

Mehr Präsenz für Online-Trainerinnen

ANLEITUNG ZUR PERFEKTEN GRUNDGARDEROBE



Inhaltsverzeichnis

02

Vorwort	Seite 3
Gut angezogen zu jeder Gelegenheit: Deine Business-Garderobe auf dem Prüfstand	Seite 4
Do's & Dont's für Dein gelungenes Kamera-Outfit	Seite 7
Outfit-Ideen für echte Expertinnen	Seite 13
Farbtest - Diese Farben passen zu Dir	Seite 18
Tipp-Box: Stil-Tipp für Fortgeschrittene	Seite 20
Garderoben-Check - diese Kleidungsstücke brauchst Du	Seite 22
Tipp-Box: Anzug & Blazer - muss das wirklich sein?	Seite 23
Accessoires	Seite 24
Tipp-Box: Wieviele Accessoires?	Seite 25
Dein Make-up - Fahrplan	Seite 26
Bilanz ziehen	Seite 29
Über Sophie	Seite 30

Toll, daß Du Dich dafür entschieden hast, Dein Geschäft durch Videos und Webinare/Skype auf eine neue Ebene zu erheben! Doch neben einem tollen Inhalt und dem Beherrschen der Technik spielt auch Deine Kleidung dabei eine große Rolle. Denn was Du vor der Kamera trägst, hat Einfluss gleich auf mehreren Ebenen.

Erstens natürlich die Auswirkungen auf Dich als Moderator oder Coach. Wenn Du Dich vor der Kamera unwohl fühlst, spürt das auch Dein Publikum. Die Leistung, die Du erbringst, wird zwangsläufig darunter leiden. Es ist daher hilfreich, wenn Du währenddessen ein Outfit trägst, in dem Du Dich entspannt und zuversichtlich fühlst.

Zweitens wirkt es sich auch auf Dein Gegenüber aus. Wenn Du die „falschen“ Sachen zu trägst, was immer das auch ist, kann es die Aufmerksamkeit Deines Publikums deutlich von Deiner Message ablenken. In diesem Zusammenhang ist es ebenso wichtig, über die Farben und Muster Deiner Kleidung nachzudenken, als auch über die Wahl und Kombination der Kleidungsstücke an sich.

Zu wissen, was man für seine Online-Präsentation anziehen soll, ist ein Teil der Vorbereitungen, dem meiner Meinung und Erfahrung nach oft nicht genug

Aufmerksamkeit geschenkt wird. Das bedeutet aber nicht, daß es nicht wichtig ist. Kapuzenshirts, karierte Freizeithemden und schwarze Rollkragenpullover sind perfekt für die Aufnahme von Podcasts oder dem Schreiben von Blogartikeln. Doch bei unserem nächsten virtuellen Treffen würde ich gerne sehen, daß Dein Schrank auch Kleidungsstücke zu bieten hat, in denen ich Dich als Profi auf Deinem Gebiet sofort erkenne – noch bevor Du anfängst zu sprechen.

Die Sache mit dem Copyright: Du kannst dieses Ebook gerne weitergeben und mit Menschen teilen, denen es helfen könnte. Das Einzige, um das ich Dich dabei bitte ist, dass Du meine Arbeit nicht kopierst und als Deine eigene aus gibst.

Das heißt: Du kannst diesen Styleguide gern ausdrucken, einer Freundin emailen und verteilen, soviel Du willst – so lange Du ihn nicht z.B. als "Sisis Online-Stil Tipps" veröffentlichst oder gar verkaufst.



*Vielen Dank &
Liebe Grüße
Sophie*

**Gut angezogen zu
jeder Gelegenheit ...**

Dein Geschäftsalltag

05

Sind das auch Deine drei typischen Geschäftsmodelle und für welche davon hast Du die richtige Garderobe im Schrank? Gehe im Geiste Deine Arbeitssituationen und die Outfits, die Du dann trägst, durch oder noch besser ziehe sie an:

Online:

O Arbeit am Rechner/Schreibtisch,
Telefonate: > bequem/
komfortabel, selbstmotivierend

O Webinar: > Wohlbefinden,
kompetent, klar, kameratauglich,
mit Akzent, sichtbare Kleidungs-
stücke aufeinander abgestimmt

O Skype/Hang-Out: >
bequem/komfortabel, Wohl-
befinden, kompetent als
klar, kameratauglich, mit Akzent

O > ...

Offline:

O Netzwerken > präsent,
kompetent als,
interessant, offen/einladend

**O Bankgespräch /
Verhandlungen mit Firmen-
kunden:**
> klar, selbstsicher, kompetent
als

O > ...

Vortrag:

O > präsent, kompetent als ... , klar,
selbstsicher, mit Fernwirkung

O > ...

Na, wie steht's... ?

06

- Erzielst Du mit Deinen Outfits in den jeweiligen Situationen die gewünschte Wirkung?
- Siehst Du damit aus wie eine Expertin auf Deinem Gebiet?
- Fühlst Du Dich wohl und ganz bei Dir, wenn Du Dich so im Spiegel oder auf Fotos siehst?
- **3 x Ja!** - Herzlichen Glückwunsch! Es ist wirklich wunderbar, als stilsichere und selbstbewußte Frau durch die Welt zu gehen!
- **Naja - Nein** - Auch prima, denn dann hast Du eben den Schritt zu mehr Stilsicherheit gemacht. Selbsterkenntnis ist in diesem Fall schließlich beste Grundlage in Richtung einer Garderobe, die Deinen Wert und Deine Kompetenz wirklich unterstreicht.

Expertinnen-Tipp:



Petra Schleifer,
Diät-Coach

<http://bellyandmind.de>

" Da ich als Mensch klar und geradeaus bin, halte ich auch meine Kleidung schlicht und reduziert. Versuche, so echt wie möglich rüber zu kommen."

Die besten Tipps für Dein gelungenes Kamera-Outfit

Do's

1. Wähle Dein Outfit passend zu Deinem Thema und Deiner Zielgruppe:

Demnach macht es schon einen Unterschied, ob Du Dich an Unternehmer oder junge Mütter wendest. Kleide Dich so, wie diese Menschen sich einen Profi Deiner Branche vorstellen. Es ist ein bißchen wie in einem Live-Seminar: Niemand sollte den (virtuellen) Raum betreten, sich umschauchen und in die Runde fragen: „Wer von Euch ist der ...-Experte, der heute den Vortrag hält?“ DU natürlich - und das sollte man Dir auch ansehen.

2. Professionelle Kleidung macht erfolgreich:

Ein Webinar/Zoom-Call ist wie eine persönliche Begegnung, bei der Du Dein Gegenüber für Dich gewinnen möchtest und umso besser rüberkommst, je kompetenter Du Dich fühlst. Zieh also die Joggingshose aus und kleide Dich auch "unten rum" dieser Situation angemessen. Das wird Dein Mindset positiv beeinflussen.

3. Einfarbige Oberteile sind am besten:

Die idealen Farben sind gedeckt, eher neutral und mitteldunkel mit matter Oberfläche. Ganz perfekt ist Navy, aber auch Grautöne, Creme, Pastell in Kombination mit einem etwas dunkleren Farbton, natürlich wirkende Farben wie Braun, Mittelblau, gedämpftes Weinrot.

4. Beachte auch den Bild-Hintergrund:

Die Farbe der Wand, vor der Du präsentierst, hat deutlich Einfluss darauf, wie die Kleiderfarbe wirkt. z.B. Eine Wand in gedecktem Blau wird den Hautunterton der meisten Menschen am besten unterstreichen.

Weiß wirkt klar und aufgeräumt, sollte jedoch nicht zu hell ausgeleuchtet sein, damit es nicht blendet.

Unterstreiche die professionelle Arbeitsatmosphäre Deines Präsentationsraums, indem Dein Bücherregal oder eine Memowand hinter Dir zu sehen sind.

Ein Deinem Thema zugehöriges Element unterstützt Dein Anliegen. In meinem Fall könnte das z.B. ein Plakat mit den Farbtypen sein.

Wofür auch immer Du Dich hier entscheidest - das sich Deinem Gegenüber bietende Gesamtbild sollte ruhig wirken und nicht von Dir ablenken.

5. Wenn Muster, dann neutrale und eher subtil:

Wenn das Deinen Stil unterstreicht und Du Dich so am Wohlsten fühlst, darf Dein Oberteil auch gern gemustert sein. Vorteilhaft sind kontrastarme und dezente Muster, die die Aufmerksamkeit nicht von Deinem Gesicht ablenken. (siehe Thema "Muster" Seite: 18)

6. Bloß nicht ins Schwitzen kommen:

... Dabei helfen Dir natürliche, atmungsaktive Fasern wie Baumwolle. Zusätzliche Beleuchtung, Aufregung, zu viele Kleidungsschichten übereinander - das kann ganz schön warm werden. Beachte deshalb, wie Stoff und Farbe Deines Oberteils reagieren, wenn Du doch ins Schwitzen kommst. Hier helfen dezente Muster beim Oberteil, das zu überspielen. Oder trage eine leichte (Strick-)Jacke über Dein Shirt. Das wirkt auch angezogener und damit professioneller, als nur im Top da zu sitzen.

7. Accessoires - weniger ist mehr:

Entscheide Dich für dezente Accessoires, die Dich schmücken, aber nicht von Dir ablenken oder gar störende Geräusche verursachen. Ideal sind Ohrstecker oder kleine Ohrhänger bis etwa 3cm lang. Gerne mit Perlen, denn die betonen Dein klares Augen- und Zahnweiß. Schön ist auch ein Schmuckstein in Deiner Augenfarbe. Ist Dein Hals lang und schlank, probiere es mal mit einem locker umgelegten Schal in einer Deiner Highlightfarben oder eine eher halsnahen Kette. Trägst Du eine Brille, sollte diese unbedingt entspiegelt sein. Ergänzend dazu kannst Du noch ein für die Kamera sichtbares Schmuckstück (ok, 2 Ohringe) wählen. Mehr würde jedoch überladen wirken.

8. Make-up - Deine Augen sagen mehr als 1000 Worte:

So wie wir für unsere Online-Präsentation matte Oberflächen beim Stoff bevorzugen, solltest Du auch darauf achten, daß der Glanz Deiner Gesichtshaut nicht mit dem Deiner Augen in Wettstreit liegt. Dabei hilft ein leichtes Make-up (siehe Seite 24), zumindest jedoch mattierende Puderpapiere oder Blot-Powder. Bringe Deine Augen mit etwas Mascara und dezentem Kajal zum Strahlen. Zum Abschluss noch ein Hauch Lippenstift ähnlich Deiner eigenen Lippenfarbe und Deine Zuschauer werden an Deinen Lippen hängen.

weitere Tipps...

- Schau vor Beginn Deiner Präsentation unbedingt nochmal in den Spiegel. Kleben vielleicht noch Krümel oder Marmelade am Kinn? Ein Kuli-Strich quer über die Wange? Spinat zwischen den Zähnen? Sitzt die Frisur wie gewünscht, oder stehen irgendwelche Haarsträhnen ungewollt vom Kopf ab? Style Dein Haar möglichst aus dem Gesicht, um Schatten zu vermeiden.

- Sieh das Publikum > Kamera während Deiner Präsentation direkt an. Wenn Du die ganze Zeit nur auf Deinen Bildschirm starrst, wirkt es so, als ob Du bei einem Live-Vortrag nur auf den Boden schaust. So bekommst Du keinen richtigen Kontakt zu Deinen Zuschauern. Bemühe Dich also, alle paar Sekunden in die Kamera zu schauen, auch wenn Dir das am Anfang komisch vorkommt.

Und natürlich lächeln!

Expertinnen-Tipp:

10



Serena Goldenbaum Visagistin

www.serenagoldenbaum.com

Die Kamera des Laptops oder Computers liegt meist etwas tiefer, als das Gesicht. Das gibt eine unschöne Kameraperspektive von unten UND man kann oft die Augen desjenigen, mit dem man spricht nicht richtig sehen, weil die Person in die Kamera nach unten schauen muss.

Damit beide Parteien sich auch im Internet besser in die Augen schauen können stelle ich meinen Laptop auf mehrere Bücher, damit die Kamera in einer Linie zu meinen Augen liegt und direkt vor ein Fenster.

Tageslicht hellt unser Gesicht ganz natürlich und besonders weich auf, und die Augen öffnen sich, wenn die Kamera etwas höher steht.

Dont's

Zu wissen, was Du nicht tragen solltest, ist mindestens genau so wichtig wie wissen, was zu Dir paßt. **11**

1. Achtung vor schwarzen Löchern und Farb-Gespennern:

Vermeide Schwarz, denn es absorbiert zu viel Licht. Dadurch kann Dein Gesicht sehr konturlos und fahl wirken. Weiß und leuchtendes Gelb reflektieren das Licht, das irritiert die Kamera. Es fällt ihr dann schwer, den richtigen Hell-Dunkel-Kontrast einzustellen. Das ist ein bißchen wie beim Fotografieren einer Schneelandschaft. Leuchtendes Rot, „blutet aus“. Dabei verwischen die Ränder und es verläuft in andere angrenzende Farben. Generell solltest Du sehr leuchtende Farben meiden, denn sie entwickeln in Verbindung mit der Kamera ein interessantes Eigenleben und scheinen Dich bei jeder Bewegung wie ein bunter Schatten zu verfolgen. Demnach ist es schon ein Unterschied, ob Du Dich an Unternehmer oder junge Mütter wendest. Kleide Dich so, wie diese Menschen sich einen Profi Deiner Branche vorstellen. Es ist wie in einem Live-Seminar: Niemand sollte den (virtuellen) Raum betreten, sich umschaun und in die Runde fragen: „Wer von Euch ist der ...-Experte, der heute den Vortrag hält?“ DU natürlich - und das sollte man Dir auch ansehen!

2. Muster:

Kleine Muster wie enge Streifen, sehr kleine Pünktchen oder Pepita können auf dem Bildschirm anfangen zu flirren, ganz besonders wenn das Muster sehr kontrastreich ist (Hell-Dunkel-Kontrast oder leuchtende Farben). Große Muster lenken die Aufmerksamkeit von Dir und Deinem Gesicht ab.

3. Es ist nicht alles toll, was glänzt:

Glänzende Materialien, Schmuck aber auch schimmernde Lidschatten oder eine ungepuderte Webinarleiter-Stirn reflektieren das Licht und irritieren sowohl die Kamera, als auch die Betrachter. Trägst Du eine Brille, so sollte sie, wie oben bereits erwähnt, auf jeden Fall entspiegelt sein. Bitte vermeide changierende Stoffoberflächen oder transparent wirkende Oberteile, denn durch die Lichtempfindlichkeit der Kamera kann es damit zu interessanten, jedoch sicher ungewollten Effekten kommen.

4. Schmuck:

Deine Schmuckstücke können nicht nur durch ihren Glanz in Deinem Video ungewollt die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Besonders gern machen das auch klirrende und rasselnde Armreifen, lange baumelnde Ohrringe oder detailreiche Ketten, die gegen das Mikrofon schlagen. Diese Störenfriede bleiben für Deinen großen Auftritt besser in ihrer Schatulle.

5. Keine Tank-Tops:

Das wirkt auch im Sommer zu informell und die freien Schultern und nackten Arme lenken den Blick des Betrachters von Deinem Gesicht ab. Außerdem kann der Hautton durch unterschiedlichen Bräunegrad von Gesicht und Armen sehr verschieden ausfallen. Das kann auch passieren, wenn Make-up getragen wird, noch dazu, wenn der Farbton nicht passend zum Typ gewählt wurde.

6. ... und schon gar nicht „Oben ohne“:

Es käme Dir mit Sicherheit nicht in den Sinn, Dich komplett ohne T-Shirt vor die Kamera zu setzen. Doch an sommerlich heißen Tagen sind schulterfreie Tops sehr beliebt. Dein Publikum wird das jedoch sehr vom Thema ablenken, denn je nach Bildausschnitt werden sie sich die ganze Zeit fragen: „Trägt sie was, oder nicht?“

7. Nichts Neues:

Schön, wenn Du Dir ein tolles neues Outfit extra für Deine Zoom-Coachings gekauft hast! Trage es dennoch erstmal für ein paar Stunden im „echten Leben“, damit Du merkst, ob es wirklichen Tragekomfort hat. Nichts wäre schlimmer, als wenn Du Dich während eines Webinars von Deiner Kleidung abgelenkt fühlst, weil es irgendwo drückt oder juckt. Das wird auch Deinen Zuschauern nicht entgehen.

Expertinnen-Tipp:



Dr. Gwendolin Rugen

Expertin für Videos und
Online Meetings

www.smartonlinepreneur.com

Im Online-Business ist es sehr wichtig, auch selbst online wahrgenommen zu werden - Zeige Dich! Deine eigene Sichtbarkeit erhöht die Chance "gefunden" zu werden & Dich als Expertin zu etablieren.

Outfits für echte Expertinnen

Hier ein paar Kombinationsideen-Ideen für die sechs Haupt-Geschäftssituationen. Könntest Du Dich in fünf Minuten für diese verschiedenen Anlässe kleiden?

Arbeit im Homeoffice / Podcast-Erstellung,...

- Jeans
- + Shirt oder
- Bluse mit Stretch-Anteil oder
- Jersey-/Viskose-Kleid
- + Wohlfühl-Accessoires



Webinar/ Trainingsvideo

- Jeans / dunkle Stoffhose oder
- Rock
- + Shirt & Jacke/Blazer oder
- Shirt & Kette/Brosche oder
- Bluse mit Stretchanteil oder
- Kleid



Online

Zoom-Call:

- Jeans / Stoffhose
- + Shirt & Jacke / Blazer oder
- Shirt & Cardigan oder
- Bluse mit Stretch-Anteil oder
- Jersey-/Viskose-Kleid
- + Kette / Ohrringe



15

Expertinnen-Tipp:



Carolin Nobles

Stimmtrainerin

www.carolinnobles.com

"Ideal ist es, wenn Du Deine Farbwahl auch auf Deine Corporate Identity Farbgebung abstimmt. In meinem Fall sind das z.B. Pink, Blau und Grün. Manchmal reicht auch schon ein passender Schal."

Netzwerken/ Kooperationsgespräche:

- dunkle Stoffhose/Rock
- + Shirt & Jacke/Blazer oder
- + Shirt & Kette/Brosche oder
- + Bluse & Jacke/Pullover
- oder Kleid
- + typgerechte Accessoires



Bankgespräch/ anderer offizieller Termin:

- Anzug oder
- Blazer & dunkle Stoffhose/Rock
- + hochwertiges Shirt/Bluse
- oder Kleid mit Jacke/Mantel
- + wertige/gepflegte Accessoires



Offline

Vortrag / Präsentation

- Kleid oder
- Anzug oder
- Blazer & dunkle Stoffhose/Rock
- + hochwertiges Shirt/Bluse
- + Accessoires
- > Alles in etwas kräftigeren Farb- & hell/dunkel-Kontrasten oder mit kräftigem Farbakzent



17

Expertinnen-Tipp:



Barbara Jascht

Mindset System for Success

www.barbarajascht.com

„Mit Kleidung kannst Du als Frau sehr mächtige Akzente setzen. Ein Kleid oder Kostüm zu tragen gibt Dir Energie und unterstützt Deine tolle Ausstrahlung. So wirst Du stilvoll und mit wenigen Mitteln einen bleibenden Aha!-Eindruck bei Deinem Gegenüber hinterlassen.“

**Doch welches sind
die passenden
Farben für Dich?**

Kennst Du schon diesen Basic-Farbttest?

19

Sicher hast Du schon Komplimente bekommen z.B. für ein T-Shirt, das genau das Blau Deiner Augenfarbe aufnimmt. Und tatsächlich ist es eine stilsicher Nummer, einige Deiner Körperfarben in der Kleidung wieder aufzunehmen.

Probiere es einfach mal aus, und Du wirst staunen!

(Füge Deine persönlichen Farben in die Kästchen ein, z.B. ausdrucken und ausmalen oder passenden Farbschnipsel aus Zeitschriften, ... einkleben)

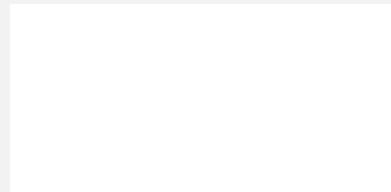
Deine Irisfarbe(n):

> perfekt für Shirts, Schals,
Schmucksteine,



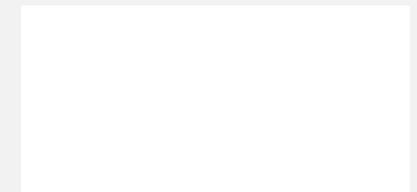
Deine Lippenfarbe:

> perfekt für Shirts, Muster,
Schmucksteine, Schals



Deine Haarfarbe:

> perfekt für Jacken, Feinstrick,
Blazer, Hosen, Lederwaren



Tipp-Box: Stil - Tipp für Fortgeschrittene:

20

Wußtest Du,
daß auch die
Struktur
Deiner Haut
und Haare
entscheidend
für die Wahl
Deiner Tops
ist?

Ist Deine Haut klar...

... und ebenmäßig, Dein Haar glatt?
Dann wirst Du Dich sicherlich in
einfarbigen Oberteilen, schlichten
Accessoires, und klaren Muster wie z.B.
Streifen am wohlsten fühlen.



Neigst Du eher zu
Sommerprossen...

... oder Pigmentflecken und / oder Dein Haar
zu Locken? Dann darf Dein Oberteil dezent
gemustert oder strukturiert sein. Besonders
organe Muster wie Punkte, Ranken oder
Florales sehen super aus. Auch Deine
Accessoires können komplexer ausfallen.



Garderoben-Check

Für die auf den Seiten 12 - 14 genannten Situationen benötigst Du folgende Kleidungsstücke. Welche dieser Basisteile fehlen noch in Deiner Garderobe?



Unterteile / Grundkleidungsstücke

- O Jeans
- O Stoffhose
- O Etuikleid

Oberteile

- O 1 helles Shirt
- O 2 Shirts in tollen Farben / Muster
- O Bluse

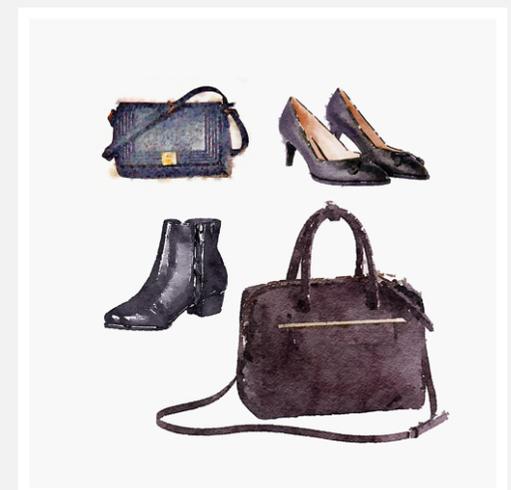


Überzieher

- O Blazer
- O Jacke
- O Cardigan

Lederwaren

- O wertige Schuhe, passend zum „Anzug“
- O farblich abgestimmter Gürtel und Tasche



Tipp-Box: Blazer & Anzug

.... muß das wirklich sein?

Ein Blazer kann toll aussehen, und Deine professionelle Ausstrahlung unterstreichen.

Einige Menschen fühlen sich dadurch jedoch beengt oder finden es ungewohnt förmlich, so etwas zu tragen. Den Blazer einfach wegzulassen, ist auf Dauer keine Alternative. Halte Ausschau nach einer für Dich tragbaren Variante. Vielleicht fühlt es sich schon gleich viel entspannter an, wenn Du statt des klassischen Business-Blazers mal einen aus Jersey, Wollfilz oder gar Fleece ausprobierst? Findest Du den Schnitt an sich für Dein Vorhaben zu formell oder unpassend für Deine Figur, kannst Du auch eine hochwertigen Blouson oder einen Longcardigan probieren. Oder wie wär´s zumindest für die Außentermine mit einer weichen, schicken Lederjacke? Was auch immer davon für Dich passt, mit einem Überzieher wirkst Du besonders bei Außerhaus-Terminen einfach angezogener und professioneller, als nur in Pullover oder Bluse loszuziehen.

23

Expertinnen-Tipp:



Dr. Gwendolin Rugen

Expertin für Videos und Online Meetings

www.gwendolinrugen.com

"Aus meiner Erfahrung wirken kräftige Farben vor der Kamera freundlich und kompetent! Weniger ist hier mehr, nutze aber nur eine kräftige Farbe um Deine Persönlichkeit zu unterstreichen! Zuviel bunt lenkt nur ab. Du verdienst die Aufmerksamkeit Deiner Zuschauer!"

Schmuck:

- Kette (farblich) passend zu Shirt oder Jacke
- Ohrringe z.B. mit Perlen oder Steinen in Augenfarben, passend zu Gesichtsförm, Haarstruktur/ Frisur
- Schal nimmt Augenfarbe oder Lippenfarbe auf, oder auch die Deines Oberteils, Muster passend zum Typ (s. Seite 18: klarer Typ vs. strukturiert)
- Gürtel passend zur Schuhfarbe* (schwarz) und Hosenstil
- Handtasche passend zu Gürtel* (schwarz) und Rock, oder in einer Akzentfarbe der Shirts/Schal (Muster)
- Schuhe zum Anzug wie Gürtel (schwarz)
- Stiefel für den Winter zum Rock (schwarz)



Gürtel / Tasche / Schuhe in der gleichen Farbe und Lederart zu wählen gilt bei manchen Stilprofis als konservativ oder gar langweilig. Fakt ist: wenn Du so ein gut aufeinander abgestimmtes „Set“ zu einem Outfit kombinierst, wirkt es insgesamt sehr stimmig, ruhig und einfach „angezogen“. Es ist eine unkomplizierte Art, schnell und doch effektiv eine in sich harmonisch wirkende Kleiderkombination zusammen zu stellen.

Tipp-Box: wieviele Accessoires?

Bei Videos und auf Fotos ist in Sachen Accessoires weniger mehr. Zwei sichtbare Accessoires reichen aus.

z.B.

- Ohrringe & Kette
- Ohrringe & auffälliger Ring /Armband
- Ohrringe und Schal oder
- Kette & auffälliger Ring /Armband

> **Ohrringe sind jedoch eine besonders gute Wahl**, weil Sie den Blick des Betrachters in Dein Gesicht lenken. Z.B. unterstreichen Perlen oder ein dezenter Schmuck-Stein Dein Augenweiß und "öffnen" die Augen somit > sie wirken damit noch strahlender und wacher.

Bist Du Brillenträgerin, dann solltest Du nur ein Accessoire für diesen Anlass wählen. Eine Kette oder Ring/Armband wären in diesem Fall die beste Wahl. Bei manchen Ohrringen kann es sein, daß in Kombination mit der Brille dann einfach "zuviel im Gesicht los ist". Auch ein locker gebundener und dadurch gesichtsferner Schal ist eine gute Ergänzung.

25

Expertinnen-Tipp:



Michaela Ustorf

Pippa & Jean Schmuck

www.michaela-ustorf.com

"SEI AUTHENTISCH!

Schau, dass das Licht keine Schatten ins Gesicht wirft. Kleide und schmücke dich entsprechend deines Business und DIR. Ich selbst trage immer eine Statementkette, denn sie bewirkt, dass du GERADE mit "Schultern nach hinten" stehst. :-)"

Make-up

"powder your face with sunshine, put on a
great big smile....."

Dein Make-up-"Fahrplan"

27

"Powder your face with sunshine..."

... singt Dean Martin so nett. Schön wär's, aber die Kamera gibt sich damit leider nicht zufrieden. Ein bißchen Nachhelfen ist schon empfehlenswert. Es geht ja nicht um eine komplette Typveränderung - bei authentischer Farb- und Stilberatung niemals! Eher darum, mit ein paar Handgriffen die höchstens 5 min in Anspruch nehmen, Dein Gesicht etwas klarer, ebenmäßiger und präsenter wirken zu lassen. Und wacher wie man sieht auch.



○ Guten Morgen. ...



○ Make-up-Foundation
○ gegen Augenschatten
Concealer verwenden
○ loses Puder mit großem
Pinsel auftragen
○ Rouge unterhalb der
Wangenknochen



○ heller, matter Lid-
schatten aufs
bewegliche Augenlid
(○ Kajal nah am oberen
Wimpernkranz entlang)
○ Mascara
○ Augenbrauen bürsten,
dezent nachziehen



○ Lippenstift in Lippenfarbe

Expertinnen-Tipp:



Serena Goldenbaum
Visagistin

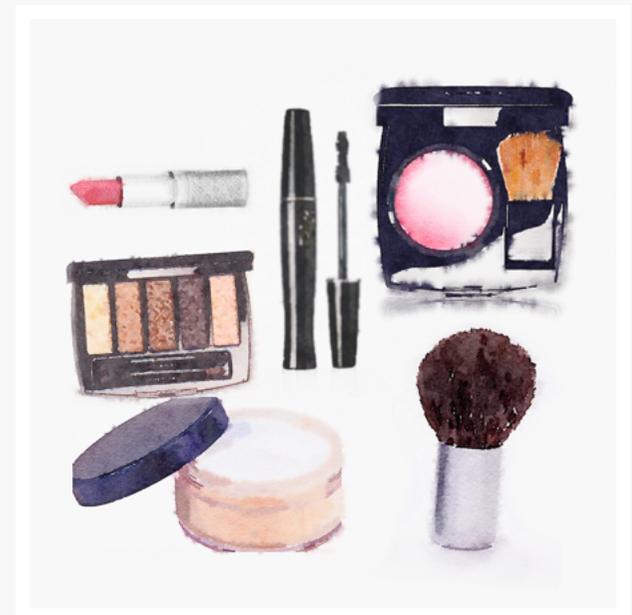
www.serenagoldenbaum.com

- Produkte:**
- Make-up Foundation / BB-Cream
 - Concealer gegen Augenschatten
 - loses Puder /Blot-Powder
 - (Creme-)Rouge
 - heller, matter Lidschatten
 - Eyeliner/ Kajalstift in Grau oder Braun
 - Mascara
 - Lippenstift ganz ähnlich Deiner Lippenfarbe
> verschiedene Lippenstiftfarben testen
(auftragen und Foto machen) um zu sehen,
wie sie vor der Kamera wirken

Meine Make-up-Empfehlung:

Zuviel Make-up wirkt im Netz künstlich, da die Kontraste der Bildschirme stärker sind, als im wirklichen Leben. Sei deshalb bitte vorsichtig mit zuviel Make-up und harten Konturen, wie Eyeliner oder Lippenkonturenstift. Den darfst Du natürlich gern verwenden, aber ein 1 Nuance hellerer **Lippenkonturenstift** oder ein grauer oder brauner **Eyeliner** wirken oft weniger hart und lassen das Gesicht gleichmäßiger erscheinen.

Lieber die Haut mit einem passenden **Make up** ausgleichen, etwas **Puder** auf die T-Zone (hier wird die Haut schnell glänzend), die Augen mit **Wimperntusche** öffnen, einen Tupfer **Cremerouge** auf die Wangenknochen und ein zartes Apricot oder **Rose auf die Lippen** tupfen.



Bilanz ziehen:

29

Na, wie fällt Dein Garderobenzustand aus?

O Super! Hast Du fleißig Häkchen gesetzt und nennst bereits so eine perfekte Grundgarderobe Dein Eigen? Wunderbar! Du bist eine echte Stilexpertin und mit Sicherheit immer wieder eine modische Inspiration für Deine Mitmenschen.

O Nun ja... Du hast bereits einige der genannten Kleidungsstücke und die Anlässe, bei denen Du gut gekleidet einen professionellen Auftritt hinlegst, häufen sich: Das war eine gute Bestätigung, oder? Wie Du siehst, bist Du bereits auf dem besten Weg, auch in diesem Bereich ein Profi zu werden und was Dir dazu noch fehlt, kannst Du nun gezielt ergänzen.

O Mhmm... Außer der Jeans finden sich bisher keine Übereinstimmungen mit dem Inhalt Deines Kleiderschranks? Macht nichts! Du bist doch schon auf dem besten Weg, indem Du dieses Ebook bis hierhin durchgelesen hast. Ist es nicht super, daß Du nun weißt, was vielleicht noch fehlt und dennoch unbedingt ergänzt werden sollte? Du hast so viel Erfahrung, Talent und tolle Fähigkeiten – leg los und laß Dich von Deiner Kleidung dabei unterstützen, als die Powerfrau, die Du bist auch für Deine Lieblingskunden sichtbar und präsent aufzutreten.

Expertinnen-Tipp:



Carolin Nobles
Stimmtrainerin

www.carolinnobles.com

"Wenn du neue Videos drehst: Stress dich nicht. Am Anfang findet sich jeder doof, das ist ganz normal. Schau Dir das Video in Ruhe an und versuche, Frieden mit Dir selbst zu schließen, denn Du selbst bist Dein größter Kritiker."

Über Sophie...

30

"Seit 2005 arbeite ich als Imageberaterin in Berlin und unterstütze auch Dich gern in einer persönlichen Beratung oder Online dabei, Dich in Deiner 2. Haut endlich rundum wohl zu fühlen. So kannst Du Dein Outfit zu einem Erfolgsfaktor in Deinem persönlichen und beruflichen Leben machen.

Denn Du bist begabt und erfolgreich, doch fühlst Dich vielleicht gelegentlich unsicher in Mode-Angelegenheiten? Du fragst Dich, welche Farben und Stil denn nun wirklich zu Dir passen, oder wünschst Dir ein Business-Outfit, daß Dich kompetent, aber nicht verkleidet aussehen läßt? Dann bist Du bei mir genau richtig. Als Deine persönliche Stilberaterin freue ich mich, Dir zu zeigen wie Du Die Beste aus Deinem Typ machst und wie Du eine Garderobe aufbauen kannst, die Dir schmeichelt, Dich begeistert und Dir einfach ein gutes Gefühl gibt.

Meine Angebote findest Du unter www.imageconsulting-berlin.de und sind sowohl als persönliche Beratung in Berlin, als auch online verfügbar. z.B. Farb- & Stilberatung, Garderoben-Check, Personal Shopping, Outfit-Planung oder Capsule Wardrobe.



Sophie Krüger
Imageberaterin

www.imageconsulting-berlin.de

PS: Die Erstellung dieses E-Books wurde mir enorm versüßt durch 14 Kannen "Earl Grey" und 2 Packungen Schokokekse :-)

Impressum

31

Anbieter dieses Dokuments:

Sophie Krüger

Imageconsulting - Berlin

Franz-Mehring-Platz 1

10243 Berlin Telefon: 0176 52271559

E-Mail: mail@imageconsulting-berlin.de

Web: www.imageconsulting-berlin.de

Impressum: <https://www.imageconsulting-berlin.de/about/>

Datenschutz: <https://www.imageconsulting-berlin.de/j/privacy>

Bildnachweis:

Fotos: Manuela Clemens, Isabella Fussaro

Grafiken: Sophie Krüger

Du hast Fragen / Anmerkungen?

Dann freue ich mich auf Deine Email an:

mail@imageconsulting-berlin.de

Du bist restlos begeistert?

Dann trage dich für weitere Stiltipps für meinen monatlichen Newsletter ein und sichere dir mein 2. Ebook:

["Die Stilgeheimnisse erfolgreicher Unternehmerinnen"](#)



Haftung für Inhalte:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Als Dienstanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Dienstanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links:

Dieses Dokument enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte und Tools wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte und Tools auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte und Tools der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte und Tools waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.