternehmens und finden heraus, ob in dieser Abteilung Krawatte getragen wird. Sonst erkundigen Sie sich in der Personalabteilung.
- Wenn Sie Krawatte tragen, dann sollte sie nicht vom Gesicht ablenken. Sie darf dezent farbig sein, wilde Muster oder Comics sind aber tabu. Achten Sie auf gedeckte Farben wie etwa dunkelrot, mittelrot (gedeckt), dunkelblau oder mittelblau.
- In technischen Berufen sowie in der IT-Branche machen Sie mit Sakko, Hemd und Chinohose nie etwas falsch. Meiden Sie jedoch Jeanshosen. Eine Krawatte ist in dieser Branche (außer evtl. in Führungspositionen) nicht erforderlich.
- Wer sich für die Arbeit in der Forschung und Entwicklung oder in einem Werk bewirbt, benötigt keinen strengen Dresscode. Außer es herrscht dort ein strenger Dresscode. Das gilt für alle Berufe, in denen die Kleidung im Alltag keine Rolle spielt, wenn Sie also nicht mit Kunden, Geschäftspartnern usw. in Kontakt kommen. In Führungs- oder repräsentativen Positionen gilt das selbstverständlich nicht.
- Gehen Sie nicht unrasiert zum Vorstellungsgespräch.
- Entfernen Sie alle Piercings und Ohrringe.
- Keine sichtbaren Tattoos. Außer dies passt zum Image des Unternehmens wie in der Kreativbranche oder in Start-ups.
- Vermeiden Sie alles, was Sie zum Schwitzen bringen kann. Tipp: Meiden Sie Polyester. Unterhemden fangen Schweiß auf. Damit vermeiden Sie unangenehme Flecken.

Farbempfehlungen für Männer

- Generell gilt: Helle Farben wirken weniger aussagekräftig, als mittlere bis dunklere Farben. Man wirkt unscheinbar.
- In der Regel schmeicheln mittlere Farbtöne wie Mittelblau oder Mittelgrau als Sakko-Kombination oder Anzug. Ist kein Sakko erforderlich, kann es durchaus ein helles Hemd und ein dunkler Pullover/Strickjacke sein. Halten Sie sich jedoch an Farben, die am besten zu Ihnen passen.
- Hohe Farbkontraste (wie Dunkelblau/Weiß) wirken strenger und machtvoller. Das kann durchaus je nach Position erwünscht sein.
- Ein schwarzer Anzug wird nicht (mehr) im Business getragen, ist zu formell.

Tipps für Männer für das digitale Vorstellungsgespräch - Kleidung und Farben

- Es gelten die gleichen Regeln wie beim persönlichen Vorstellungsgespräch.
- Da man nur Ihren Oberkörper sieht, ist der Fokus nur auf den Oberkörper gerichtet, deshalb achten Sie ganz besonders auf folgende Punkte:
- Meiden Sie gestreifte Hemden und eine zu gemusterte Krawatte. Dezente Muster in der Krawatte sind kein Problem. Muster lenken den Blick weg vom Gesicht. Das ist ungünstig.
- Tragen Sie immer eine passende Hose. Denn sollten Sie aufstehen müssen, weil Ihnen im Gespräch eine Unterlage fehlt, wäre es peinlich, wenn man Sie in der Jogginghose sieht.
- Testen Sie die Farben vorher mit der Kamera, Smartphone, Computerkamera, weil die Farben sich mit der Kamera verändern können.
- Werfen Sie vor dem Gespräch nochmals einen Blick in den Spiegel, ob das Sakko, der Hemdkragen und die Krawatte gut sitzt.

Farbempfehlungen für Männer

- Zu helle Pastelltöne oder extrem dunkle Farben (Schwarz und Nachtblau) lassen sich mit der Kamera nicht gut übersetzen. Diese Farben erscheinen auf dem Bildschirm in der Regel verschwommen und können die Bildqualität beeinträchtigen.
- Generell gilt: Helle Farben wirken weniger aussagekräftig, als mittlere bis dunklere Farben, man wirkt unscheinbar.
- In der Regel schmeicheln mittlere Farbtöne wie Mittelblau oder Mittelgrau als Sakko-Kombination oder Anzug. Ist kein Sakko erforderlich, kann es durchaus ein helles Hemd und ein dunkler Pullover/Strickjacke sein. Halten Sie sich jedoch an Farben, die am besten zu Ihnen passen.
- Hohe Farbkontraste (wie Dunkelblau/Weiß) wirken strenger und machtvoller. Das kann durchaus je nach Position erwünscht sein.
- Ein schwarzer Anzug wird nicht (mehr) im Business getragen, ist zu formell.
- Vermeiden Sie außerdem Farben, die Ihrem Hautton zu ähnlich sind, oder Farben, die identisch mit dem Hintergrund sind, vor dem Sie sitzen. Sie wirken wie weggewischt.

.....

Tipps für Praktikanten für das persönliche oder digitale Vorstellungsgespräch

- Praktikanten sollen die gleichen Regeln beachten wie Bewerber für Festanstellungen.
- Personalverantwortliche drücken kein Auge zu, nur weil Sie sich als Praktikant bewerben.
- Achten Sie in diesem Fall genauso auf angemessenes Styling und Kleidung.

Stilexpertin Elisabeth Motsch berät seit vielen Jahren große Firmen, aber auch Privatleute in Sachen Etikette und Kleidungsstil. Sie ist mehrfache Buchautorin. Sie kommt aus Österreich und lebt in der Nähe von Salzburg. <https://www.motsch.at/>

24.06.2020