

## Stilschule

## Das A und O der Basisgarderobe

Kleider machen Leute. Insbesondere im Berufsleben spielt der Dresscode bis heute eine wichtige Rolle. Unsere Stilexpertin erklärt die Finessen einer erfolgversprechenden Garderobe.

VON ULRIKE MAYER

Eine zum Anlass passende und stilvolle Garderobe gilt bei Mann und Frau nach wie vor als Erfolgsfaktor. Wenn Sie beruflich weiterkommen möchten und sich in Gesellschaften sicher bewegen wollen, sollten Sie deshalb auf ein gepflegtes Erscheinungsbild achten. Vor allem im Geschäftsleben ist es wichtig, die geschriebenen und ungeschriebenen Dresscodes zu kennen. Ob Sie diese dann auch beachten, ist im Einzelfall zu entscheiden und letztendlich eine persönliche Sache.

Für eine gute Basisgarderobe gilt: Wichtig ist eine Passform, abgestimmt auf Ihre Schokoladenseiten und Problemzonen. Ziel ist es, die Silhouette vorteilhaft zu betonen. Es zählt sich aus, grundsätzlich auf eine gute Qualität beim Material und eine sorgfältige Verarbeitung zu achten. Beides wird – bewusst oder unbewusst – erkannt und lässt den Träger schon auf den ersten Blick seriös erscheinen. Ihre Basisgarderobe sollte grundsätzlich geprägt sein von dezenter Klassik und einem schlichten Stil. Grelle Farben, auffällige Muster, plakative Aufschriften und sportliche Stoffe, etwa grob kariertes, sind hier fehl am Platz und lenken die Aufmerksamkeit weg von der Person.

Die Basiskleidung für den Geschäftsmann besteht – entgegen der verbreiteten Praxis hin zu mehr Lässigkeit – weiterhin aus Anzug, Hemd und Krawatte, kombiniert mit edlen Schuhen und abgestimmten Accessoires. Die Basisgarderobe für die Geschäftsfrau sind klassische Hosenanzüge und Kostüme, die mit Blusen, Shirts und Rollis kombiniert werden. Frauen können mit edlen Strickoberteilen, Schals und Accessoires Akzente setzen und somit ihrer Basisgarderobe eine feminine, persönliche Note geben.

Ein Wort noch zu den Schuhen: Sie sind als Basis der gesamten Erscheinung ein nicht zu unterschätzender Faktor innerhalb einer stimmigen Basisgarderobe. Denn Schuhe können ein und derselben Kleidung einen ganz unterschiedlichen Charakter verleihen und sagen viel über Sie als Person aus. Wer hier zum falschen Modell greift, wirkt schnell nachlässig. Umgekehrt verrät das richtige Schuhwerk, dass der Träger oder die Trägerin auch im Kleinen stilsicher ist.

## Testosteron kann Fairness fördern

Legen Männer ein aggressives, selbstbezogenes und riskantes Verhalten an den Tag, ist für viele Menschen klar: Das liegt am Testosteron. Doch eine neue Studie an den Universitäten Zürich und London, über die das Magazin „Nature“ berichtet, belegt das Gegenteil. Danach kann das Sexualhormon sogar Fairness fördern, wenn dies dazu dient, den eigenen Status zu sichern. Rund 120 Versuchspersonen nahmen an einem Experiment teil, in dem über die Aufteilung eines Geldbetrages verhandelt wurde. Vor dem Spiel wurde den Probanden entweder ein halbes Milligramm Testosteron oder ein Scheinpräparat verabreicht. Normalerweise würde man erwarten, dass die Hormongabe eine aggressive, egoistische und riskante Strategie zur Folge hat. Doch dies war nicht der Fall. Gerade die Personen mit einem künstlich erhöhten Testosteronspiegel machten durchweg bessere und fairere Angebote als diejenigen, denen ein Placebo verabreicht wurde. Dagegen fielen die Probanden, die irrtümlicherweise glaubten, das Testosteronpräparat erhalten zu haben, durch äußerst unfaire Angebote auf. Die Wissenschaftler glauben, dass die landläufig verbreitete Annahme, Testosteron mache aggressiv, als Legitimation benutzt wird, um sich unfair zu verhalten. Die Forscher gehen noch einen Schritt weiter und vermuten, dass nicht das männliche Sexualhormon zu Aggressivität führt, sondern der Mythos rund ums Testosteron. (mm)

## Kaffee macht nicht wieder nüchtern

So manch einer hofft nach einem feuchtfröhlichen Abend mit Kaffee schneller wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Doch aufgepasst: Das koffeinhaltige Getränk macht nicht nüchtern. Im Gegenteil: Forscher der US-amerikanischen Temple University halten die Kombination von Alkohol und Kaffee sogar für gefährlich. Durch den wach machenden Effekt des Koffeins glaube man, noch voll handlungsfähig zu sein, und setze sich zum Beispiel hinter Steuer, obwohl man zum Fahren nicht mehr in der Lage ist. Genauso gefährlich sind in diesem Zusammenhang Energy-Drinks. (mm)

## Kofferpacken für ein besseres Auftreten

Von klassisch-elegant bis leger: Die Stilexpertin Ulrike Mayer legt bei ihrer Garderobe Wert auf viele Kombinationsmöglichkeiten

Die Kunden der Stilexpertin Ulrike Mayer aus Besigheim kommen mit gepackten Koffern zu ihr, um Tipps für eine optimale Garderobe zu erhalten. Doch was hat unsere Gastautorin der neuen Serie Stilschule selbst in ihrem Kleiderschrank?

VON JULIA FÖRCH

Zwei Taschen und vier Kleidersäcke hat sie gepackt: Blusen, Hosenanzüge, ein Bleistiftrock, vorne geraffte Langarmshirts, Blusen, Pullis mit V-Ausschnitt, einen Berg Schuhe, dazu viele Ketten, Armbreife und einige Schals. Was auf den ersten Blick wie der bunt gemischte Inhalt eines Kleiderschranks wirkt, ist die wohlüberlegte Garderobe einer Stilberaterin. Denn zu Ulrike Mayers Beruf gehört, ihre Kleidung – und bei einem Auftrag auch die ihrer Kunden – optimal auf den jeweiligen Anlass abzustimmen. Mit dem Ziel, in der jeweiligen Gesellschaft gut anzukommen und zugleich möglichst authentisch zu wirken.

Sich morgens anzuziehen ist für die Stilberaterin keine Frage von Lust und Laune, sondern der Beginn ihres Arbeitstages. „Es geht immer darum zu fragen: Was bringt der Tag, für was muss ich heute mit Hilfe der Garderobe gerüstet sein?“ Entscheidend sei, die Kleidung auf die Ziele, die man verfolgt, abzustimmen. Danach gelte es auszuwählen. „Wenn ich einen Vortrag halte, verzichte ich auf auffälligen Schmuck und wähle betont zurückhaltende Kleidung: ein

„Mit einem Kostüm würde ich meine Weiblichkeit zu sehr in den Vordergrund stellen“

Ulrike Mayer  
Textilbetriebswirtin und Imageberaterin

grauer Anzug, eine weiße Bluse, höchstens ergänzt von einem Schal“, gibt Mayer ein Beispiel. „Mehr würde die Aufmerksamkeit weg von meinen Worten lenken.“ Ganz anders bei einem Abendtermin. „Dabei geht es auch darum, Kontakte zu knüpfen. Deshalb möchte ich wahrgenommen werden. Da darf der Schmuck ein Blickfang sein.“ Das eigene Wohlbefinden sollte bei aller Taktik aber nie außer Acht gelassen werden. Schließlich strahlt auch das nach außen.

„Meine Basisfarben sind Blau, Grau, Schwarz und Braun, wobei es da sehr auf die richtige Nuance ankommt. Als Ergänzungsfarben wähle ich als Sommertyp eher kühle, wie abgedudert wirkende Lila- und Rosetöne“, erklärt Mayer ihre Farbskala. Allerdings plädiert sie dafür, sich nicht allzu streng an die Empfehlungen von Farbberatern zu halten, die den Menschen je nach Haut-, Haar- und Augenfarbe bestimmten Jahreszeiten mit entsprechender Farbpalette zuordnen. „Wir sehen nicht gleich schlecht aus, nur weil wir unsere Farben nicht tragen. Es ist vielmehr so: Bewegt sich eine Person in ihren Idealfarben, strahlt sie am stärksten nach außen und zeigt am meisten Präsenz.“ Dennoch betrachte Mayer die Farbuweisungen nicht als unumstößliches Gesetz. „Es gibt genug Möglichkeiten, durch Accessoires und Ergänzungsfarben gut auszusehen.“

Schließlich ist die Farbgebung nur ein Faktor von vielen. Auch auf die Proportionen, die Schnitte, die Verarbeitung und nicht zuletzt die Stoffqualität kommt es an. „Bei Anzügen verlasse ich mich schon lieber auf hochpreisige Modelle bis hin zu maßgeschneiderten Versionen. Die Basisteile zum Darunterziehen dürfen dann auch mal Shirts von Zara oder Zero sein und wie sie



Mit kühlen Pudertönen ergänzt Ulrike Mayer ihre Basisgarderobe. Feminine Akzente setzt sie mit Modeschmuck und Schals

Fotos: Krauffmann

alle heißen.“ Wer dagegen eine hochwertige Markenbluse trage und darüber einen Anzug aus günstiger Massenfabrikation erziele nicht die gleiche Wirkung. „Generell habe ich die Erfahrung gemacht, dass Blusen und Stricksachen eine gewisse Wertigkeit brauchen. Bei Shirts dagegen kann man mal ein Auge zu drücken.“

Auffallend ist, dass es in Mayers Kleiderschrank nur wenig Kostüme gibt. „Weil ich beruflich viel mit Herren zu tun habe, trage ich bei meiner Arbeit am liebsten Hosenanzüge. Mit einem Kostüm würde ich meine Weiblichkeit zu sehr in den Vordergrund stellen. Das lenkt von meiner Kompetenz ab.“

Dazu kommt: Ulrike Mayer ist mit 1,78 Meter Körpergröße eine große Frau. „Daher wirke ich ohnehin sehr präsent, durch einen Hosenanzug gliedere ich mich optisch wieder ins männlich geprägte Gesamtbild ein.“ Mit Rücksicht auf ihre Größe und weil sie seriös rüberkommen will, verzichtet Mayer auf Highheels. Feminin sind ihre Schuhe

trotzdem: durch einen kleinen Absatz und schmal geschnittene, mitunter spitz zulaufende Leisten.

Muss man seine Weiblichkeit als berufstätige und erfolgsorientierte Frau also leugnen? Nein, heißt die Antwort. „Für mich zum Beispiel ist Modeschmuck sehr wichtig. Damit kann ich meiner sonst klassischen Kleidung eine ganz andere Richtung geben und meine feminine Seite zeigen. Mit diesen Accessoires kann man die konservative Linie unterbrechen. Sie lassen einen weicher erscheinen.“ Zudem lässt sich damit die Garderobe immer wieder neu variieren und mit wenig Aufwand modifizieren.

Die Befürchtung, eine Stilberaterin würde den gesamten Inhalt eines Kleiderschranks verdampfen und zu lauter kostspieligen Neuanschaffungen raten, kennt die studierte Textilbetriebswirtin. Doch

wie die meisten ihrer Kollegen und Kolleginnen auch geht sie bei jedem Kunden individuell vor. „Es ist wichtig, jeden Menschen flexibel zu beraten, ihm nicht ein-

fach ein Korsett aus Farben, Formen und Vorschriften überzustülpen.“ So brauche eine einfache Angestellte, die ihre Garderobe etwas aufpeppen wolle, einen anderen Rat als eine Managerin, die gerade in eine männerdominierte Branche wechsle und dort als Führungskraft bestehen müsse. „Hier gelten nun mal bestimmte Dresscodes, über die sich nur hinwegsetzen kann, wer fest im Sattel sitzt und seine Fähigkeiten nicht mehr beweisen muss.“

Wer nun meint, für die berufliche Karriere immer akkurat im Zweiteiler aufkruenzen zu müssen, liegt falsch. Zumindest bis zur mittleren Ebene gilt für Angestellte auch der sogenannte Smart-Casual-Look als akzeptierte Bürokleidung – Jeans und Pullover inklusive. Allerdings nur, wenn an diesem Tag keine Verkaufsgespräche stattfinden. Schließlich sollen die Kunden einen möglichst seriösen Eindruck von der Firma und ihren Angeboten erhalten. Und was für den Bankkaufmann oder die Versicherungsvertreterin gilt, sieht bei Werbern, Grafikern und anderen kreativen Berufen wieder ganz anders aus. Es kommt eben auch auf die Branche an.

Dennoch plädiert Ulrike Mayer für eine weitgehende Beachtung des Dresscodes im Berufsleben. „Ich sollte ihn zumindest kennen, selbst wenn ich ihn durchbreche.“

## Schönheitsideale mit Zukunft

Nach Ansicht der Trendforscherin Li Edelkoort hat ein Zeitalter der Exzentrik begonnen

VON JULIA FÖRCH

Mehr Kreativität, mehr Individualität, mehr Ausdruck und sogar Imperfektes, im Sinne von einem Hang zum Schrägen – die niederländische Spürnase Li Edelkoort hat mit ihrer in Paris sitzenden Firma Trend Union den Kosmetikmarkt und seine Ideale unter die Lupe genommen und dabei für die nächste Dekade vier verschiedene Tendenzen festgestellt. So gehen Edelkoort und ihr Team davon aus, dass sich die Definition von Schönheit im Wandel befindet.

„2010 werden wir endgültig das 20. Jahrhundert verabschieden, unser Verständnis von Beauty-Standards wird sich drastisch verändern“, heißt es in den Beauty-Trendvisionen. „Eine zu hohe Stirn, eine aufgestaute Frisur, ein knabenhafter Körper, zu schmale Lippen oder eine dominante Nase – das alles spielt keine Rolle mehr.“

Statt einer gleichmachenden Norm nachzueifern, sieht die Trendforscherin Anzeichen für einen Paradigmenwechsel hin zum Besonderen, Außergewöhnlichen. „Sogar Schräge wird zum Trend: Das Zeitalter der Exzentrizität hat begonnen.“

Menschen werden damit beginnen, sich mehr mit sich selbst zu beschäftigen und die tiefsten Geheimnisse ihrer Seele nach außen zu kehren, prophezeit Edelkoort. Die Folge: Unsere verrücktesten Fantasien werden wahr – zumindest in Form der Selbst-

inszenierung nach außen. Unerwartete Farben, ungläubliche Muster sowie Kosmetika in neuen Verpackungen und mit Displays versehen seien der richtige Weg, um diesen Paradigmenwechsel zu begleiten.

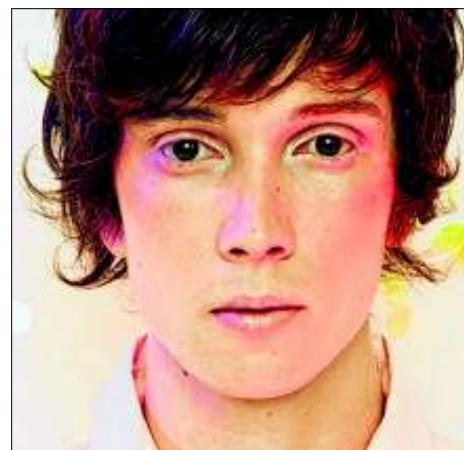
Betont sportliche junge Frauen und schön gepflegte Männer – das sind die Vertreter des androgynen Archetyps. Ob männlich oder weiblich, diese Gruppe sieht Trendunion durch Pastelltöne und gedeckte Farben am besten repräsentiert.

Ganz anders der zweite Typus, die Sexbombe. Die Erotik der Burleske und extrava-

gante Rituale werden mit gewagten Makeups in intensiven Farben, vor allem durch Rottöne, öffentlich sichtbar gemacht.

Der Milchmädchen-Look mit langem Haar, naturnahen bis grünen Schminkefarben, verziert mit Trockenblumen und Laub steht dagegen für den romantisch-natürlichen Archetyp.

Ebenfalls romantisch, dazuhin verspielt und das klassische Schönheitsideal in die Zukunft rettend, stellt sich das Schönheitsideal der Ballerina dar. Sanfte Ton-in-Ton-Abstufungen treffen auf Rosé und Lila.



Androgyner Archetyp

Foto: Beautypress



Typ Sexbombe

Foto: Beautypress

## Alles für einen zarten Winterteint

Im Winter ist die Haut häufig rissig, trocken und gerötet. Verantwortlich dafür sind die häufigen Temperaturschwankungen, bedingt durch den Wechsel zwischen der Kälte draußen und geheizten Innenräumen. Die Selbstregulierung der Haut gerät dabei leicht aus der Balance.

**Entschärft Produkte:** Im Winter sollten die Reinigungs- und Pflegeprodukte frei von austrocknendem Alkohol sein. Statt stark entfettender Seifen oder Duschgele sind milde und rückfettende Reinigungssubstanzen zu empfehlen. Fürs Gesicht ist eine Reinigungsmilch die richtige Wahl, für den Körper eine Duschcreme oder schlicht warmes Wasser.

**Reichhaltige Cremes:** Wer im Sommer als Tagespflege eine Feuchtigkeitscreme nimmt, kann im Winter auf eine fetthaltigere Creme umsteigen. So darf es jetzt tagsüber eine Nachtcreme sein, auch als zweite Schicht, aufgetragen über eine Feuchtigkeitspflege. Der Körper freut sich jeder Dusche über eine Ölmassage. Ob Mandel-, Sonnenblumen-, Erdnuss- oder Jojobaöl – sie sollten auf der noch feuchten Haut verteilt werden. Das bindet die Feuchtigkeit.

**Extra Pflege:** Ein Dampfbad befeuchtet die Haut nachhaltig, insbesondere wenn darauf eine Gesichtsmaske folgt. Statt Gurken nun Avokadomus verwenden. (mm)