

Dress for Success – Der Erste Eindruck zählt

Die richtige Kleidung für Ihr Vorstellungsgespräch



» Vielleicht denken Sie bei der Überschrift daran, wann Sie zuletzt einen Anzug oder ein Business-Outfit getragen haben. Beim Abiball? Lange her... Während des Studiums steht die Kleidung für Naturwissenschaftler, Mediziner und Ingenieure nicht allzu sehr im Vordergrund.

Schließlich zählen zum ersten Eindruck nicht nur die Inhalte Ihrer Worte und Ihr Auftreten, sondern auch Ihr äußeres Erscheinungsbild.

Doch wenn Sie Ihre erste Einladung zu einem Vorstellungsgespräch in der Hand halten, wird die passende Kleidung zu einem Thema, mit dem Sie sich eingehend beschäftigen sollten. Schließlich zählen zum ersten Eindruck nicht nur die Inhalte Ihrer Worte und Ihr Auftreten, sondern auch Ihr äußeres Erscheinungsbild.

Oftmals wird der erste Eindruck unterschätzt. Gerade bei einem Vorstellungsgespräch entscheidet dieser jedoch über Erfolg oder Misserfolg. Unterbewusst entscheiden Personalverantwortliche bereits in den ersten Sekunden, ob ihnen jemand sympathisch ist oder nicht. Ihr Gegenüber fragt sich oftmals bei einem Vorstellungsgespräch, ob Sie als Kandidat geeignet sind, das Unternehmen – auch vor Kunden oder Geschäftspartnern – angemessen zu präsentieren. Gute Kleidung ist im Job immer wichtig, ganz gleich, ob Sie in der Wissenschaft, der Klinik oder



der Industrie tätig werden möchten. Sie kann sogar den wesentlichen Unterschied ausmachen.

Mit dem richtigen Erscheinungsbild können Sie also gleich bei Ihrem potenziellen neuen Arbeitgeber punkten. Dabei gibt es einige Punkte zu beachten.

Allgemeines

Ein passendes Outfit ist eine Visitenkarte für Ihr Marketing in eigener Sache. Die Investition in gute Kleidung lohnt sich in jedem Fall, auch wenn Sie Ihnen vielleicht hoch erscheint.

Auch eine Tasche, in der Sie Ihre Unterlagen mit zum Vorstellungsgespräch bringen, gehört zum Outfit. Lassen Sie Ihren Rucksack zu Hause und wählen Sie stattdessen eine Aktentasche, die zu Ihrem Businesslook passt.

Neben einem gepflegten Erscheinungsbild gilt es auch, keine penetranten Parfüms zu verwenden. Ein zu starker Duft kann negativ auffallen. Vermeiden Sie es auch, am Vortag des Vorstellungsgesprächs Lebensmittel mit intensiven Gerüchen zu essen oder zu trinken. Am Tag des Vorstellungsgesprächs sollten Sie nicht zu stark rauchen und vorsichtshalber Mundspray und Deo mitnehmen.

Legen Sie Ihr Outfit einige Tage vorher zurecht. Prüfen Sie vor dem Termin frühzeitig den Zustand Ihrer gewählten Kleidung auf offene Säume, Flecken oder Falten. Falls Sie sich nicht sicher sind, ziehen Sie es probenhalber einmal an und bewegen Sie sich ein wenig darin.

Fragen Sie Ihr Umfeld, wie Sie wirken. Üben Sie dabei auch eine entsprechende Körperhaltung. Übertreiben Sie nicht und bleiben Sie auch im anfangs ungewohnten Business-Look authentisch. Finden Sie heraus, in welchem Outfit Sie sich am wohlsten fühlen. So unterstreicht das äußere Erscheinungsbild Ihre beruflichen Ambitionen ideal und Sie machen die beste Werbung für sich.

Für Bewerber

Männliche Kandidaten sind mit einem dunklen Anzug branchenunabhängig auf der sicheren Seite. Allgemein sind dunkle Farben wie Blau oder Grau zu bevorzugen. Das passende Hemd in einem helleren Farbton sollte ordentlich gebügelt sein.

Eine Krawatte ist ein absolutes Muss. Dezenz, farblich abgestimmte Muster sind erlaubt. Greifen Sie aber besser nicht zu Rot, diese Farbe kann zu dominant sein. Die Krawatte sollte exakt bis zum Hosenbund reichen und sorgfältig gebunden sein.

Das Sakko Ihres Anzugs sollte geschlossen sein. Beim Hinsetzen können Sie es öffnen, doch denken Sie beim Aufstehen daran, es wieder zu schließen. Ziehen Sie es niemals aus, auch wenn es noch so heiß ist, es sei denn, Ihr Gesprächspartner macht es Ihnen vor. Auch die Krawatte sollten Sie nicht lockern.

Bei einer langen Anreise empfiehlt es sich, ein Ersatzhemd mitzunehmen, falls Ihr Hemd bis zur Ankunft verknittert oder verschwitzt ist. Die Sicht auf Männerbeine beim Sitzen sollte unbedingt vermieden werden. Deshalb sind Socken zu wählen, welche bis zur Wade reichen und farblich eine Nuance dunkler sind als der Anzug. Sportsocken oder bunte Exemplare mit auffälligem Muster sind tabu.

Das Schuhwerk sollte vor dem Vorstellungsgespräch geputzt und poliert werden. Stimmen Sie Ihre Schuhe farblich mit dem Gürtel ab. Dies trägt zu ei-



Für Bewerberinnen

Weibliche Kandidatinnen haben bei der Wahl der passenden Kleidung mehrere Möglichkeiten. Am besten eignen sich ein Hosenanzug oder Kostüm, bestehend aus Rock und Blazer. Die Farbe sollte einheitlich, dezent und gedeckt sein.

Der Schmuck sollte ebenso dezent gewählt werden. Kombinieren Sie nie mehr als fünf Teile und stimmen Sie diese aufeinander ab. Weniger ist hier mehr. Dies gilt auch bei Ihrem Make-up.

Ein passendes Outfit ist eine Visitenkarte für Ihr Marketing in eigener Sache.

Vermeiden Sie es unbedingt, mehr Haut als nötig zu zeigen. Der Rock sollte mindestens bis zum Knie reichen. Eine Feinstrumpfhose dazu ist – zu jeder Jahreszeit – unverzichtbar. Sie sollte matt und in einer dezenten Hautfarbe gewählt werden. Denken Sie daran, sich eine Ersatzstrumpfhose einzupacken, damit Sie im Falle einer Laufmasche nicht in Not geraten.

Wenn Sie Ihr Outfit farblich akzentuieren möchten, tun Sie das mit dem Oberteil, jedoch nicht mit einer bunten Strumpfhose oder Ähnlichem. Ebenso tabu sind Trägertops und tiefe Ausschnitte. All dies hinterlässt keinen seriösen Eindruck. Greifen Sie besser zu einer Bluse.

Wählen Sie zudem Schuhe, in denen Sie sicher laufen können. Vermeiden Sie zu hohe Absätze und offene Schuhe. Am wichtigsten ist, dass Sie sich in Ihrer Kleidung wohl und sicher fühlen.

Für Ihre Frisur gilt: Fassen Sie lange Haare am besten zu einer ordentlichen Frisur zusammen. Offene Haare stören und werden schnell zur Verlegenheitsfalle, wenn Sie sie ständig zurückstreichen müssen. Gepflegt zusammengebundene oder -gesteckte Haare dagegen unterstreichen Ihren Business-Look. ■

nem harmonischen Gesamtbild bei. Auf das Tragen von auffälligem Schmuck sollten Sie verzichten und ggf. auffällige Piercings oder Tätowierungen verdecken. Über dem Anzug tragen Sie unterwegs am besten einen leichten Mantel oder Trenchcoat. Zerstören Sie Ihren gepflegten Business-Look nicht durch eine unpassende Jacke.

Ihre Haare sollten zum Rest Ihres Business-Looks passen. Nutzen Sie nicht zu viel Haargel. Bei längeren Haaren empfiehlt es sich, einen Zopf zu machen. Gehen Sie nicht unrasiert zu einem Vorstellungsgespräch. Tragen Sie einen längeren Bart, ist darauf zu achten, dass er gepflegt aussieht.

jobvector career day

28.09.2016 in Berlin
18.11.2016 in Düsseldorf

Mehr Infos unter
jobvector.de/jobvector-career-day