

# 1 Exkurs 2: Kleiderwahl

Kleidung ist ein durchaus emotionales Thema. Denn Kleidung kann uns gewisse Empfindungen übermitteln. Mit Leggings oder Jogginghose verbinden wir Gemütlichkeit. Sportkleidung kann uns ein aktives Gefühl vermitteln. Hingegen verleiht uns ein Anzug oder ein Kleid eine gewisse Körperspannung und lässt uns automatisch selbstsicherer wirken. Natürlich kann Kleidung keinen vollkommen anderen Menschen aus uns machen, doch hat sie einen gewissen Einfluss.

Während einer Präsentation stehen wir unter permanenter Beobachtung. Es wird auf unser Gesagtes geachtet, auf unsere Präsentation und schlussendlich auch auf unser Auftreten. In diesem Rahmen fällt es schnell auf, wenn du dich in deiner Kleidung nicht wohlfühlst. Es gilt daher der Grundsatz, Kleidung auszuwählen, in welcher du dich wohlfühlst. Falls deine Wahl jetzt auf die Jogginghose fallen würde, muss ich dich leider ausbremsen, da ist dann doch eine imaginäre Grenze erreicht. Für deine Präsentation kannst du kleidertechnisch über deinen Alltagslook hinauswachsen. Ein Anzug oder Kostüm ist nicht notwendig aber die Jogginghose ist dann doch zu locker. Ich möchte dir jetzt auch keine Kleidungsstücke aufzählen, die du tragen kannst. Schau einfach worin du dich wohl fühlst und was gleichzeitig noch in deinem Verständnis chic genug ist. Im Rahmen eines Seminars erhält man meistens auch ein Gefühl wie förmlich der Rahmen ist. Orientiere dich daran und du wirst nicht danebengreifen.

Noch ein paar Tipps:

- Vermeide zu grelle Farben, sie könnten ablenkend wirken.
- Lange Haare laden oft zum dran spielen ein. Es bietet sich daher an diese zuzubinden.
- Falls du eine PowerPoint nutzt kannst du noch mehr hervorstechen, indem sich deine Kleidung von der Farbe der Folien abhebt.
- Vermeide außerdem Kleidung die Geräusche macht. Klingt doof aber manche Kleidungsstücke rascheln oder klimpern sehr laut. Dies ist einfach irritierend für deine Zuhörerschaft.