

# Inhalt

Vorwort .....	7
Die sechs wichtigsten Fragen .....	8
Der positive Gesamteindruck: Was ist ausschlaggebend? .....	10

## **WIE SEHE ICH AUS?**

Gedanken zu einem Vorstellungsgespräch .....	13
„Kleidung ist nicht so wichtig. Was zählt, ist Leistung!“ ..	14
Kleidung und Glaubwürdigkeit .....	15

## **FÜR SIE**

Optimale Kleidung für jeden Figur-Typ .....	16
---	----

## **DIE FÜNF FIGUR-TYPEN – EINE GROBANALYSE** .....

Die große Schlanke .....	21
Die Vollbusige .....	23
Die Breithüftige .....	25
Die Korpulente .....	27
Das Optimum .....	29

## **WER TRÄGT WAS?**

Die große Schlanke .....	31
Die Vollbusige .....	33
Die Breithüftige .....	35
Die Korpulente .....	37
Die Wohlproportionierte .....	39
Ihr Kleidungskonzept .....	41
Die Kleiderschrank-Bestandsaufnahme .....	41
Gezielter Einkauf durch genaue Planung .....	42
Einkaufstips .....	44
Accessoires verschönen .....	45

## **WIE IST MEINE HALTUNG?**

Das Stehen	46
Das Gehen	48
Das Sitzen	51
Wie steige ich in den Wagen?	54
Vorträge und Präsentationen mit Haltung meistern	56

## **FÜR IHN**

Kleiderordnung	57
Kleideraussagen	61
Die Frisur	63
Die Brille	64

## **DIE NON-VERBALE KOMMUNIKATION DER GESTIK** 65

## **WIE GUT SIND MEINE UMGANGSFORMEN?**

„Sicherheit von innen“: Authentizität	68
Allgemeine Umgangsformen	70

## **WIE HÖRT SICH MEINE STIMME AN?**

Ihre Stimmlage sagt vieles aus	82
Kontrollieren Sie Ihre Stimme	83
Die Voraussetzungen für eine angenehme Stimme	84
Wie ist meine Ausdrucksweise?	87

## **REGELN, DIE SIE BEHERZIGEN SOLLTEN** 88

Literaturhinweise	96
-------------------	----

## **ANHANG**

Make-up-Technik	97
Typgerechte Frisuren	108
Brillen	110
Musterkombinationen für den Herrn	111