

Was zieht man an heissen Sommertagen zur Arbeit an?

Kleider-Tipps für heisse Tage

Der Sommer ist da und hat die Hitze gleich mitgebracht. Gut für diejenigen, die es sich in Badehose oder Bikini im Freibad oder am See gut gehen lassen können. Doch wie luftig darf es im Geschäftsalltag sein?

Grundsätzlich hängt auch an heissen Sommertagen der Dresscode von der Branche ab. Klar, dass ein Bauarbeiter im Sommer schon einmal „oben ohne“ arbeitet. Da haben wir Frauen beim Anblick eines gut gebauten Körpers auch kein Problem damit. Wichtig ist hier, dass auch bei Hitze die Schutzbekleidung gemäss den SUVA-Richtlinien eingehalten wird. Wer hingegen im Büro arbeitet, oder direkten Kundenkontakt pflegt, für den kann das Geschäftsoutfit im Sommer zu einer grossen Herausforderung werden.



Kleidung

Je formeller Sie in Ihrem Beruf auftreten, je mehr Sie dabei in Kontakt zu Kunden und Vorgesetzten treten, je höher Sie in der Hierarchie stehen und je mehr Sie noch erreichen wollen, desto wichtiger ist ein professionelles und seriöses Auftreten. Kleiden Sie sich stets der Branche, Ihrer Rolle und dem Anlass entsprechend. In konservativen Unternehmungen wie Banken und Versicherungen beispielsweise ist klassisch elegante Kleidung, also Anzug oder Kostüm, auch an heissen Tagen Pflicht.

Beim Kundenkontakt gilt die Regel: Aus Respekt ist man immer besser gekleidet als der Kunde. Das heisst, auch wenn der Kunde Sie an heissen Tagen in Jeans, T-Shirt und Flip-Flops empfängt, so bedeutet das noch lange nicht, dass Sie Ihren Dresscode dem Kunden anpassen sollen.



Tipps zur Sommer Business-Garderobe:

Wenn Sie an keine Kleiderordnung gebunden sind sollten Sie während den heißen Tagen luftige Sachen tragen. Ziehen Sie ein Kleid, einen Rock oder lange weite Hosen aus dünnem Stoff an und kombinieren Sie diese mit weit geschnittenen Blusen oder Hemden. Auch Polo-Shirts sind businesstaugliche Oberteile. Vermeiden Sie eng anliegende Sachen ebenso wie synthetische Materialien. Im Zweifelsfall sind lange Hosen und langärmelige Hemden aus Baumwolle oder Seide besser als kurze Röcke, Shorts und körperbetonende T-Shirts.

Farben im Sommer

Wenn Sie im Business kompetent auftreten müssen, wählen Sie dunkle Farben. Zum Beispiel einen dunkelblauen Anzug anstelle von Schwarz oder Anthrazit. Dazu kombinieren Sie am besten ein weisses Hemd oder eine weisse Bluse. Wenn es die Branche erlaubt, können Sie im Sommer auch einen beigefarbenen oder hellgrauen Anzug wählen. Zum beigen Anzug tragen Sie dunkelbraune Schuhe und einen gleichfarbigen Gürtel. Allgemein sind hellere Farben im Sommer angenehmer zu tragen. Jedoch aufgepasst, sie wirken auch «freizeitlicher».

Die richtigen Schuhe

Im Sommer sollten Sie auf bequeme Schuhe setzen. Die Füße schwellen bei Hitze gern an, da kann der falsche Schuh schnell zur Qual werden. Zum geschlossenen Schuh gehören zwingend Socken oder bei den Damen ein feiner Strumpf. Wo offene Schuhe erlaubt sind, können Damen Peeptoe-Pumps oder elegante Sandalen tragen. Dabei sollten sie unbedingt darauf achten, dass die Füße gepflegt sind: frische Pedicure und Nagellack sind ein Muss.

Stil-Tipp für den Herrn:

Zeigen Sie Stil und tragen Sie zum Anzug oder Business-Outfit kein Kurzarmhemd, schon gar nicht in Kombination mit einer Krawatte. Das Kurzarmhemd ist ein Freizeithemd. Ziehen Sie also auch im Sommer das Langarmhemd zum Anzug an. Als Alternative könnten Sie auch ein edles klassisches Polo-Shirt aus feinerem Material zur Stoffhose wählen. Das Polo-Shirt sollte dabei nicht zu sportlich sein.

Absolute „No Gos“ im Büro und bei Kundenkontakt

- Ungepflegte nackte Füsse in Sandalen oder Flip Flops
- Sandalen in Kombination mit Socken/Strümpfen
- Ärmellose Tops, inklusive Achselhaaren und einem Hauch von Achselschweiss
- T-Shirts und Oberteile mit Botschaften, die nicht mit dem Business zusammenhängen. (Werbebotschaften, anzügliche Sprüche usw.)
- Bermudashorts und zu kurze Röcke, womöglich in Kombination mit unrasierten Beinen bei den Damen
- Zu freizügige Dekolletees bei den Frauen und bei den Herren zu weit aufgeknöpfte Hemden à la Harry Hasler
- Bauchfreie Oberteile
- Kurzarmhemden mit Krawatte
- Sichtbare Unterwäsche
- Sichtbare Tattoos
- Die Sonnenbrille im Raum tragen oder als Kopfschmuck bzw. Haarreifen-Ersatz
- Kopfbedeckungen im Raum tragen wie Hüte, Baseballcaps, Banderas usw.
- Zu viel, zu schwere oder zu süssliche Parfums oder Rasierwasser
- Kein Deo - oh Deo mio!

Körperhygiene

- Duschen, duschen, duschen!
- Deo verwenden. Es ist gut, wenn man im Sommer immer einen griffbereit hat.
- Täglich frische, saubere Kleidung anziehen, auf keinen Fall getragene, verschwitzte.
- Vorsicht im Umgang mit Parfum und Rasierwasser. In der Hitze können diese schnell penetrant riechen.
- Sonnenschutz. Wenn man oft draussen ist, Sonnencreme nicht vergessen.
- Lange Haare zusammenbinden oder hochstecken.
- Das Make-up leicht und dezent auftragen.
- Beine sind rasiert, wenn Frau Jupe oder Kleid trägt.
- Achselhaare rasieren, bei ärmellosen Tops oder Kleidern.*
- Fusspflege, Pedicure beim Tragen von offenen Schuhen, bei den Damen inklusive Nagellack.*

* Ärmellose Kleidung und offene Schuhe: Es ist zu prüfen, was die Kleiderordnung im Unternehmen gestattet.

Trinken

Trinken ist das A und O an heissen Tagen. Wichtig: Trinken Sie nicht erst, wenn Sie unter Durstgefühl leiden und der Mund schon ganz ausgetrocknet ist. Nehmen Sie den ganzen Tag über Flüssigkeit zu sich. Trinken Sie bis zwei Liter Wasser; wenn Sie stark schwitzen bis drei Liter. Hervorragende Flüssigkeitsspender sind übrigens auch Wassermelonen.

Zur Autorin

Monika Seeger ist dipl. Imageberaterin, selbstständiger Coach, Seminarleiterin und Inhaberin der Imagenow GmbH. Sie hat langjährige Erfahrung im Verkauf und Marketing sowie im Personal Management. Sie weiss wovon sie spricht, wenn es um Auftrittskompetenz geht und leitet ihre Seminare sehr praxis- und erfolgsorientiert. Als Expertin für moderne Umgangsformen begleitet sie Unternehmen und Privatpersonen bei der Definition ihres persönlichen Stils sowie Images und zeigt auf, wie stilsicherer Auftritt, sowohl im Alltag als auch in der modernen Arbeitswelt, spielend gelingt.

Kontakt

Monika Seeger

Dipl. Imageberaterin und Inhaberin

Imagenow GmbH

Hauptstrasse 64

CH-6315 Oberägeri

Telefon: +41 41 750 86 86

E-Mail: monika.seeger@imagenow.ch

Web: www.imagenow.ch

