



# Color Coach



## So arbeitest du mit deinem Skript:

### Rosafarbene Linien:

---

Diese Linien füllen wir während deiner Zeit in der lookademy gemeinsam aus. **Lass sie bitte frei.**

### Goldfarbene Linien:

---

Diese Linien füllst du zuhause, mithilfe der Lernvideos aus. **Bitte eigenständig ausfüllen.**

### Aufgaben:

In manchen Videos bekommst du eine Aufgabe, diese findest du auch in deinem Skript. Die Aufgaben helfen dir beim Aufbau deines Businesses. **Bitte zum jeweiligen Video ausfüllen und an uns mailen.**

Zusätzlich findest du im Kapitel „Mindset“ Aufgaben, die du jederzeit ohne Anweisung eines Videos ausfüllen kannst. Diese Aufgaben sind für deine Persönlichkeitsentwicklung.



# **Inhaltsverzeichnis**

## **Color Coach**

Einleitung: 8

Das Farbsystem nach Albert Munsell 12

Erste Dominanten: 18

Wichtiges zum Farbttest: 26

Ablauf einer Beratung : 34

Der Farbpass: 38

## **Mindset**

9 Tipps für mehr Erfolg: 46



# Color Coach



# C

## **Einleitung:**

Es gibt sehr viele Wege um sich auszudrücken, Farben und Styling ist wohl der schnellste Eindruck den wir vermitteln können. Kleidung ist ein Statement wie wir uns sehen. Die Sicherheit perfekt auszusehen, zu jedem Anlass, gibt uns ein unglaubliches Selbstbewusstsein. Dein Aussehen zeigt Menschen deine Persönlichkeit und deinen Lifestyle.

Gut gekleidet zu sein heißt nicht, dass es teuer sein muss. Wirklich wichtig ist, **deine passenden Farben** zu tragen, bleibe **deinem Stil** treu und trage passende **Schnitte deiner Körperform entsprechend**.

Ob wir wollen oder nicht, aber der erste Eindruck ist der Wichtigste und innerhalb weniger Sekunden haben wir eine Meinung unserem Gegenüber gebildet.

- > **55% hängen davon ab, wie wir aussehen und uns verhalten**
- > **38% wie wir sprechen**
- > **und zu 7% was wir sagen**



IT'S TIME TO  
START LIVING  
THE LIVE YOU'VE  
IMAGINED

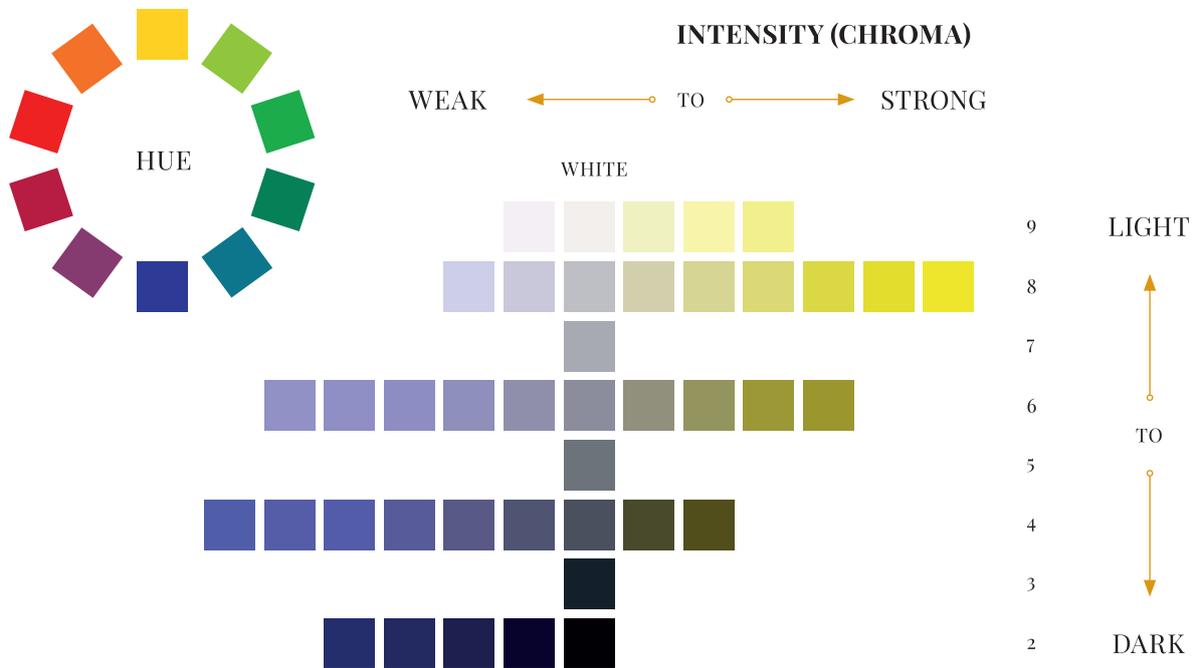
# Farben



**Color  
Coach**

# Das Farbsystem nach Albert Munsell

Munsell war Künstler und ermöglichte Anfang des 19. Jahrhunderts durch sein System die Kommunikation über Farben weit über Namen und Redundanz hinaus.

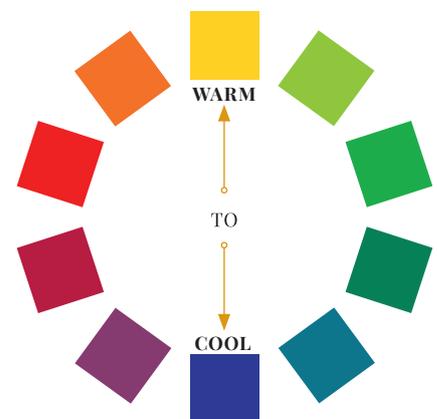


## Die drei wichtigsten Aspekte dabei sind:

### **HUE = Unterton einer Farbe:**

Warmer oder kühler Unterton bzw. wie warm oder kühl ist die Farbe.

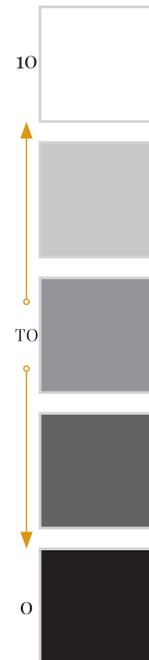
- > Ist es eine gelb basierende Farbe = Warmer Unterton
- > Je mehr gelb, desto wärmer!
- > Ist es eine blau basierende Farbe = Kühler Unterton
- > Je mehr blau, desto kühler!



**VALUE = Helligkeit einer Farbe:**

Eine Scala von 1 bis 10 spiegelt die Helligkeit wieder.

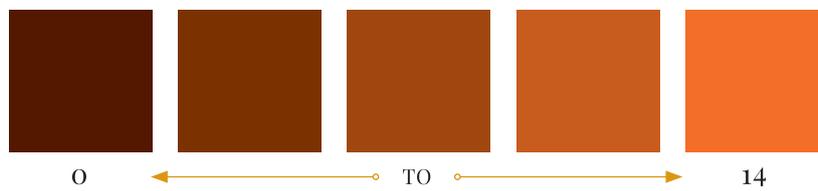
- > Weiß ist 10
- > Schwarz ist 0



**CHROMA = Klarheit einer Farbe:**

Wie klar ist die Farbe in ihrer Reinheit oder wieviel Grauteil (gedeckt) hat sie. Eine Scala von 1 bis 14 spiegelt die Klarheit wieder.

- > 14 ist das klarste
- > 0 ist das grauste







Say less,  
do more.

# Dominanten



## Erste Dominante Hell:

- > Natürlich blonde Haare
- > Hellblaue, klarblaue, blaugraue oder grüne Augen
- > Blasse, zarte Haut
- > Helle Augenbrauen und Wimpern

## Berühmte Beispiele:



Claudia Schiffer



Paris Hilton



Cameron Diaz

Zweite Dominante: \_\_\_\_\_

Dritte Dominante: \_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Make-up: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haarfarbe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Erste Dominante Dunkel:

- > **Starker Eigenkolorit**
- > **Dunkle Augen, dunkle Haare, Wimpern und Augenbrauen**
- > **Dunkler-, mittelbrauner-, oliv-, oder Porzellan Teint**

### Berühmte Beispiele:



Michelle Obama



Eva Longoria



Vanessa Hutson

Zweite Dominante: \_\_\_\_\_

Dritte Dominante: \_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Make-up: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

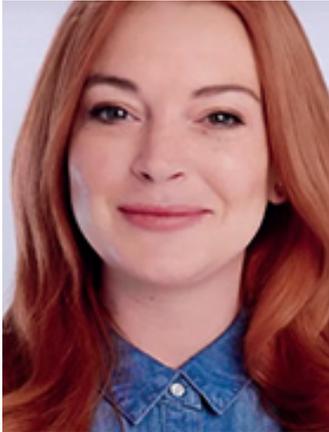
Haarfarbe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Erste Dominante Warm:

- › Erdbeerblond, rostbraun bis golden braune Haare
- › Grün, braune oder klare blaue Augen
- › Teint kann blass mit Sommersprossen sein, oder dunkler mit goldenem Unterton
- › Kein Mischtyp, sollte ausschließlich warme Farben tragen

## Berühmte Beispiele:



Lindsey Lohan



Julianne Moore



Barbara Maier

Zweite Dominante: \_\_\_\_\_

Dritte Dominante: \_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Make-up: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haarfarbe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Erste Dominante Kühl:

- > Aschiges blond bis schwarz, graues oder weißes Haar
- > Graublau, blaue, grüne oder dunkle Augen
- > Pinkiger, fahler Hautunterton

## Berühmte Beispiele:



Anni Lenox



Queen Elisabeth



Jamie Lee Curtis

Zweite Dominante: \_\_\_\_\_

Dritte Dominante: \_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Make-up: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haarfarbe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Erste Dominante Klar:

- > Dunkel bis mittelbraune Haare
- > Klare blaue, grüne oder dunkle klare braune Augen
- > Augenbrauen und Wimpern sind dunkel
- > Heller bis dunkler Teint
- > Starker Kontrast zwischen hellen Augen und dunklen Haaren oder dunkle Haare & Augen mit sehr heller Haut

## Berühmte Beispiele:



Katie Perry



Oprah Winfried



Megan Fox

Zweite Dominante: \_\_\_\_\_

Dritte Dominante: \_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Make-up: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haarfarbe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

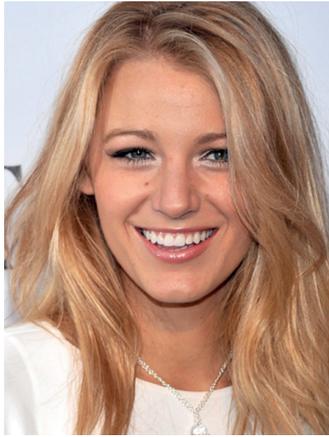
## Erste Dominante Gedeckt:

- > Hellbraune bis blonde Haare, wegen aschigem Ton oft Highlights gefärbt
- > Haselnuss, leicht grünlich, braune, oder blaugraue Augen
- > Porzellan, rosè oder gelblichen Teint
- > Geringer Kontrast zwischen Haut, Haar und Augen

### Berühmte Beispiele:



Jennifer Aniston



Blake Lively



Kylie Minogue

Zweite Dominante: \_\_\_\_\_

Dritte Dominante: \_\_\_\_\_

Notizen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Make-up: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Haarfarbe: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



There is a  
power in  
people who  
dream big  
and who try  
hard.

# Farbentest



## Wichtiges zum Farbttest:

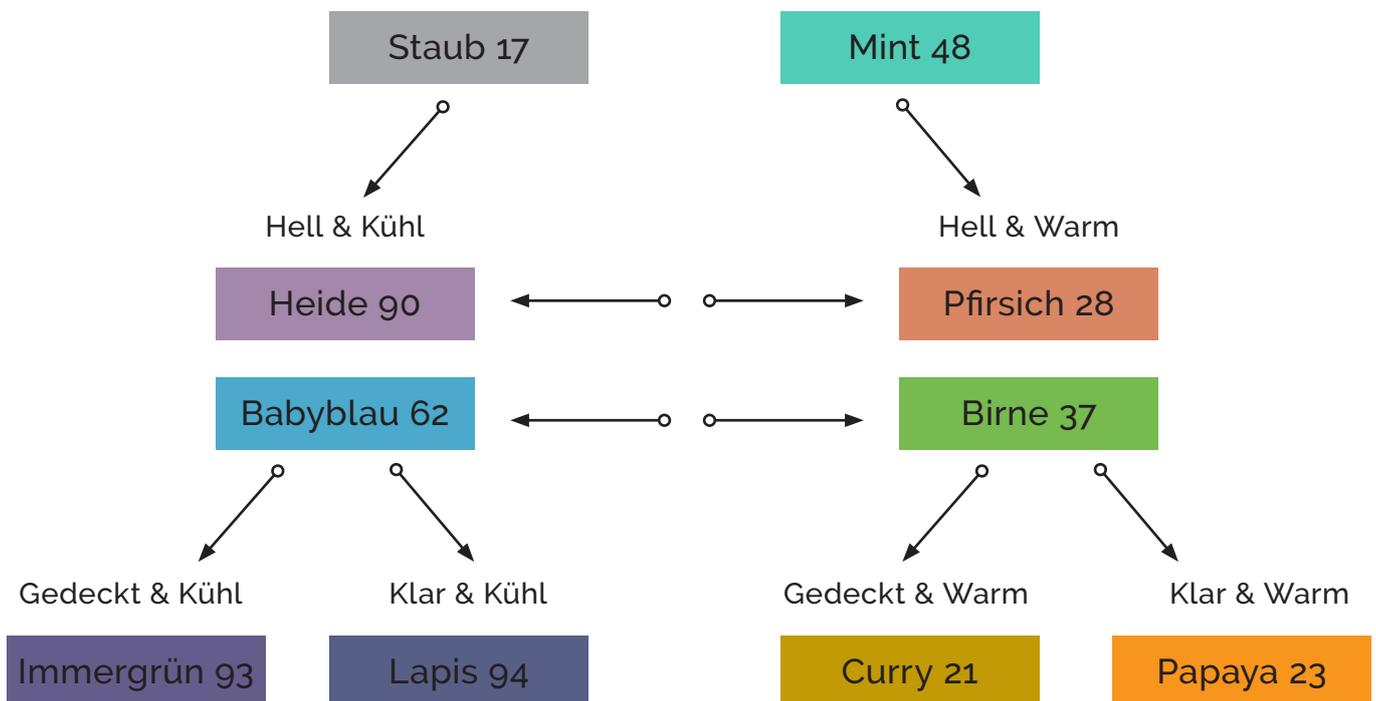


# Erste Dominante - HELL

## Merkmale:

- > Natürlich blonde Haare
- > Hellblaue, klarblaue, blaugraue oder grüne Augen
- > Blasse, zarte Haut
- > Helle Augenbrauen und Wimpern

## Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



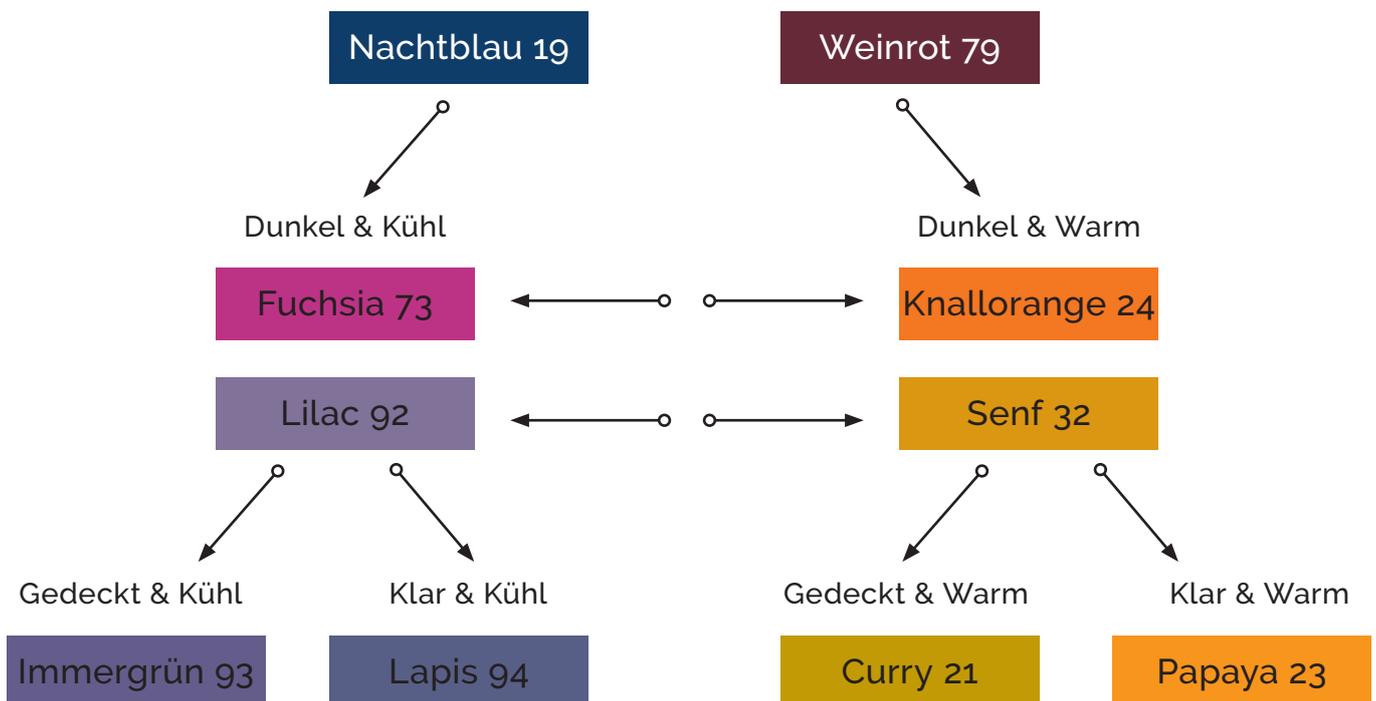
## Tipps:

# Erste Dominante - DUNKEL

## Merkmale:

- > Starker Eigenkolorit
- > Dunkle Augen, dunkle Haare, Wimpern und Augenbrauen
- > Dunkler-, mittelbrauner-, oliv-, oder Porzellan Teint

## Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



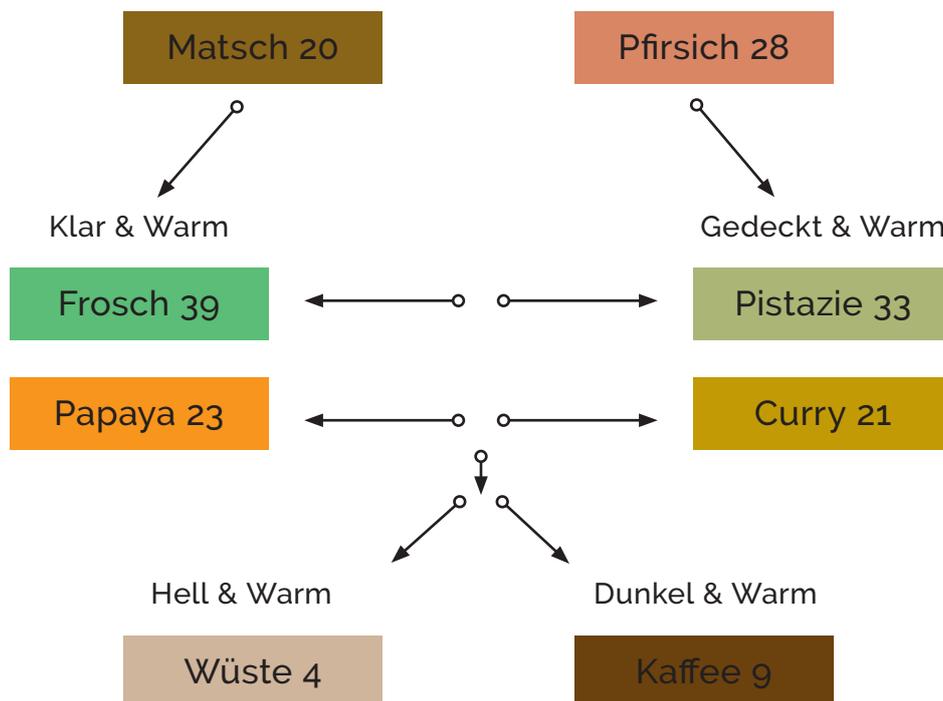
## Tipps:

# Erste Dominante - WARM

## Merkmale:

- > Erdbeerblond, rostbraun bis golden braune Haare
- > Grün, braune oder klare blaue Augen
- > Teint kann blass mit Sommersprossen sein, oder dunkler mit goldenem Unterton
- > Kein Mischtyp, sollte ausschließlich warme Farben tragen

## Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



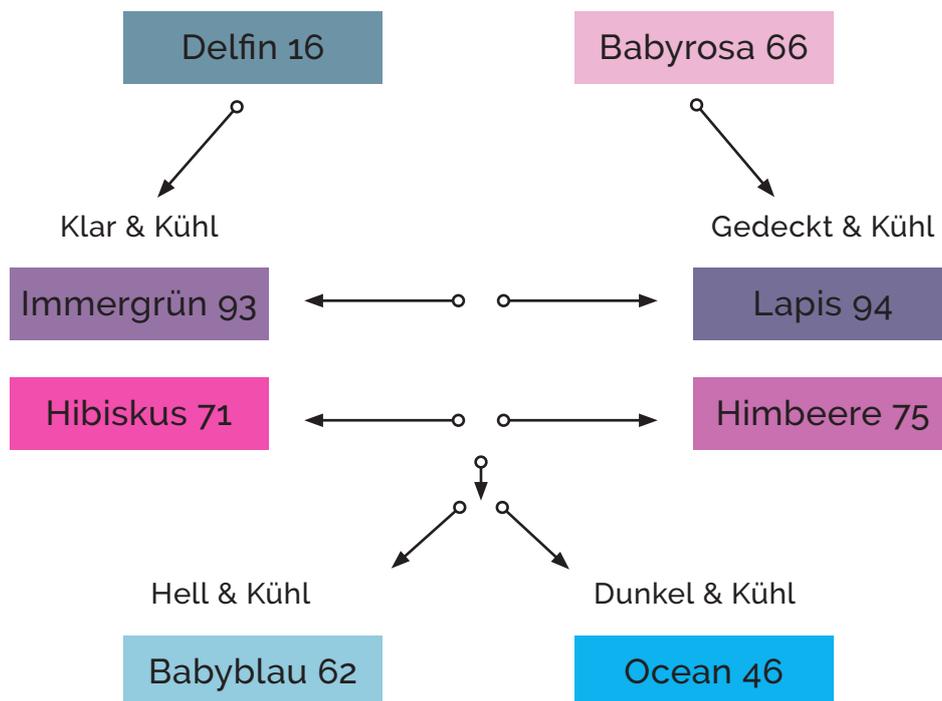
## Tipps:

# Erste Dominante - KÜHL

## Merkmale:

- > Aschiges blond bis schwarz, graues oder weißes Haar
- > Graublau, blaue, grüne oder dunkle Augen
- > Pinkiger, fahler Hautunterton

## Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



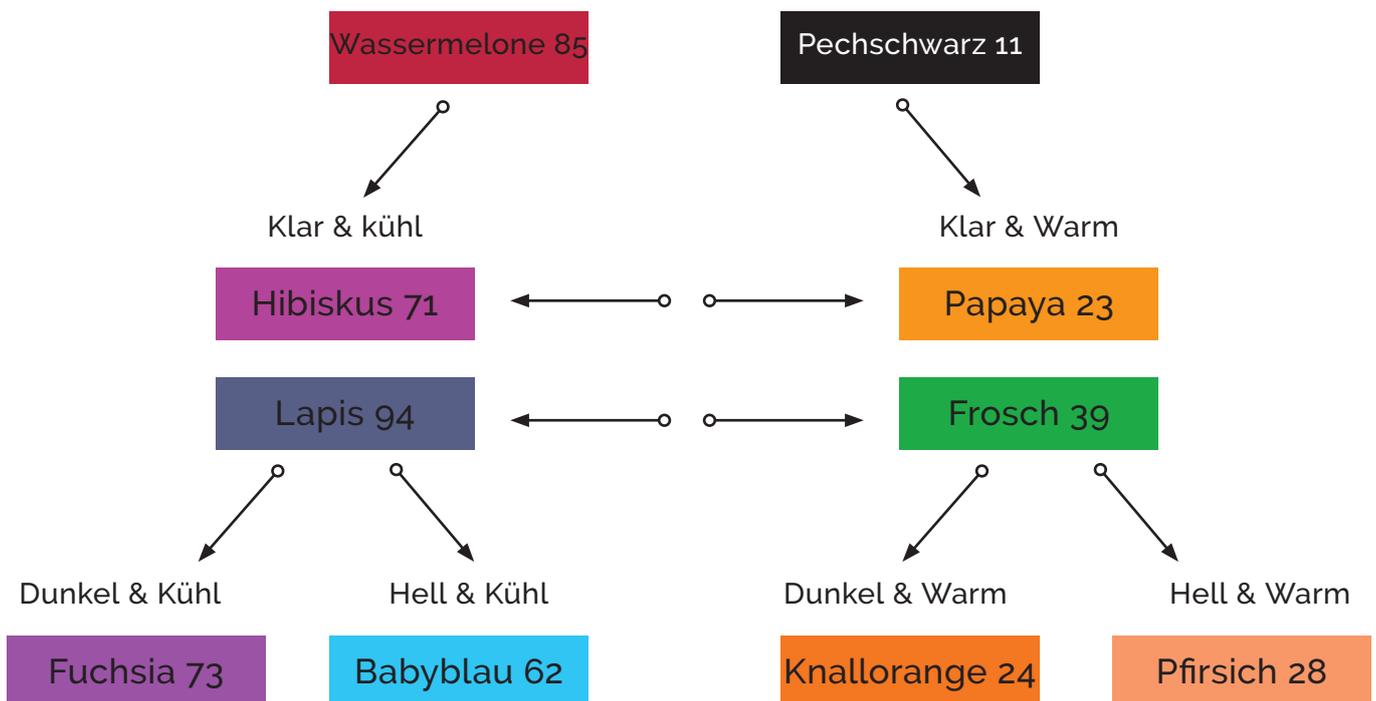
## Tipps:

# Erste Dominante - KLAR

## Merkmale:

- > Dunkel bis Mittelbraune Haare
- > Klare blaue, grüne oder dunkle klare braune Augen
- > Augenbrauen und Wimpern sind dunkel
- > Heller bis dunkler Teint
- > Starker Kontrast zwischen Haare und Augen

## Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



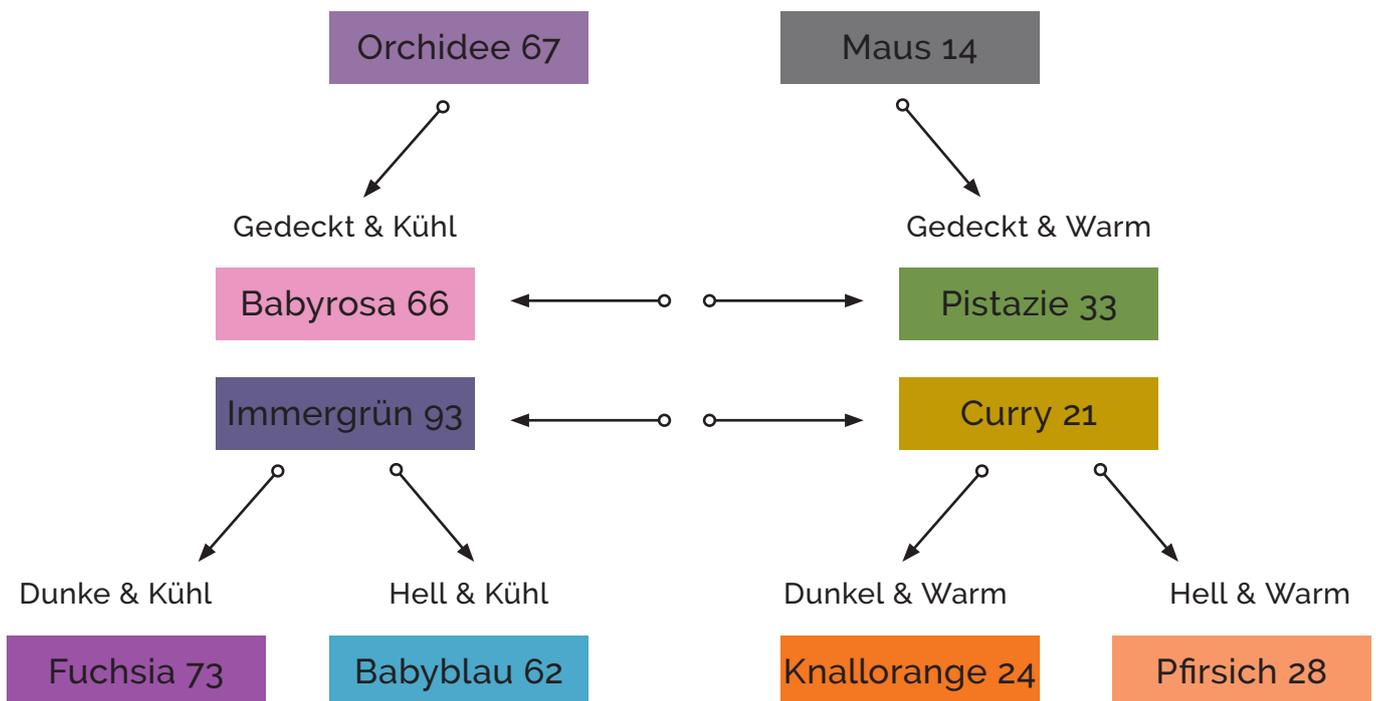
## Tipps:

# Erste Dominante - GEDECKT

## Merkmale:

- > Hellbraune bis Blonde Haare, wegen aschigem Ton oft Highlights gefärbt.
- > Haselnuss, leicht grünlich, braune, oder blaue Augen
- > Porzellan, rosè oder gelblischen Teint
- > Geringer Kontrast zwischen Haut, Haare und Augen

## Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



## Tipps:



# Ablauf einer Beratung :

## 1. Kunde fragen warum er/sie hier ist.

Das ist wirklich wichtig um die Erwartungen zu erfüllen und besser auf den Kunden eingehen zu können.

## 2. Das System erklären.

> Hautton, original Haarfarbe und die Augenfarbe im ZUSAMMENSPIEL ist der ausschlaggebende Punkt für die erste Dominante.

> Die 6 Begriffe (hell, dunkel, warm, kühl, klar und gedeckt) erklären. Mit Tüchern zeigen wie sie sich unterscheiden.

> Die Dominanten erklären. Wie Menschen mit diesen Begriffen beschrieben werden können.

## 3. Erste Dominante des Kunden bestimmen (Ausschlussverfahren)

> Sollte das nicht möglich sein oder man möchte zeigen warum genau diese Dominante die richtige ist, können 2 Kombinationen aufgelegt werden.

## 4. Zweite Dominante testen

## 5. Dritte Dominante testen

## 6. Farbpass zeigen

> Wenn wir den Farbtyp bestimmt haben, können wir den Farbpass zusammenstellen und dem Kunden zeigen.

## 7. Tipps geben und über Farbtypen erzählen.

## 8. Typgerechtes Make-up

> Nach der Make-up Routine fragen.

> Der Kundin etwas neues zeigen, Nicht so schminken wie sie es immer tut.

## 9. Farbpass bewerten

> Neutrale Farben lieber zwischendurch auflegen

> Alle aus einer Farbfamilie auflegen und vergleichen

> Mögliche Kombinationen zeigen



Your only  
limit  
is your  
mind

# Farbpass



## Der Farbpass:

### Neutrale Farben:

- > Gut kombinierbar
- > Kleidungsstücke für mehrere Jahre
- > Kommen nicht aus der Mode
- > Sind Basisfarben

### \* Farbe:

- > Müssen auf jeden Fall kombiniert werden

### \*\* Farben:

- > Sind gut, aber noch besser, wenn sie kombiniert werden

### \*\*\* Farben:

- > sind Deine STAR-Farben, am besten du trägst sie alleine. Sie lassen dich strahlen!

***Tipp: Frage nach der Naturhaarfarbe. An dieser solltest du dich orientieren.***

### Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Workbook



> Wie unterscheidet sich die 1. Dominante Hell zu der 1. Dominante Gedeckt?

---

---

---

---

> Wie unterscheidet sich die 1. Dominante Dunkel zu der 1. Dominante Klar?

---

---

---

---

> Auf welche Gegebenheiten solltest du bei einer Farbberatung achten?

---

---

---

---

> Wie testet man die 1. Dominante?

---

---

---

---

> Was passiert im Gesicht wenn richtige Farben getragen werden?

---

---

---

---

> Was passiert im Gesicht wenn falsche Farben getragen werden?

---

---

---

---

> Was sind neutrale Farben?

---

---

---

---

> Was bedeuten die Spiegelstriche auf den Etiketten der Analysetücher?

---

---

---

---

> Welche Farbtücher benötigst du wenn deine Kundin folgender Farbtyp ist:  
Gedeckt - Kühl - Dunkel?

---

---

---

---

> Wie findest du den „Trend“ deiner Kundin heraus?

---

---

---

---

> Liste 5 Argumente auf FÜR ein Color Coaching auf.

---

---

---

---

> Was ist ein Kolorit?

---

---

---

---

> Wieso heißt es Dominante?

---

---

---

---

> Welche Ideen hast du für dein Business?

---

---

---

---





# Mindset



## **9 Tipps für mehr Erfolg:**

1. Kenne dein Warum und deine Vision!
2. Glaube an dich!
3. Verbinde dich mit den richtigen Menschen!
4. Setze dir Ziele!
5. Sehe dich selbst als überaus erfolgreich!
6. Investiere in Persönlichkeitsentwicklung und in dein Business!
7. Lege los bevor du dich 100% bereit fühlst!
8. Reflektiere dich!
9. Entscheide dich für Fülle statt Mangel! Lebe in Dankbarkeit!

A close-up, soft-focus background of several pink roses. The petals are layered and create a textured, romantic feel. The lighting is gentle, highlighting the delicate edges of the petals.

***Change  
your  
thoughts  
and you'll  
change  
your  
world.***

## Dein Warum und deine Vision:

Dein Motor sollte sein der Welt etwas gutes beizutragen. Wenn du liebst was du tust und einen starken Motor hast für dein Warum, dann kommt das Geld von ganz alleine. Es ist ein logischer Nebeneffekt. Sicherlich, du musst und sollst auch mit deiner Tätigkeit Geld verdienen, soviel wie du dir eben vorstellen kannst.

Wenn du nur arbeitest weil du Geld verdienen willst und nicht weil dein Beruf sich wie eine Lebensaufgabe anfühlt, wirst du auf Dauer keinen Erfolg haben, denn dann kannst du auch alles andere machen. Vor allem musst du hierfür nicht selbstständig sein.

Mach dich durch deine Liebe zum Beruf unvergleichlich. Es wird Täler geben in deinem Business und diese kannst du nur mit viel Liebe und einem starken Warum überwinden. Diese Täler sind wichtig, denn wenn du sie durchquert hast, bist du noch viel stärker sein.

### Aufgabe:

1. Wieso willst du dieses Business starten? Was ist die Motivation dahinter?

---

---

---

---

2. Wieso bist du richtig verliebt in die Vorstellung mit dieser Idee die Welt zu bereichern und davon zu leben?

---

---

---

---

3. Bringst du die Expertise und Erfahrung mit um mit diesem Business zu starten? Hast du einen Proof of Concept (ist dein Business umsetzbar)?

---

---

---

---

4. Bist du bereit deine Freizeit mindestens für das nächste Jahr zu 100% in dieses Business zu stecken?

---

---

---

---

5. Passt dieses Business zu dem Leben, das du dir wünschst?

---

---

---

---

6. Was ist deine Vision mit deinem Unternehmen?

Formuliere ein klares Statement in 1-3 Sätzen.

---

---

---

---

7

. Für welche Werte möchtest du mit deinem Business stehen? Sammle mindestens 5 Attribute.

---

---

---

---

## Glaube an dich!

Intuition ist ein wichtiger Punkt in deinem Business, denn du wirst sehr viele Entscheidungen treffen müssen. Gerade Frauen sind bekannt dafür ein gutes Bauchgefühl zu haben. Deswegen nimm deine Ideen und Gedanken bewusst wahr und ernst, sie können deine Wegweiser sein. Zu wissen was deine Stärken und Schwächen sind gibt dir mehr Selbstbewusstsein und Klarheit bei Entscheidungen.

### Aufgabe:

1. Was kannst du besonders gut, was schätzen andere Menschen an dir und was begeistert dich so richtig?

---

---

---

---

2. Worauf hast du gar keine Lust und welche Themen liegen dir nicht?

---

---

---

---

3. Stelle die erste Frage an mindestens 2 nahenstehende Menschen und hole dir Feedback. (Jetzt!!! Per Whats App oder Face-to-Face, Hauptsache du holst dir diese Einschätzung!)

---

---

---

---

## Verbinde dich mit den richtigen Menschen

Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen mit denen du die meiste Zeit verbringst!

Deswegen ist es so wichtig deine Zeit mit Leuten zu verbringen, die dich im Leben voran bringen. Damit sind Menschen gemeint die ähnliche Ziele haben wie du, die schon da sind wo du hin möchtest und die schon das erreicht haben, was du erreichen willst.

Distanziere dich von Energieräubern die immer nur das Negative sehen, die ihre Ängste und Sorgen auf dich übertragen und es ein Neid- und Konkurrenzkampf ist.

### Aufgabe:

1. Schreibe deine 5 engsten Mitmenschen auf und reflektiere sie.

---

---

---

---

2. Wer sind deine Vorbilder?

---

---

---

---

## Setze dir Ziele

Ziele zu haben ist ganz besonders wichtig, denn all dein Handeln und Entscheidungen berufen sich darauf. Hast du keines ist es unmöglich richtungsorientiert zu arbeiten und du trittst auf der Stelle.

Kein Ziel ist zu groß! Lass dich von niemanden davon abbringen, denn niemand sieht das was du siehst! Um immer wieder Erfolgserlebnisse zu haben, setze dir Etappenziele für eine Woche, einen Monat und ein Jahr. Verliere dabei nie deine Vision und das große Ganze aus den Augen,

### Aufgabe:

1. Was ist dein Ziel in einem Jahr?

---

---

---

---

2. Was ist dein Ziel in 30 Tagen?

---

---

---

---

3. Welche Tätigkeiten bringen dich deinem Ziel am meisten näher?

---

---

---

---

***Investiere jetzt bewusst mehr Zeit am Tag in die Tätigkeiten, die dich deinem Ziel näher bringen!***

## Was bedeutet Erfolg für dich?

Es wird so oft von Erfolg und erfolgreichen Menschen gesprochen aber was macht sie eigentlich in deinen Augen erfolgreich? Oft bedeutet das, viele materielle Dinge zu besitzen wie Geld, Haus oder Sportwagen. Doch was bringt dir ein tolles Auto wenn du keine Zeit hast damit zu fahren? Was bringt dir ein großes Haus wenn du nie zu Hause bist bei deiner Familie.

### **Aufgabe:**

Was bedeutet Erfolg für dich?

---

---

---

---

---

---

---

***Arme Menschen tauschen Zeit für Geld!***

***Reiche Menschen tauschen Geld für Zeit und Wissen!***

## **Die Geschichte vom Adler, der glaubte ein Huhn zu sein!**

(Von Petra Schneider)

Ein Mann fand eines Tages ein Adlerei, nahm es mit nach Hause und legte es in das Nest einer ganz gewöhnlichen Haushenne. Ein kleiner Adler schlüpfte parallel mit ein paar Hühnerküken aus dem Ei und wuchs zusammen mit diesen auf. Sein ganzes Leben lang versuchte der Adler sich wie ein Huhn zu benehmen, was ihm aber nicht immer gelang. Manchmal fühlte er sich fremd unter all den Hennen. Doch ohne Zweifel, der Adler dachte, er sei ein Huhn wie alle anderen Hühner auf dem Hof. Er kratzte und scharrte in der Erde nach Würmern und Insekten. Er gluckte und gackerte halbwegs wie die anderen Hühner.

Nur ab und zu hob er ein wenig seine Flügel und flog ein Stück über den Hühnerhof, ähnlich wie die anderen Hennen. Einmal jedoch, er hatte sich völlig vergessen, flog er plötzlich höher als je zuvor... höher als die anderen Hennen. Für einen kurzen Augenblick genoss er es, so hoch durch die Lüfte zu fliegen, für einen Moment lang begann er zu träumen und war glücklich.

### **Doch schnell bekam er es mit der Angst zu tun und kehrte zurück auf den Hof.**

Die Jahre vergingen und der Adler wurde sehr alt, aber nicht glücklich. Eines Tages sah er einen herrlichen großen Vogel hoch oben am wolkenlosen Himmel seine Kreise ziehen. Anmutig und hoheitsvoll schwebte dieser beeindruckende Vogel in den Lüften, fast ohne seine riesigen, kräftigen Flügel zu schlagen. Der Hühnerhofadler blickte sehnsüchtig zu ihm empor und wusste gar nicht, warum dieser Vogel da oben ihn so tief berührte.

„Wer ist das?“ fragte er ganz aufgewühlt eine Nachbarhenne. „Ach, das ist der Adler, der König der Vögel“ gackerte die Henne. „Wäre es nicht schön, wenn wir auch so fliegen könnten?“ fragte der Adler. „Das können wir nicht“ sagte die Henne, „mit dem darfst du dich nicht messen. Er gehört dem Himmel. Doch du und ich, wir sind von anderer Art, wir gehören dem Boden. Wir sind Hühner“.

Der Adler schämte sich leise für den unbescheidenen Traum vom freien Flug und für dieses komische Gefühl in der Brust, das sich in ihm breit gemacht hatte. Ein Gefühl, soweit und luftig, so frei. So blieb der Adler das, wofür er sich hielt und starb eines Tages als Huhn unter Hühnern.

### **Sein Glaube an sich selbst hat ihn daran gehindert, seine wirkliche Bestimmung zu leben!**

(nach einer afrikanischen Fabel)

## Lege los bevor du dich 100% bereit fühlst

Wenn du darauf wartest zu 100% bereit zu sein, dann startest du nie! Schon alleine deine Ängste und Glaubenssätze halten dich davon ab. Diese kannst du aber nur durch Erfolgserlebnisse besiegen und wiederum diese entstehen aus dem TUN.

### Aufgabe:

1. Schreibe deine Sorgen, Ängste und Glaubenssätze auf, die dich davon abhalten voll durchzustarten

---

---

---

---

2. Schreibe auf was du dagegen tun kannst.

---

---

---

---



## Entscheide dich für Fülle statt Mangel. Lebe in Dankbarkeit!

Entscheide dich ab heute nur noch auf der positiven Seite zu leben. Ab heute siehst du überwiegend das, was du bereits geschafft hast. Sei dankbar dafür und bringe dir selbst gegenüber auch diese Wertschätzung auf.

### **Aufgabe:**

1. Für was bist du besonders dankbar in deinem Leben?  
Mindestens 5 Punkte!

---

---

---

---

---

### ***Übung für jeden Tag:***

Nimm dir jeden Abend Zeit den Tag Revue passieren zu lassen. Was hast du besonders gut gemacht und für was bist du dankbar!





lookademy<sup>★</sup>  
LERNE SCHÖNES

Frankfurter Ring 193A,  
80807 München

Tel.: 089 324 624 60  
E-Mail: [wow@look.academy](mailto:wow@look.academy)