

Tipps & Tools für Trainer*innen 21

Kleider machen Trainer*innen

Das passende Outfit: Do's and Don'ts für Trainer*innen

Ich freue mich sehr, dass wir Renate Weiss-Kochs als Gast-Autorin für dieses Tipp&Tool gewinnen konnte. Sie ist wahre Expertin auf dem Gebiet „Wirkung als Trainer*in“ - auch über Kleidung. www.weiss-kochs.de



Hier sind ihre Tipps:

Über allem steht die Passform

Wenn Kleidung nicht wirklich gut passt, fängt man damit an, (unbewusst) zu zupfen, zu ziehen, zu zappeln. Man richtet den Rock, das Hemd oder den Kragen - diese „Fehlgestik“ wirkt unruhig, u. U. unsicher und lenkt ab. Ist die Kleidung locker genug, um die entsprechende Bewegungsfreiheit sicherzustellen? Sich am Flipchart zu strecken oder etwas aufheben? Ist der Stoff angenehm (kratzt nicht, atmungsaktiv, belastbar)? Um auf Hitze und Kälte gut reagieren zu können ist ein „Schichten-Look“ besonders empfehlenswert.

Der Blick folgt der Bewegung!

Also Achtung bei langen Ketten, flatternde Schals, stark schwingenden Röcken – dies kann sehr irritierend und ablenkend wirken. Gilt kann auch für die Frisur: Hände aus dem Gesicht! ☺

Schuhe - sollten seeeehhhr gut passen, damit sie nicht müde machen oder eine schlechte Körperhaltung fördern. Optisch stehen die Schuhe vor allem bei Präsentationen auf einer Bühne oder einem Podium ganz besonders im Fokus.

Basics in neutralen Farben

Eine Basis-Garderobe in neutralen Farben (schwarz, weiß, grau, dunkelblau, creme, beige....) ist eine optimale Grundlage. Auch die neutrale, klassische Schnitte und Formen sind günstig. Mit diesen Basics sind Sie im Alltag auch bei jeder kleine Panne gerüstet: z. B. Kaffeeleck am Morgen kann mit einem ähnlichen neutralen Teil sofort ersetzt werden. Außerdem können Sie auch auf Reisen mit wenigen Garderobeteilen eine optimale Garderobe arrangieren. Haben Sie genügend Basics, um für eine ganze Arbeitswoche gut gerüstet zu sein?

Farben und Formen

Helle Farben ziehen den Blick an. Dunkle Farben wirken prinzipiell professionell und souverän und treten in den Hintergrund. Der Hell-Dunkel-Kontrast ist für den Business-Look besonders geeignet (wirkt souverän). Neutrale Töne sind ideal für die Basis-Teile / als Grundlage für den Seminar-Alltag.


Neues aus der Trainer-Schmiede - wir machen Trainer!

Tipps & Tools für Trainer*innen 22

Kleider machen Trainer*innen

Das passende Outfit: Do's and Don'ts

Modifarben und Accessoires

Wenn dieser Basis-Look zu wenig kreativ für die eigene Persönlichkeit ist (auch in Bezug auf das Umfeld / die Branche / den Auftrag), kann diesen Look leicht mit außergewöhnlichen Accessoires, Modifarben und individuellen Teilen ergänzen und „vitalisieren“.

Pleiten, Pech und Pannen

Die unterschätzte Gefahr: Kleidung „in motion“ !!!!

Das Seminar ist in Gang gekommen, eine erste Entspannung tritt ein, jetzt verändert und entspannt sich meist auch die eigene Körperhaltung. Dies kann zu unbewusst lässigem Verhalten und unbedachten Bewegungen führen - und bietet plötzlich allzu tiefe, viel zu private Einblicke! Sie sind auf der sicheren Seite, wenn Sie Ihre Seminarkleidung vorher in allen möglichen (und unmöglichen ☺) Positionen vor dem Spiegel testen:

Oberteile / Ausschnitte können tückisch sein!

In Bewegung können Ausschnitte (auch Ärmelausschnitte) plötzlich viel zu tief blicken lassen, auch Oberteile können zu kurz sein oder verrutschen und die Unterwäsche oder zu viel Haut zeigen.

Röcke und Rocklängen

Vor allem enge Röcke sind im Seminar oft schwierig: testen Sie, wie ihr Rock in verschiedenen Sitzpositionen aussieht. Ihre Seminarteilnehmer erleben Sie von vorne und auch von der Seite – besonders tückisch ist ein kurzer Rock auf einer Bühne.

Heiße Seminarräume

Können Sie sich „professionell“ auf die Raumtemperatur einstellen? Wie wirkt das Outfit, wenn Sie einen Pullover/ das Jackett ausgezogen haben? (wie stark sind dann Knitterfalten, oder haben Sie zu ein ungünstiges Oberteile ausgewählt?

Das „Notfall-Set“

Überlegen Sie, ob Sie sich zur Sicherheit mit „Ersatzteilen“ wie einem T-Shirt, Deo, Nadel- und Faden, Sicherheitsnadeln, Strümpfen, Haarspray, Make-Up, etc. ausrüsten.....

**Neues aus der Trainer-Schmiede - wir machen Trainer!**

Tipps & Tools für Trainer*innen 22

Kleider machen Trainer*innen

Das passende Outfit: Do's and Don'ts

„Autoritäts-Killer“

Unpassender Stil für den Auftrag:

Sehr rustikaler Freizeit-Look wie beispielsweise allzu lässige Kleidung, Pullover, Jeans, Sneakers, zu lässiger Haarschnitt für einen Business-Auftrag – oder zu overdressed auftreten bei einem kreativen Workshop.

Übertriebenes Styling

Haare, Make-up, Fingernägel, Schmuck – können ablenken oder ein falsches Image aufbauen.

Sehr körperbetonte Garderobe

rückt Ihren Körper in den Vordergrund und lässt Sie (eventuell zu) „sexy“ wirken – das ist ungünstig, wenn Ihre Kompetenz im Vordergrund stehen soll.

„Klein-Mädchen-Look“

Schleifchen, Rüschen, kleine Haarspangen, „süße“ Applikationen

Ihr Lieblings-Outfit

Analysieren Sie Ihr Lieblingsoutfit ganz genau:

- Welche Farbe hat es? Ist die Farbe eher leuchtend oder eher gedeckt?
- Wie ist der Schnitt? Welche Körperbereiche werden betont?
- Welche Körperbereiche bleiben optisch im Hintergrund?
- Wohin fällt der Blick, wenn Sie sich spontan im Spiegel ansehen?
- Was genau bewirkt es, dass Sie sich so wohl fühlen? Das Material? Der Schnitt?

Welchen Stil / Passform hat diese Garderobe? Was genau unterstreicht Ihre Persönlichkeit?


Neues aus der Trainer-Schmiede - wir machen Trainer!

Tipps & Tools für Trainer*innen 22

Kleider machen Trainer*innen

Das passende Outfit: Do's and Don'ts

Ihr schlimmster Fehlkauf 😞

- Vergleichen Sie dann Ihren Lieblings-Look mit Garderobeteilen, die sich leider als richtiger Fehlkauf herausgestellt haben. Was genau ist der Unterschied?
- Die Farbe? Macht Sie diese Farbe blass oder werden Sie von der Farbe oder dem Muster „erschlagen“?
- Wie ist der Schnitt? Wird Ihr Körperbau harmonisch unterstrichen oder gibt es einen Blickfang, der ungünstig für Ihre Körperproportionen ist? (Nähte, Taschen, Muster, Farben etc.)
- Wenn Sie ein Jackett tragen: ist die Jackenlänge günstig für Ihren Körperbau? Zu lange Jacken machen oft optisch „kurze Beine“.

Welchen Stil / Passform hat diese Garderobe? Was genau passt nicht oder irritiert?

Fazit:

Was genau sind die Unterschiede? Worauf können Sie zukünftig verstärkt achten?

Was lassen Sie zukünftig besser weg?

Was sind die Basics für Ihren professionellen Trainer-Look?

Start der nächsten Trainer-Ausbildung: 01.12.16
- inklusive praktischer Tipps für den Trainer-Alltag -

*Viel Spaß beim
Ausprobieren!*

Neues aus der Trainer-Schmiede - wir machen Trainer!

