

Neues Jahr, neuer Stil

Wiesbadener Imageberaterin gibt Tipps, wie Sie 2015 bei Ihrem gegenüber noch besser punkten können

Morgen steht Silvester bevor. Viele Menschen nehmen dieses Datum zum Anlass, um mit guten Vorsätzen ins neue Jahr zu starten. Ob eine bessere Ausstrahlung oder eine optimierte Körperhaltung: Imageberaterin und Modedesignerin Katharina Starlay aus Wiesbaden gibt Tipps, wie Sie 2015 mit viel Stil bei Ihrem Gegenüber punkten können.

Von Stefanie D. Stobbe

Frau Starlay, wie wichtig ist der erste Eindruck, wenn man einen Menschen kennenlernt?

Katharina Starlay: Er ist der „Türöffner“, der darüber entscheidet, wie das Gespräch verlaufen wird. Natürlich kann ein tolles Outfit nicht darüber hinweg täuschen, wenn jemand inhaltlich nichts zu bieten hat. Ein Gesprächspartner gleicht aber die optische Botschaft unweigerlich mit der verbalen Aussage ab und entscheidet in wenigen Sekunden, ob er dem Menschen glaubt oder nicht. Konkret macht der optische Eindruck 50 Prozent der ersten unwiederbringlichen Sekunden einer Begegnung aus. Und was man hört und sieht, bleibt noch einmal zu etwa 50 Prozent im Langzeitgedächtnis. So funktioniert unser Gehirn. Darum wissen auch viele Paare bis

heute, was sie an hatten als sie sich das erste Mal trafen.

Kann man eine bessere Ausstrahlung überhaupt lernen? Wenn ja, wie?

Starlay: Natürlich! Wer sich gerade mental im Tiefstatus befindet, weil er zum Beispiel berufliche Rückschläge hatte, tut sich naturgemäß schwer mit einer positiven Ausstrahlung. Die aktuelle Situation muss daher in die Beratung einbezogen werden. Schöne Kleidung, in der man sich wohlfühlt, strahlt aber auch wieder zurück und hebt das Selbstbewusstsein – genauso wie eine gute Körperhaltung oder der viel zitierte Friseurbesuch nach einer Trennung. Diesen Effekt sollte man nicht unterschätzen! Also ist es durchaus legitim, sich „von außen“ etwas Gutes zu tun: Ein neuer Style, ein Flirt, Ge-

sprache mit guten Freunden, eine Reise, gute Nahrung und ein Bewegungsplan, der dem Körper Elastizität und Schwung gibt. Viele Leute vernachlässigen ihren Körper und wundern sich auch noch, wenn er schlaff aussieht und sich auch so anfühlt. Dabei sind 10 bis 12 Minuten täglicher Bewegung ausreichend für eine schöne Körperspannung. Kurzfristig profitiert die Ausstrahlung, wenn Sie eine bewusst gute Haltung einnehmen: Beide Füße hüftbreit auf den Boden stellen, Brustkorb nach vorne, Kinn hoch, Blick hoch. Bewusst in den Bauch atmen und an etwas Schönes denken, sich den Erfolg bildhaft ausmalen. Das funktioniert gut vor Präsentationen und wichtigen Gesprächen. Und auch die Stimme am Telefon bekommt mehr Ausstrahlung, wenn Sie angezogen sind, Schuhe tragen und möglichst im Stehen telefonieren.

Mit welcher Körperhaltung kommt man bei seinem Gegenüber am besten an?

Starlay: Zugewandt und die intime Distanzzone respektierend. Eine aufrechte Haltung bietet mehr Fläche und wirkt immer freundlicher als eine



Um nett und sympathisch rüberzukommen, bedarf es einiger Tricks. Diese aber können gelernt werden.

verschlossene, nach innen gesunkene.

Die Haltung sollte aber auch mit der Rolle im Gespräch harmonieren, zum Beispiel leicht zurückgelehnt und mit wachem Blick, wenn ich gerade zuhöre. Zuhören ist ohne-

hin eine Zauberformel: Wir haben ja nicht umsonst zwei Ohren und nur einen Mund: damit wir mehr zuhören als reden. Und ein guter Zuhörer, der noch die richtigen Rückfragen stellt, wirkt immer sympathisch.

Wie wichtig ist es, gut gekleidet zu sein? Und was bedeutet „gut gekleidet“ für Sie überhaupt?

Starlay: Kleidung und Styling sind mein Berührungspunkt mit der Welt. Er ist da, bevor überhaupt ein Wort ge-

sprochen wurde. „Gut gekleidet“ heißt in meiner Welt, dass alle Details der Erscheinung selbstverständlich und nicht verkleidet wirken, weil sie nicht dem Zufall überlassen, sondern auf den Menschen abgestimmt sind.

Sie sprechen in Ihrem Buch „Stilgeheimnisse“ von „Farbsignalen“. Welche Wirkungen haben Farben? Gibt es einen Ton, der sowohl bei Männern als auch bei Frauen immer gut ankommt?

Starlay: Unabhängig von der „Farbtemperatur“ warm oder kalt, hat jede Grundfarbe eine Aussage. Rot beispielsweise steht für Dynamik – aber auch Aggression. Das ist toll, wenn ich eine flammende Rede vor vielen Zuschauern halten will – aber zu viel, wenn ich ein kritisches 4-Augen-Gespräch mit jemandem führen will. Deshalb sind Grundfarben immer vor dem Hintergrund der Absicht zu bewerten. Generell wirken helle Nuancen freundlicher – und es wirkt auch ein Mensch freundlicher, wenn er die hellen Farbanteile in seiner Erscheinung erhöht.

Welche Rolle spielen Düfte, um sympathisch oder kompetent rüberzukommen?

Starlay: Mein Tipp: Wenn Sie Ihren persönlichen Duft auswählen gehen, kleiden Sie sich entsprechend dem Anlass, zu dem Sie ihn tragen wollen und passend zum Typ. Und nehmen Sie sich Zeit für den Einkauf!

Fußballer David Beckham tut es, Sänger Seal ebenso: Was die Expertin sagt

Dürfen Männer Make-Up tragen?

Es gibt Situationen, wo auch ein Mann seine Gesichtszüge betonen möchte, meint Stilberaterin Katharina Starlay. Auf der Bühne zum Beispiel, vor der Kamera und bei bestimmten Events. Nur haben die inzwischen üblichen HD (High Definition)-Kameras wahre Mikroaugen. Da sieht man jedes Härchen. Da Männer oft eine etwas großporigere Haut, höhere Talkproduktion und in der Regel Bartwuchs haben, muss man hier sehr subtil auftragen, sonst wirkt schon die Grundierung

maskenhaft. Weniger ist vor der HD-Kamera auch bei Frauen mehr – insbesondere um die Mimikbewegte Augenpartie.

Dunklerer Puder

Aber für eine betonte Gesichtskontur oder gegen trockene Lippen lässt sich ja etwas machen. Wenig dunklerer Puder an den Konturen (Vorsicht in der Bartregion!) oder auch in einem natürlich-dunkleren Ton gebürstete Augenbrauen sehen noch lange nicht „geschminkt“ aus. Ein

Mann sollte einfach die Farben weg lassen und sich auf Schattierung beschränken. Und hektischer Glanz auf Nase und Stirn muss auch nicht sein – etwas Mattierung durch Puder wirkt entspannter.

Gegen Haarwuchs

Unabhängig von Kamera, Make-up und Bühne sieht ein Mann immer gepflegt aus, wenn er sein Gesicht einmal in der Woche etwas genauer betrachtet und behandelt. Augenbrauen zum Beispiel dürfen dicht und

kräftig sein, das Ganze sieht aber gleich viel „organisierter“ aus, wenn keine Haare abstehen. Und auch der Check gegen Haarwuchs aus Nase und Ohren sowie im Nacken wird bald zur lieben Gewohnheit, wenn die Liebste öfter mal ein Kompliment macht und bei Nackenflaum helfend zur Hand geht. Falls der Lebensentwurf vorübergehend oder überhaupt keine Partnerin vorsieht, gibt es auch Kosmetikerinnen und Friseure, die Ihnen helfen, die Sache im Blick zu behalten.

Mitglied im deutschen Knigge-Rat



Als Stilcoach begleitet Katharina Starlay Einzelpersonen für mehr Erfolg in Beruf und Karriere.

Katharina Starlay ist studierte Modedesignerin und Imageberaterin der ersten Stunde. Als Stilcoach begleitet sie Einzelpersonen für mehr Erfolg in Beruf und Karriere. Seit 2002 berät Katharina Starlay aber auch Unternehmen für ihren Außenauftritt und entwirft Firmenkleidung (Corporate Fashion / Corporate Wear). Denn Aussehen, Auftreten und Benehmen von Mitarbeitern sind ein Baustein des Ver-

triebskonzeptes und damit Teil der Wertschöpfungskette. Dabei geht es ihr immer darum, das Einzigartige einer Persönlichkeit oder einer Marke sichtbar zu machen. Ihre Bücher beim FAZ Buch Verlag gelten als Longseller von zeitloser Gültigkeit, außerdem veröffentlicht sie im eigenen Stilportal www.stilclub.de. Seit Oktober 2014 ist Katharina Starlay Mitglied im Deutschen Knigge-Rat.

Mit Mix gewinnen

Raus aus dem tristen Businesslook

Businessknigge und Stilbücher gibt es viele, doch nur wenige liefern tatsächlich nützliche und moderne Anleitungen für einen gelungenen Auftritt im Geschäftsleben. Besonders der Anspruch von Frauen an ein erfülltes und gleichzeitig erfolgreiches Berufsleben ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen.

Denn wer möchte schon gern mit dunkelgrauem Outfit, flachen Schuhen und maskuliner Aktentasche in der Masse untergehen oder in sexy High Heels und kurzem Dress lediglich auf sein Äußeres reduziert werden? Stilberaterin Katharina Starlay gibt in ih-

ren Büchern „Stilgeheimnisse“ und „Clever konsumieren“, die im FAZ-Buchverlag erschienen sind, auf diese und viele weitere Fragen Antworten. Mix verlost jeweils 2 handsignierte Exemplare der beiden Bücher. Wenn Sie gewinnen wollen, schreiben Sie bitte bis zum 4. Januar eine Mail an los@mixammitwoch.de. Stichwort: Buch. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

