

KNIGGE NEXT GENERATION

REFERENTIN: MEIKE SLABY-SANDTE
WWW.ETIKETTEBERATUNG.DE



MSS
MEIKE
SLABY-SANDTE
ETIKETTEBERATUNG

THEMENKATALOG



Inhalt

Der erste Eindruck:
Dein Auftritt entscheidet!

Wer stellt wen vor?
Spielregeln für den ersten Kontakt

Small Talk:
Wie du nie wieder sprachlos bleibst

Die Basics guter Manieren:
So überzeugst du immer

Tischmanieren 2.0:
Stilvoll essen wie ein Profi

OFFENER ERSTER EINDRUCK: SO ÜBERZEUGST DU SOFORT

Styling:

- Wähle Kleidung, die dem Anlass entspricht und in der du dich wohlfühlst.
- Gepflegte Haare und saubere Fingernägel sind ein Muss.
- Weniger ist mehr: Dezent mit Schmuck und Make-up umgehen.
- Vermeide auffällige Gerüche (kein starkes Parfum oder Knoblauchduft).

Körpersprache:

- Halte Blickkontakt – das zeigt Selbstbewusstsein.
- Beim Betreten eines Raumes: Lächle und schaue die Anwesenden an. Begrüße sie mit einem freundlichen „Guten Morgen“ oder „Guten Abend“.



**Du hast
7 Sekunden,
um zu
überzeugen**

ANGEMESSENE KLEIDUNG: SO FINDEST DU DEN RICHTIGEN STIL



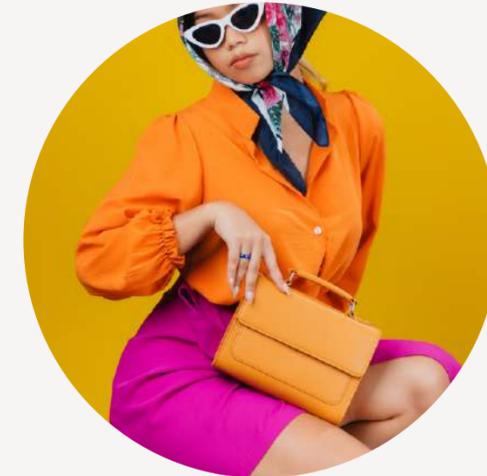
ANLÄSSE
ERFORDERN
UNTERSCHIEDLICHE
LOOKS:

- KLEIDE DICH PASSEND ZUR SITUATION:
 - PRAKTIKUM KONSERVATIV: ELEGANTES OUTFIT
 - PRAKTIKUM LEGER: LEGER, ABER GEPFLEGT.
 - PARTY: BEQUEM, ABER STILVOLL.
 - SPORT: FUNKTIONAL UND CLEAN.



WOHLFÜHLEN VS.
BEQUEMLICHKEIT:

- WOHLFÜHL-KLEIDUNG IST NICHT DASSELBE WIE BEQUEME KLEIDUNG.
 - WOHLFÜHLEN BEDEUTET: DU STRAHLST SELBSTBEWUSSTSEIN AUS UND FÜHLST DICH STIMMIG GEKLEIDET.
 - BEQUEM HEISST NICHT: JOGGINGHOSE BEI DER FAMILIENFEIER.



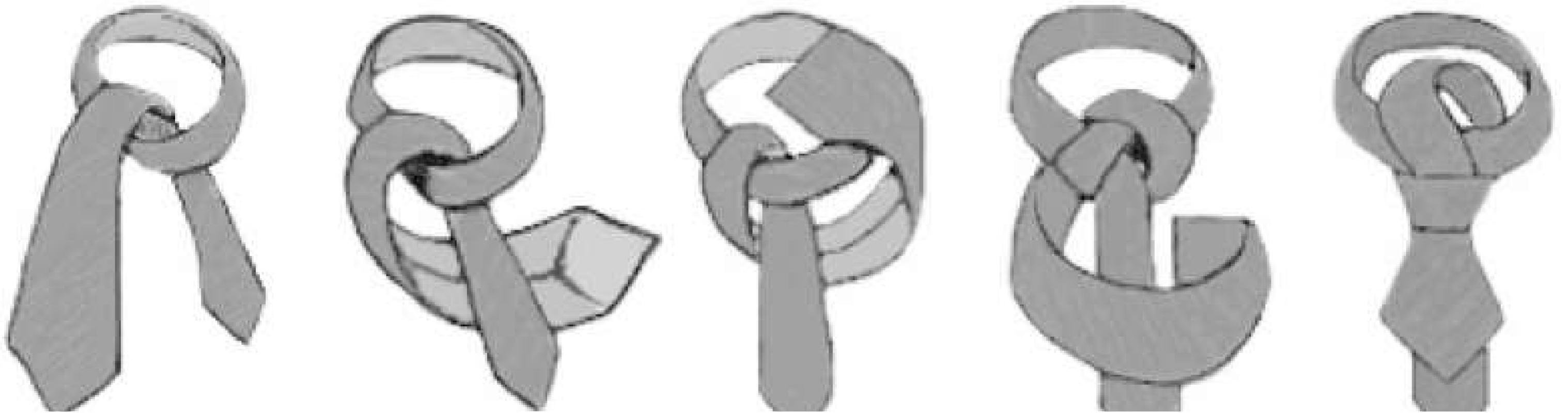
DEIN TYP,
DEIN STIL:

- WÄHLE KLEIDUNG, DIE ZU DEINEM KÖRPERBAU UND DEINER PERSÖNLICHKEIT PASST.
- SETZE AUF DEZENTE FARBEN FÜR OFFIZIELLE ANLÄSSE, EXPERIMENTIERE BEI FREIZEITLOOKS.



**“Stil ist ein Weg,
zu zeigen,
wer du bist -
ohne ein Wort
zu sagen”
~ Giorgio Armani**





STEP-BY-STEP: DER EINFACHE WINDSOR-KNOTEN

1. Lege das breite Ende über das schmale Ende und führe es durch die Halsöffnung nach oben.
2. Führe das breite Ende unter das schmale Ende zurück.
3. Schlinge das breite Ende erneut von unten durch die Halsöffnung und lasse es über den Knoten fallen.
4. Führe das breite Ende wieder über das schmale Ende nach vorne.
5. Ziehe das breite Ende durch die Schlaufe vor dem Knoten und ziehe den Knoten sanft fest.

BINDE DEINEN STYLE: DER WINDSOR IN ACTION

SCANNE DEN QR-
CODE UND SIEH DIR
DAS TUTORIAL AN.



QUELLE: GENTLEMAN'S ATTITUDE

TIPPS ZUR OFFENEN KÖRPERHALTUNG – SO WIRKST DU SELBSTBEWUSST UND SYMPATHISCH

- **Augenkontakt:** Schau deinem Gegenüber in die Augen – das zeigt Interesse und Respekt.
- **Offene Haltung:** Stehe oder sitze aufrecht, Kopf gerade und vermeide es, den Blick zum Boden zu senken. Mach dir bewusst, dass deine Körpersprache Vertrauen und Offenheit ausstrahlt.
- **Angemessener Abstand:** Achte darauf, dass du nicht zu nah oder zu weit weg stehst (idealer Abstand: 50 cm bis 1 Meter). Bei geselligem Beisammensein kannst du in der Runde einen Blickkontakt mit anderen suchen, um Interesse zu zeigen.



Überzeugung durch Haltung

- **Blickkontakt**
- **Offene Haltung**
- **Richtiger
Abstand**

VORSTELLEN UND BEKANNTMACHEN: SO MACHST DU EINEN GUTEN EINDRUCK

1. Den richtigen Moment abwarten:

- Stelle sicher, dass der Zeitpunkt für eine Vorstellung passt – ein freundliches „Hallo“ wirkt immer am besten, wenn das Gespräch schon läuft oder der Raum offen für Neues ist.

2. Vorstellen mit einem Lächeln:

- Ein Lächeln öffnet Türen – bevor du deinen Namen sagst, zeige, dass du interessiert bist und dich freust, neue Menschen kennenzulernen.

3. Klar und deutlich sprechen:

- Nenne deinen Namen deutlich

4. Das Gegenüber einbeziehen:

- Wenn du jemanden vorstellst, nenne gegebenenfalls ein paar Infos, die dem Gesprächspartner weiterhelfen könnten (Ankerkette: z. B. „Das ist Sarah, sie studiert Grafikdesign“).
- Achte darauf, den Namen deines Gesprächspartners zu wiederholen, um eine freundliche Verbindung herzustellen.

5. Körperhaltung:

- Stehe aufrecht und mit offener Haltung, während du dich vorstellst – das zeigt Interesse und sorgt für eine angenehme Gesprächsatmosphäre.

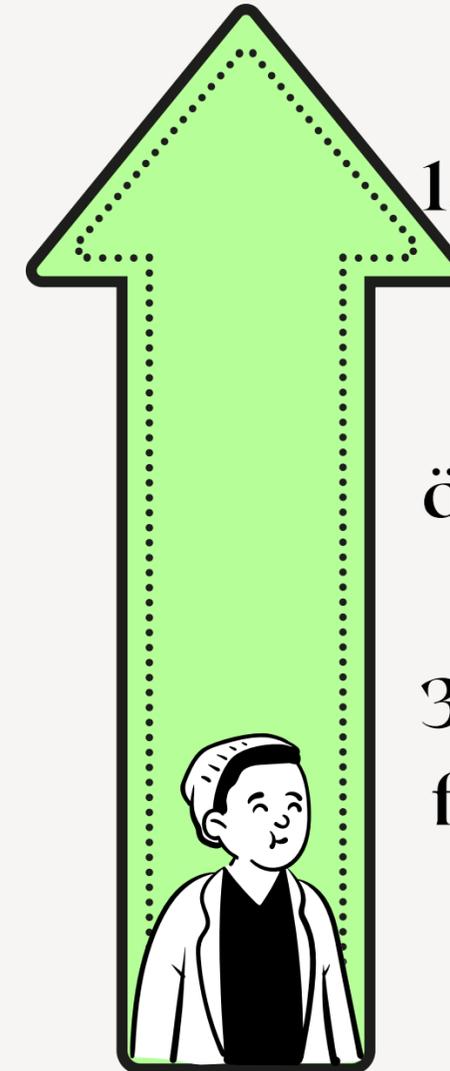
Berufliche Hierarchie

Private Etikette

1. Vorgesetzte/Kunden: Zuerst grüßen und siezen.

2. Alter: Ältere Menschen haben vor jüngeren Vorrang.

3. Geschlechterordnung: Frauen vor Männern.



1. Alter: Ältere Personen zuerst grüßen.

2. Duzen und Siezen: Die älteren bieten den jüngeren das Du an

3. Höflichkeit zuerst: Immer freundlich und respektvoll.

Im Beruf steht die Hierarchie im Fokus
(Rang, Alter)

Privat ist es situationsabhängig,
aber immer höflich bleiben!



GUTE UMGANGSFORMEN: HÖFLICHKEIT ZÄHLT

- **Sei pünktlich:** Informiere rechtzeitig, wenn du dich verspätet.
- **Begrüßung im Raum:** Wer den Raum betritt, begrüßt zuerst – auch im Wartezimmer.
- **Höflichkeit zeigen:** Stehe zur Begrüßung auf, halte Türen auf oder biete Hilfe an.

- **Peinliche Situationen entschärfen:** Hilf, wenn jemand in Verlegenheit ist, z.B. „Das kann jedem mal passieren“.
- **Hand aus der Tasche:** Nimm die Hand beim Begrüßen aus der Tasche.



RESPEKT UND KOMMUNIKATION: ZEIG DEINE WERTSCHÄTZUNG

- **Sonnenbrille abnehmen:** Achte darauf, dass du bei Gesprächen Augenkontakt herstellen kannst.
- **Nicht unterbrechen:** Lass andere aussprechen, außer es ist wirklich nötig.
- **Handy aus:** Schalte es aus oder stelle es auf lautlos – besonders beim Essen oder in Gesprächen.
- **Smartphone auf Seite legen:** Achte darauf, dass die Person, mit der du sprichst, deine Aufmerksamkeit hat.

NO-GO'S BEI GESPRÄCHEN: WAS DU VERMEIDEN SOLLTEST

- **Gespräche unterbrechen:** Lasse andere ausreden, bevor du deine Meinung sagst.
- **Geschmacklose Witze:** Vermeide Witze, die andere verletzen oder unangemessen sind.
- **Schlecht über Dritte sprechen:** Vermeide es, hinter dem Rücken über andere zu reden.
- **Smartphone benutzen:** Achte darauf, dass dein Handy nicht deine Aufmerksamkeit stiehlt, während du mit jemandem sprichst.



JUNGER GENTLEMAN & JUNGE DAME: HÖFLICH IM ALLTAG

- **Tür aufhalten:**
- Der Junge hält die Tür auf, lässt aber das Mädchen zuerst durchgehen.
- Wenn die Tür nach innen öffnet, tritt der Junge zuerst ein und hält die Tür von innen auf.
- **Treppen steigen:**
- Der Junge geht hinter dem Mädchen die Treppe hoch (falls sie Hilfe braucht) und vor ihr die Treppe hinunter, um ihr zu helfen, falls sie stolpert.
- **Garderobe:**
- Der Junge hilft dem Mädchen, ihre Jacke auszuziehen, zieht jedoch selbst zuerst seine Jacke an, um ihr dann zu helfen.



“Echtes
Gentleman-Sein
bedeutet, die
Menschen um sich
herum zu
respektieren”
~ Chris Hemsworth

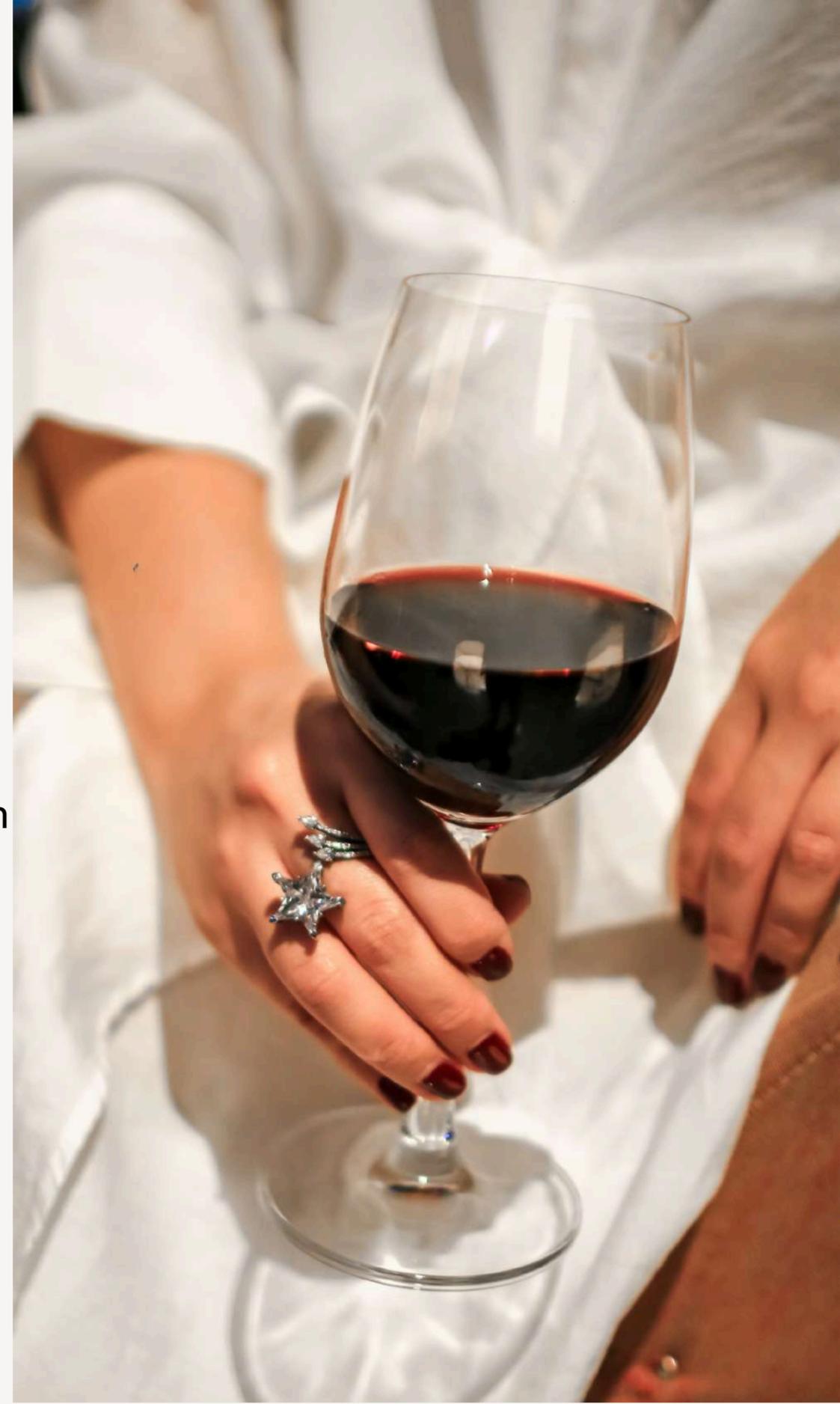


TISCHMANIEREN: DER RICHTIGE ABLAUF BEIM ESSEN

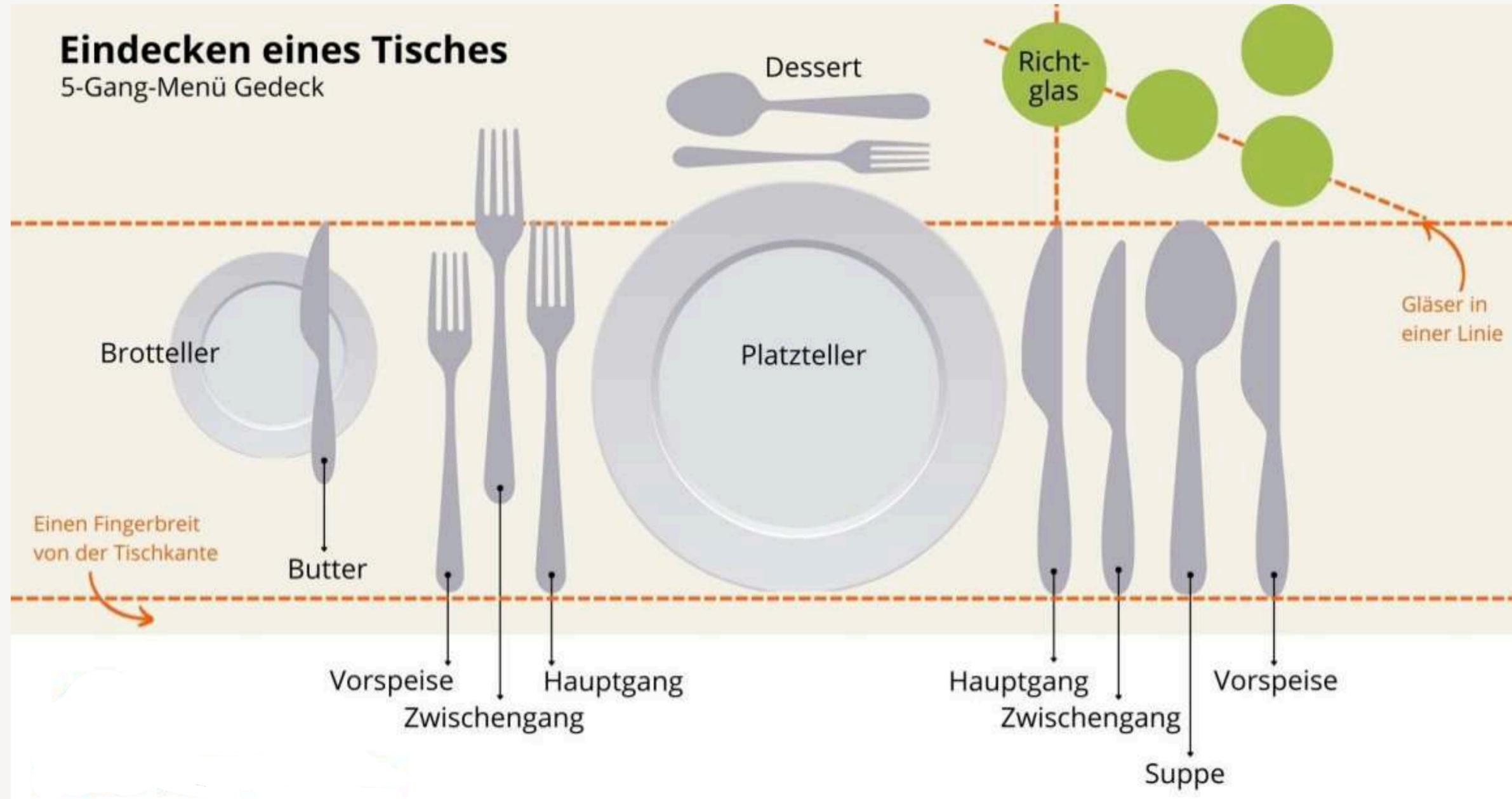
1. **Gemeinsam Platz nehmen:** Erst wenn alle da sind, setzt man sich. Der Gastgeber beginnt.
2. **Essen eröffnen:** Der Gastgeber startet, indem er die Serviette auf den Schoß legt oder den ersten Schluck nimmt.
3. **Reichen von Speisen:** Nicht quer über den Tisch greifen, sondern um Weiterreichen bitten.
4. **Tisch verlassen:** Wenn ich den Tisch kurz verlasse, lege ich die Serviette links neben den Teller und entschuldige mich.
5. **Stuhl zurückschieben:** Nachdem ich aufgestanden bin, schiebe ich meinen Stuhl zurück an den Tisch.

TISCHMANIEREN: STILVOLL UND RESPEKTIVOLL ESSEN

- **Gläser richtig halten:** Greife das Glas am Stiel, nicht am Kelch.
- **Brot essen:** Brot in kleine Stücke brechen, mit Messer bestreichen oder eintauchen.
- **Kartoffeln schneiden:** Es ist inzwischen erlaubt, Kartoffeln mit dem Messer zu schneiden.
- **Suppentasse:** Tasse nicht zum Mund führen, Löffel auf Unterteller ablegen.
- **Korrekte Körperhaltung:** Sitze aufrecht, Arme nicht auf dem Tisch ablegen.
- **Löffel bei der Pause:** Bei nur einem Besteckteil liegt das Handgelenk der anderen Hand auf der Tischkante.

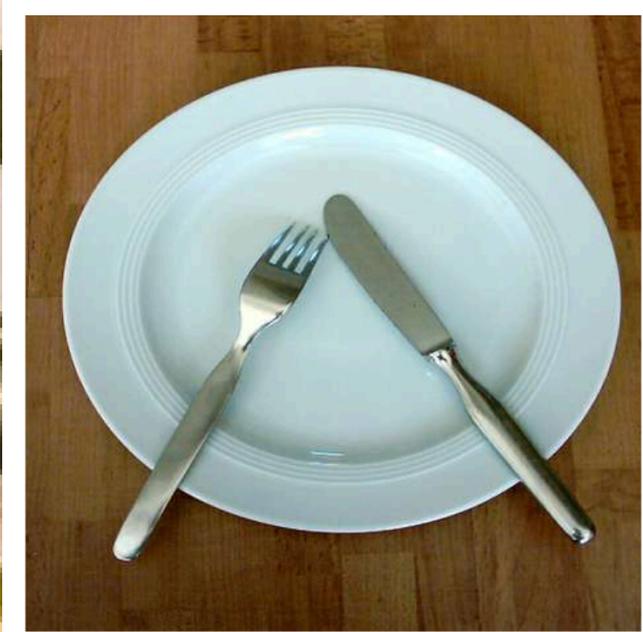


DAS KLASSISCHE TISCHGEDECK





Keine „Brücken“ mit Besteck: Besteck nicht kreuzen



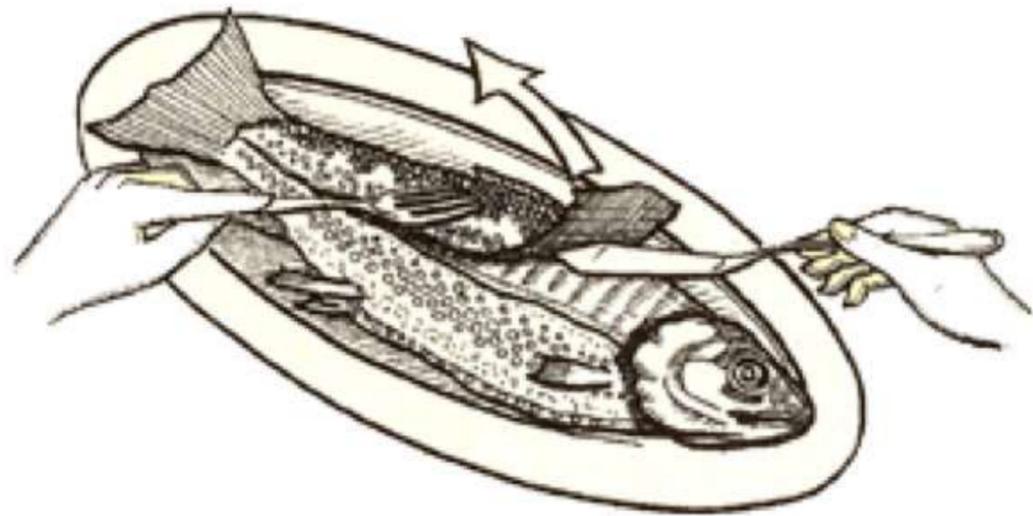
Offenes Besteck: Zeigt an, dass du eine Pause machst oder um Nachschlag bittest.



Geschlossenes Besteck: Signalisiert, dass du mit dem Essen fertig bist.

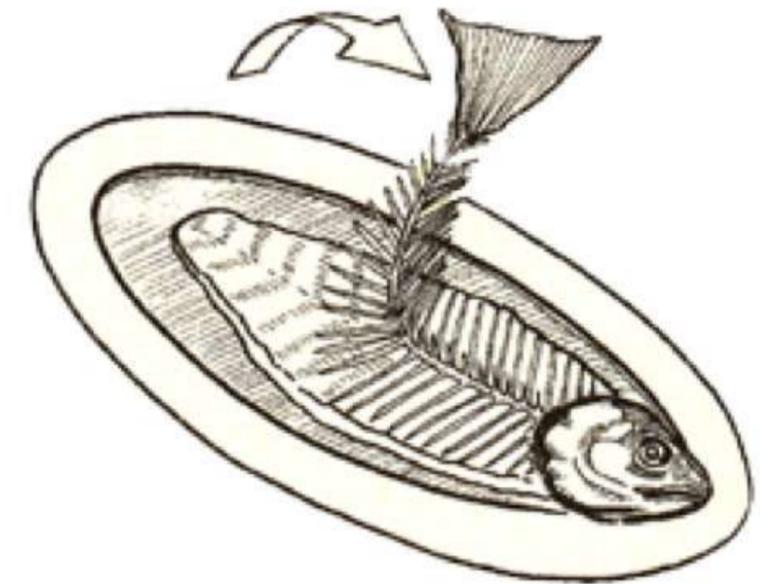
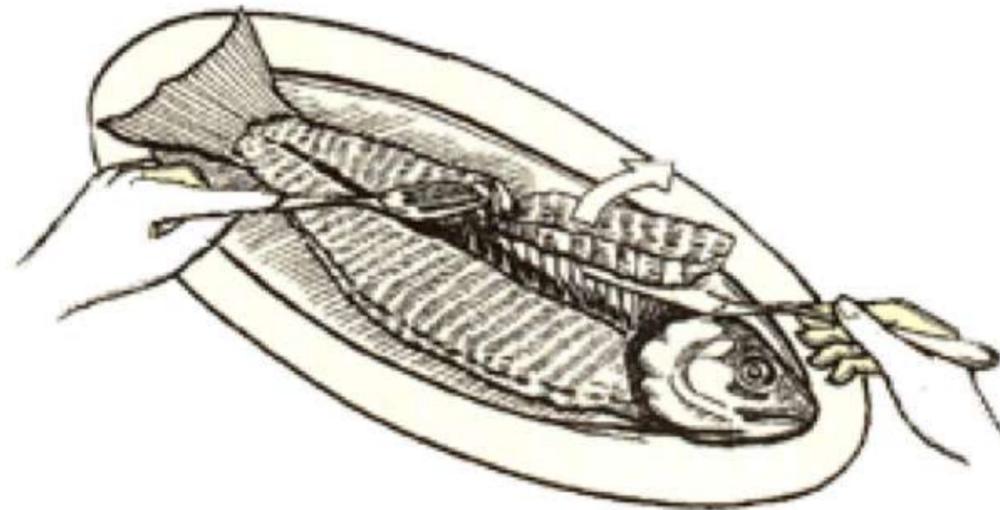
BESTECKKLAGE: DIE RICHTIGE HANDHABUNG

FISCH FILETIEREN: SCHRITT FÜR SCHRITT



1. HAUT LÖSEN

2. FILET TRENNEN



3. GRÄTENSTRANG
LÖSEN ODER FISCH
WENDEN

NOTIZEN