

Inhalt

Vorwort von	
Dr. Prinz Asfa-Wossen Asserate	9
Ein positives Image	11
Die Symbiose von Aussehen,	
Körpersprache und Persönlichkeit	11
Wechselweise – von innen nach außen	
und umgekehrt	13
Stil als Gesamtkonzept	14
Erfolgsfaktor Business-Look	15
Kleidung als Kommunikationsmittel	15
Wirkungsvoll im Business-Outfit: Die 6 Grundregeln	16
Formell oder entspannt	18
Was Frau trägt – und wie sie wirkt	21
Die Qual der Wahl: Kostüm, Anzug	
oder Kombination	21
Die Hemdbluse: Ein Must-have im Job	29
Kleider mit Stil	33
Von T-Shirts und Pullovern	35
Komplett im Mantel	37
Schuhe – Qualität statt Quantität	39
Der Strumpf dazu	42
Die wichtigste Nebensache – stilvolle Accessoires	44
Was Stoffe kommunizieren	52
Tonangebend – die Kraft der Farbe	55
Basics für Sie	60
Kaschieren und Kompensieren	62

Frisur gibt Kontur	69
Präsenz zeigen durch Make-up	73
Körperpflege und mehr	78
Die Business-Frau unterwegs	83
Dem Anlass gemäß	84
Was Mann trägt – und wie er wirkt	87
Anzug und Kombination	87
Im Blickpunkt: Das Hemd	93
T-Shirt, Polo und Strick	99
Der Mantel	101
Perfekt auftreten im Business-Schuh	102
Sicher umgehen mit Accessoires	107
Stoffe und Kompetenzwirkung	118
Farben auf den Punkt gebracht	120
Basics für ihn	125
Füllig, klein oder sehr groß?	126
Sympathie durch Körperpflege	130
Der Business-Mann unterwegs	134
Dem Anlass gemäß	135
Gut zu wissen	139
Das große Missverständnis	139
Individualität tut gut	141
Kleidung genießen	143
Innere Haltung und Ausstrahlung	145
Jeder ist einmalig	145
Wertschätzung – der Grundstein für Wirkungskraft	147
Interessiert sein	152
Keine runden Sachen	154
Optimismus gewinnt	156
Andere begeistern	160
Emotionen zeigen	163
Distanz wahren	165

Körpersprache	167
Das Grundprinzip	167
Was der Körper signalisiert	170
Haltung bewahren	171
Von großen Gesten	176
... und bewegter Mimik	179
Das wirkt stimmig	182
Bestimmen Sie Ihre Gangart	185
Füllen Sie den Raum	187
Distanzverhalten	190
Abschließend	195
Über die Autoren	197
Literatur	199