

NETWORK-KARRIERE

Europas größte Wirtschafts-Zeitung für Direktvertrieb

„Werte sind das Koordinatensystem unseres Lebens“

Im Interview mit Schweinehund-Erfinder Dr. Stefan Frädrich



Schädliche Vitamine?

Unsäglicher Bericht im SWR-Fernsehen

Kleider machen Leute

Imageberaterin Martina Berg im Interview

Haben Sie Mut!

Zehn Enkelmann-Tipps

Vertriebspartner auf Dauer

UVDV Best Practice Ergebnis

Die Maus kommt

Energetix Bingen mit TV-Stars



Kleider machen Leute

Network-Karriere im Interview mit Imageberaterin Martina Berg

Wer anderen Menschen im Network-Marketing erzählt, dass man in diesem Geschäft dauerhaft ein gutes haupt- oder nebenberufliches Einkommen erzielen kann, muss selbstsicher und glaubwürdig auftreten können. Dazu gehört allerdings nicht nur das gesprochene Wort, sondern auch der persönliche Gesamteindruck, den man bei seinem Gegenüber hinterlässt. Ungepflegtes Aussehen, abgelatschte Schuhe und die berühmte fleckige Krawatte gehen einfach nicht. Ein positives Erscheinungsbild ist heute mehr denn je gefragt. Egal ob es sich um eine berufliche Herausforderung handelt oder ob Sie privat vor einem Neuanfang mit einem neuen Partner stehen. Jede Art von einem harmonischen Miteinander ist abhängig vom guten Aussehen des Gegenübers. Wir haben jemanden gefragt, der es wissen muss: Martina Berg. Sie ist Imageberaterin, Knigge-Trainerin, Deutsche Make-up-Meisterin, Dozentin in der Erwachsenenbildung, Seminarleiterin, Diät-Expertin und Nordic Walking-Trainerin und berät Top-Wirtschaftsbosse bei Stiffragen. Sie geht mit ihren Schützlingen einkaufen, gibt Diät-Tipps und hilft ihnen stilicher zu werden. Mit Network-Karriere-Herausgeber Bernd Seitz spricht sie über Modesünden, Geschmack und die Beratung in den besten Jahren.

Network-Karriere: „Kleider machen Leute“ – stimmt dieser Spruch? Welche Bedeutung spielt das richtige Outfit für uns?
Martina Berg: „Vestis virum reddit“ – als deutsche Redewendung bekannt „Kleider machen Leute“ – ein deutliches Ja. Man nimmt tatsächlich an der Persönlichkeit Maß. Garderobe ist das Instrument der nonverbalen Kommunikation. Mit der Wahl der Kleidung drückt jeder unübersehbar seine geschäftliche und gesellschaftliche Position aus.

NK: Ist es heutzutage noch notwendig, bestimmte Regeln in Sachen Bekleidung zu beachten, oder ist nicht alles erlaubt? Warum ist es so wichtig, auf ein perfektes Outfit zu achten?
Berg: Oft höre ich: „Erlaubt ist was gefällt“ – so einfach ist es leider nicht. Erfolg beginnt beim ersten Eindruck. Das individuelle Erscheinungsbild kann Türen öffnen, aber leider auch schließen. Wer wenig Wert auf sein Äußeres legt, dem spricht man auch nur geringe fachliche und soziale Kompetenz zu.

NK: Welche Wirkung hat die richtig ausgewählte Bekleidung auf mich und auf andere? Hat es überhaupt Auswirkungen oder zeigt es nur, dass ich mich



Martina Berg kennt sich aus mit Styling und Benehmen im Business: Sie ist unter anderem Imageberaterin, Knigge-Trainerin und Deutsche Make-up-Meisterin.

der Situation angemessen anziehen kann? Gibt es überhaupt „das“ richtige Outfit?

Berg: Wer Stilsicherheit bei der Auswahl seiner Kleidung beweist, wird als charismatisch und kompetent eingestuft. Sie erhalten quasi von Ihrem Gegenüber bereits indirekt einen Vertrauensvorschuss. Jedoch nur wer authentisch ist, wird langfristig Vertrauen bei seinen Gesprächspartnern erzielen. Den Begriff „das“ richtige Outfit zu definieren ist gar nicht so einfach. Sicherlich kennen auch Sie Situationen, in denen Ihnen jemand begegnet und denken: Hier passt einfach alles – dieser Mensch hat Stil. Grundsätzlich ist das richtige Outfit eine gewisse Ausdrucksform der Persönlichkeit.

NK: Kann man lernen, wie man sich richtig und vorteilhaft anzieht? Ist Modegeschmack irgendwie veränderbar? Auf was sollte man achten?

Berg: Selbstverständlich kann jeder lernen, wie sie/er sich optimal

kleidet und sich dadurch kompetent und nachhaltig zu präsentieren. Durch mein individuelles und professionelles Image-Coaching zeige ich jedem Kunden auf, wie einfach es ist, sich mit dem richtigen Know-how ins rechte Licht zu rücken.

Mit zunehmenden Alter ändert sich der Modegeschmack nicht mehr so häufig wie bei jüngeren Menschen. Der Modestil sollte auf jeden Fall immer zur Persönlichkeit passen. Modern sollte nicht mit modisch verwechselt werden. Modisch heißt, jeden Tag einen neuen Look zu tragen. Modern dagegen ist die Person, die sich zwar einerseits am Zeitgeist orientiert, andererseits aber immer ihren persönlichen Stil kennt und auch wahr.

NK: Was sind Ihrer Meinung nach die Modesünden im Business?

Berg: Bei den Damen ist es ein Fauxpas, im Sommer ohne Strümpfe zu gehen. Eine Business-

Lady sollte immer Strümpfe tragen, auch wenn es 30 Grad im Schatten hat. Außerdem gehören verspielte Details wie Fransen, riesige Goldknöpfe oder zu auffälliger Schmuck nicht zum Business-Outfit.

Die Herren greifen häufig zur falschen Krawatte. Oft hat er diese in einer ungünstigen Farbnuance und in der falschen Länge gebunden. Übrigens, meine Herren, Krawattennadeln sind mega-out. Von einem Dreitagebart oder zu langen Haaren sollte sich verabschiedet werden. Zuviel Haut zu zeigen ist für beide Geschlechter ein „No-go“. Herren sollten dabei ganz besonders die Länge ihrer Socken beachten.

NK: Welche Tipps können Sie für ein perfektes Outfit geben?

Berg: Wichtig dabei ist, dass auf jeden Fall die richtigen Farben und der Stil getragen werden, die Ihre Persönlichkeit unterstützen. Ein perfektes Outfit im Business-Bereich bedeutet immer der An-

zug oder die Kombination für die Herren. Damen sind stets richtig gekleidet mit einem Kostüm oder einem Hosenanzug. Ob Anzug oder Kostüm, beides wirkt formell. Je formeller das Outfit gewählt wird, umso mehr kompetente Wirkung geht von dieser Person aus. Eine gute Kombination von unterschiedlichen Strukturen kann dabei etwas Auflockerung im Gesamtbild bewirken.

NK: Machen Männer mehr Fehler beim richtigen Anziehen als Frauen oder ist das nur ein Klischee?

Berg: Es ist wie bei einem Geschenk – Frauen achten einfach mehr auf die Verpackung! Aus meiner jahrelangen Beratungstätigkeit habe ich die Erfahrung gemacht, dass Männer gar nicht so oft falsch liegen bei der Wahl ihrer Kleidung. Sie sind leider nur nicht auf dem neuesten Stand der „Technik“. Da ist so mancher Anzug älter als zehn Jahre und die Schnittführung entspricht nicht mehr der

optimalen Passform. Oder die Krawatte ist zu breit oder zu schmal gewählt, was eindeutig den vorherigen Modetrend erkennen lässt.

NK: Warum gehen Männer so ungern einkaufen und warum sind die meisten Frauen davon so begeistert?

Berg: Männer wollen schneller ans Ziel kommen als Damen, sowohl geschäftlich als auch privat. Dies gilt genauso beim Einkaufen. Frauen gehen erfahrungsgemäß schon mal in ca. sieben Geschäfte, um ein neues Kleidungsstück zu finden. Die meisten Frauen sind gar nicht so vom „Shoppen“ begeistert, wie es weitläufig gesagt wird. Ich erlebe es bei meiner Einkaufsbegleitung häufig, dass sie angenehm überrascht und begeistert sind, wie schnell und gezielt das Richtige gefunden werden kann. Man muss nur wissen, was ich will und wo ich diese Stilrichtung bekomme.

NK: Was sagen Stil und Farbwahl über den Träger aus? Reicht es nicht, das anzuziehen, was einem gefällt und worin man sich wohlfühlt?

Berg: Bei der Farb- und Stilwahl gibt es eine ungeschriebene Regel: Kleiden Sie sich kontrastreich, ist Ihre Wirkung „dominant und durchsetzungswillig“. Tragen Sie eine Auswahl von Ton in Ton, ist die Wirkung „zurückhaltend und frisch“. Hellere und bunte Farben können die Präsenz eines Menschen steigern.

Wohlfühlen in seiner 2. Haut – was ja Kleidung letztendlich ist – ist aber das Wichtigste bei der Wahl der Kleidung und natürlich die korrekte Passform.

NK: Wie bereite ich mich am besten auf ein Bewerbungsgespräch vor? Welche wesentlichen Do's und Don'ts gibt es?

Berg: Hier gilt es, sich genau zu überlegen, wie man durch optische Kompetenz von der jeweiligen beruflichen Qualifikation überzeugt. In den letzten Jahren wird wieder verstärkt Wert auf korrekte Kleidung gelegt. Zielführend ist auf jeden Fall dezente Eleganz, egal für welchen Job man sich bewirbt. Der Bewerber sollte sich bereits einige Tage vorher Gedanken über seine Wirkung machen. Zu den Don'ts zählt hier eindeutig zuviel Schmuck. Hier gilt die Regel „weniger schmückt mehr“. Bei der Farbwahl ist man in der dezenten Nuance immer gut angezogen. Bei Herren sollte auf einen geschlossenen Hemdkragen und eine gut sitzende Krawatte geachtet werden. Einen überzeugenden Eindruck hinterlassen Sie in einem qualitativ hochwertigen Hemd. Die Accessoires wie Tasche, Gürtel, Schreibgeräte sollten eine gute Qualität aufweisen. Als Tabus für die Bewerbungsbekleidung für Damen zählen: zu kurze Röcke, durchsichtige Oberteile

und eine zu starke Figurbetonung. Aber nur wenn das Aussehen und das Auftreten des Bewerbers mit der Persönlichkeit im Einklang sind, wird es gelingen, beim Bewerbungsgespräch positiv zu punkten.

NK: Was ist Ihre Aufgabe als Imageberaterin? Was begeistert Sie an Ihrem Beruf?

Berg: Als Imageberaterin bringe ich die Persönlichkeit eines Menschen zum Leuchten! Ich führe Menschen zu einem authentischen Auftreten. Ich gebe Impulse und wertvolle Tipps zur inneren Einstellung und zur äußeren Darstellung. Das bedeutet allerdings nicht, dass sich ein zurückhaltender Mensch zurückhaltend kleiden sollte. Die individuelle Ausdruckskraft zu steigern und dabei die eigene Persönlichkeit zu optimieren, ist meine Aufgabe als Imageberaterin.

Dabei fasziniert mich mitzuerleben, wie viel Ausstrahlung die Menschen nach einer Beratung erreichen. Vor kurzem sagte mir nach einer Beratung eine zierliche, etwas zurückhaltende Dame: „Sie haben mich nach vielen Jahren wieder glücklich gemacht.“ – verstehen Sie nun, wie begeistert ich meiner Berufung nachgehe?

NK: Sie bieten individuelle Imageberatungen, speziell für die Generation 50plus an. Wieso wissen Menschen in diesem Alter immer noch nicht, welche Farben, Formen und Stile ihre Persönlichkeit und ihren Typ unterstreichen und wie helfen Sie dieser Generation?

Berg: Menschen 50plus wissen ganz genau was sie wollen – und vor allem was sie nicht wollen,

tenheit mehr. Oder ein langjähriger, hochkarätiger Manager „steigt aus“ und will sein Image entsprechend der neuen Lebenssituation anpassen. Image ist mehr als ein visuell erfassbares Bild. Zu einem optimalen Image zählt Aussehen, Persönlichkeit und Körpersprache. Durch eine individuelle Imageberatung zeige ich Menschen auf, wie sie ihren „persönlichen Glanz“ nach außen sichtbar machen können.

NK: Welchen Nutzen ziehen Ihre Kunden aus einer Imageberatung?

Berg: Vielleicht ist Ihnen vor kurzem jemand begegnet, von dessen Ausstrahlung und Erscheinungsbild Sie fasziniert waren. Sie kennen es alle: Jemand betritt einen Raum und alle Blicke haften auf dieser Person, die Wirkung auf alle Anwesenden ist einmalig und positiv. Anderen eine Nasenlänge voraus zu sein, durch optische Kompetenz, durch positives Wirken, durch mehr Attraktivität – das ist der Nutzen, den ich meinen Kunden anbiete. Denn Image und Stil bedeutet für mich gleichzeitig Erfolg in allen Lebenslagen.

Zusätzlich biete ich meinen von mir beratenen Kunden einen „lebenslangen Service“ an. Durch meinen eigens initiierten „Club der Persönlichkeiten“ werden meine Kunden halbjährlich bei Veranstaltungen über die neuesten Trends, Tipps, Do's und Don'ts informiert. Bei diesem Treffen bietet ich zusätzlich jeweils ein Highlight an. Das nächste Treffen wird im Herbst stattfinden – und verraten darf ich heute schon, dass wir eine Weinverkostung mit Tischetikette anbieten werde.

Berg: Diät-Coach und Nordic Walking-Trainerin ist für mich eine optimale Kombination. Denn beides gehört einfach zusammen. Warum versucht jemand sein Gewicht zu regulieren? Sicherlich weil er sich

weckte Poloshirt ein Must-Have. In Kombination dazu eine gutsitzende Baumwollhose, oder ein Rock in Jeansstruktur. Ein passender, qualitativ hochwertiger Gürtel runden dieses Outfit ab.



Die Imageberaterin weiß: „Das individuelle Erscheinungsbild kann Türen öffnen, aber leider auch schließen.“

bisher nicht so viel bewegt hat. Warum fängt jemand mit Bewegung an? Weil die Waage, der Arzt oder der Partner sagt, es ist an der Zeit, dich mehr zu bewegen. Nordic Walking ist eine Bewegungsart – ich möchte es gar nicht Sport nennen – die jeder zu jeder Zeit an jedem Ort durchführen kann. Stellen Sie sich bitte vor, dass sich Ihre Körperproportionen positiv durch Bewegung und Diät verändern. Die Folge davon ist, dass viele Menschen das Verlangen haben, ihr neues Lebensgefühl und ihr Image in Einklang zu bringen.

NK: Hand aufs Herz, welche Basics dürfen aus welchen Gründen in keinem Kleiderschrank fehlen?

Berg: Hier kommt es ganz eindeutig auf die berufliche Position an. Aber als allgemeine Basics sollte jede Frau mindestens zwei Kostüme und zwei Hosenanzüge besitzen, die optimal untereinander kombiniert werden können. Blusen und Shirts in einer größeren Qualitäts- und Farbauswahl pepen das Outfit optimal auf – und können auffälliger oder dezenter gewählt werden. Im Kleiderschrank eines Mannes sollten drei Anzüge und zwei Kombinationen vorhanden sein. Der Anzug kann für einen formelleren Business-Tag gewählt werden, die Kombination ist für einen „entspannteren“ Business-Look geeignet. An einer gut sortierten Auswahl von Krawatten sollte bitte nicht gespart werden.

Für den Freizeitbereich ist für beide Geschlechter das altbewährte und wieder zum Leben er-

NK: Gibt es ein Allround-Outfit, das zu jeder Gelegenheit passt? Was können Sie da „Mann“ und „Frau“ empfehlen?

Berg: Ein Allround-Outfit gibt es meiner Meinung nach nicht. Als Dame machen Sie mit einem eleganten Hosenanzug nie etwas falsch. Wenn es ein festlicher Anlass ist, liegt das „kleine Schwarze“ immer noch auf Platz eins, der richtigen Outfits. Der Herr ist mit einem anthrazitfarbenen Anzug gut beraten. Er wirkt nicht so formell wie schwarz oder marinefarbig. Je formeller ein Auftritt, desto dunkler sollte der Anzug bzw. das Outfit gewählt werden. Ein dunkelblaues Sakko sollte in keinem Kleiderschrank fehlen. Es lässt sich sowohl zum Freizeit-Look als auch zur qualitativ hochwertigen Hose oder zum Rock gut kombinieren.

NK: Was sind die aktuellen Modetrends? Gibt es etwas, das man unbedingt aus dem Kleiderschrank entfernen sollte und etwas, das es sich lohnt anzuschaffen?

Berg: Die Modetrends in diesem Jahr sind sowohl für Damen als auch für Herren eher bunt. Die Farbauswahl reicht von Türkis über Pink bis hin zu Orange. Bei Herren dominiert im Hemdenbereich ein kleines Karo oder ein breiter Streifen. Die Damenwelt darf sich fröhlich zeigen. Feminine Kleider sind hier sehr angesagt. Ein Look, der für beide Geschlechter in diesem

Jahr zu den Trends zählt, ist der Marine-Look. Er kommt immer wieder und ist ein edler und gleichzeitig sportiver Look in den Farben Blau, Rot und Weiß. Mit einer Grundausstattung in Sachen Marine-Look liegen Sie immer richtig; das lohnt es sich auf jeden Fall anzuschaffen.

NK: Wie sieht es aus mit Accessoires im Business? Was kann problemlos angelegt werden? Was geht gar nicht?

Berg: Eine schöne Frage, die mit einer ganz klaren Regel beantwortet werden kann. Accessoires können immer als kleiner „Hingucker“ eingesetzt werden, aber bitte nur dezent. Deshalb besagte Regel: Tagsüber dürfen Damen zwischen sieben und zwölf Accessoires tragen; abends können es sogar 15 sein. Bei Herren ist die Anzahl der Accessoires reduzierter; hier gilt die Regel von bis zu fünf Accessoires am Tag und acht am Abend. Zu Accessoires zählen Brille, Makeup, Frisur, auffällige Knöpfe, Gürtelschnallen, die unterschiedliche Farbwahl der Kleidung, Strümpfe, Socken, Schuhe, Schmuck, Uhr – um nur einiges zu nennen. Sie sehen, dass eine gewisse „Regel“ hier unterstützen kann. Was gar nicht geht, sind zu viele Ringe für Damen und die sichtbaren getragenen Goldkettchen für den Mann. Auch der Ohrring für den Herren hat seine „Glanzzeit“ seit längerem hinter sich.



Der Mann von heute verbringt zunehmend mehr Zeit vor dem Spiegel.

denn sie sind lebenserfahren. In diesem Alter stehen viele vor einem Neuanfang. Das kann beruflicher oder privater Natur sein. Menschen jenseits der 40 orientieren sich oft um – eine zweite neue Partnerschaft ist keine Sel-

NK: Sie sind Imageberaterin, Diät-Coach und Nordic Walking-Trainerin in einem, also eine Allrounderin. Wie sind Sie auf die Idee gekommen, diese drei Leistungen in Kombination anzubieten?

www.network-karriere.com