Color & Style Coach

lookademy
LERNE SCHÖNES

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 Farbtest: 26

Ablauf einer Beratung : 34

Der Farbpass: 38

Style Coatch

Einleitung: 46

Ablauf einer Stilberatung: 47

Fragen an deinen Kunden für deine Vorbereitung 48

Die Stilpersönlichkeiten 50

Die IST-Aufnahme 58

Die Figurtypen: 61

Größe und Knochenstruktur 68

Stoffe und Fasern 70

Farbverteilung 76

Gesichtsformen, Brille & Haarschnitt 78

Kaschierende Linienführung 80

Allgemeine Tipps: 94

Image 95

Mindset

9 Tipps für mehr Erfolg: 104

Color Coach

lookademy
LERNE SCHÖNES

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 passen- de **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 wirsagen

Die richtigen Farben tragen:

Am wichtigsten ist die Farbe, die nah am oder sogar im Gesicht getragen wird. Die richtigen Farben verschmelzen mit deinem Teint und es sieht einfach har- monisch aus. Bei der Kleidung ist es ähnlich. Die passende Farbe unterstreicht den Menschen und stiehlt ihm nicht die Show. Die Haut sieht ungeschminkt viel ebenmäßiger, frischer und klarer aus. Die Augen kommen mehr zur Geltung.

Die falschen Farben tragen:

Das wohl größte Merkmal für falsche Farben ist, dass sie immer im Vordergrund stehen. Der unpassende Lippenstift sticht hervor und die Kleidung stellt den Menschen darin in den Hintergrund. Außerdem wirkt es wie ein Schleier über dem Gesicht. Dunkle Augenschatten und Rötungen stechen hervor.

Notizen:

IT'S TIME TO

START LIVING

THE LIVE YOU'VE

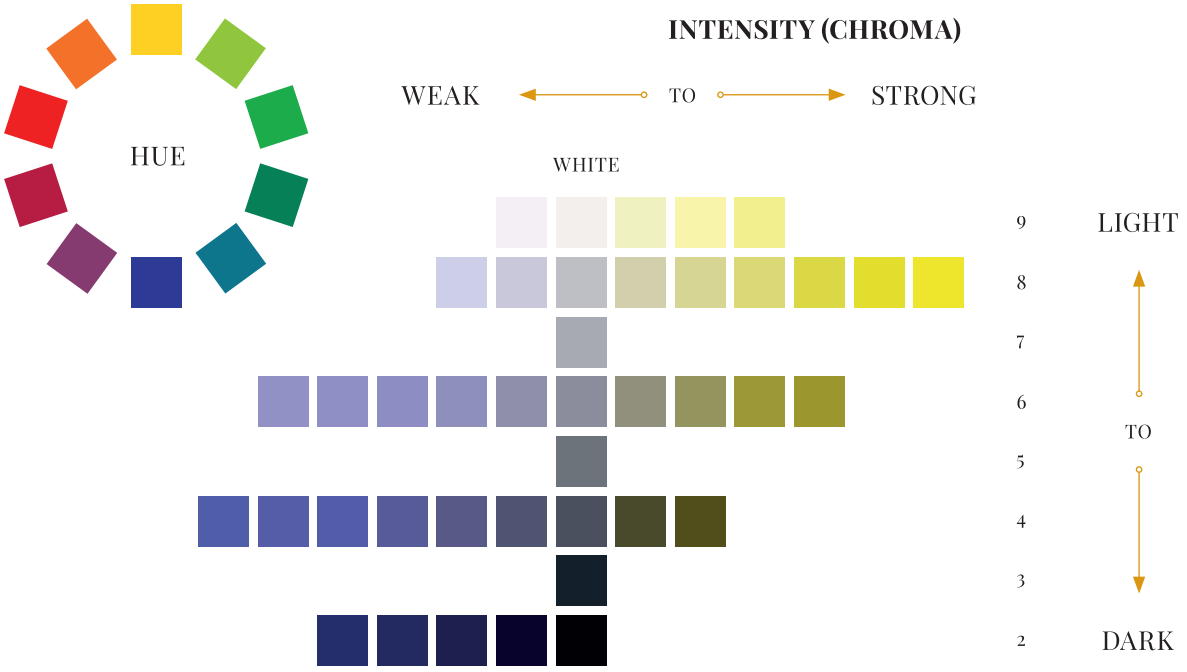
IMAGINED

Farben

lookademy
LERNE SCHÖNES

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.

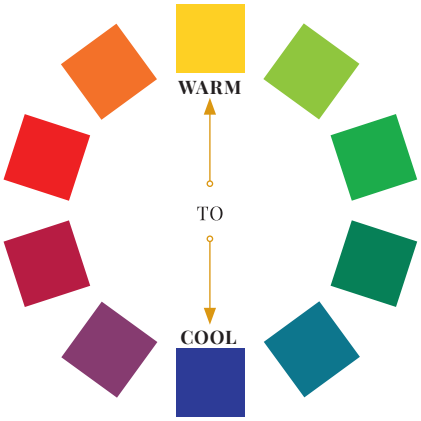


Die drei wichtigsten Aspekte dabei sind:

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!

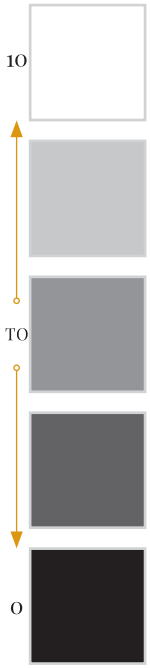


VALUE = Helligkeit einer Farbe:

Eine Scala von 1 bis 10 spiegelt die Helligkeit wieder.

› Weiß ist 10

› Schwarz ist 0

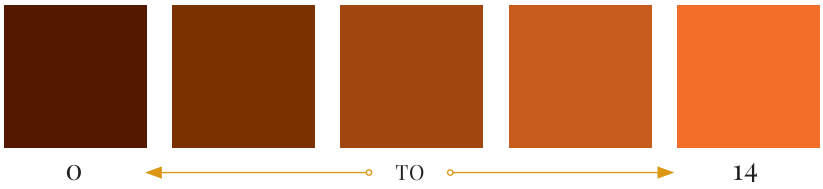


CHROMA = Klarheit einer Farbe:

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

› 14 ist das klarste

› 0 ist das grauste



Die drei wichtigsten Aspekte eines Menschen zur Bestimmung des Farbtyps ist das Zusammenspiel von:

› Hautton
› Haarfarbe
› Augenfarbe

Daraus ergeben sich folgende Begriffe:

› **Hell** oder **Dunkel**
› **Warm** oder **Kühl**
› **Klar** oder **Gedeckt**

Notizen:

Notizen:

Say less,

do more.

Dominanten

lookademy
LERNE SCHÖNES

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: _____

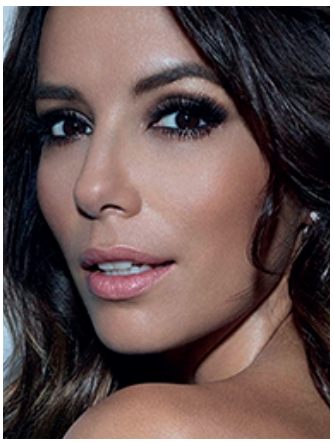
_____

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: _____

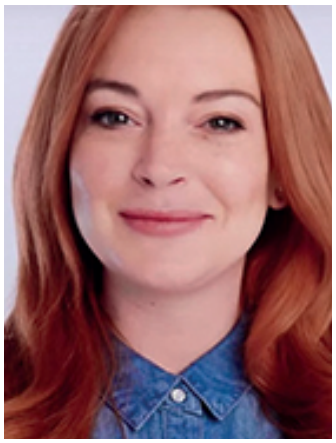
Make-up: _____

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: _____

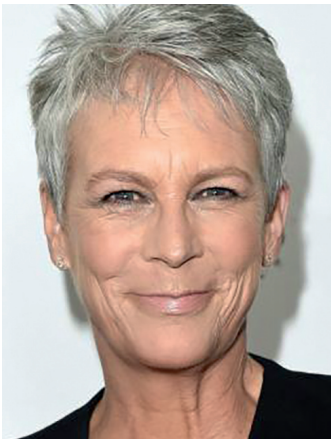
Erste Dominante Kühl:

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

Berühmte Beispiele:

Anni Lenox

Queen Elisabeth



Jamie Lee Curtis

Zweite Dominante: _____

Dritte Dominante: _____

Notizen: _____

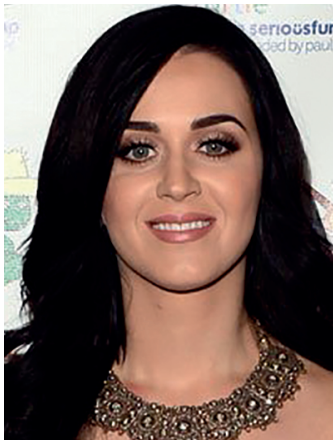
Make-up: _____

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: _____

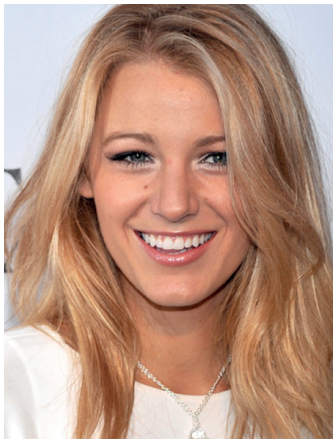
_____

Erste Dominante **Gedeckt:**

- **Hellbraune bis blonde Haare, wegen aschigem Ton oft High-lights 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

lookademy
LERNE SCHÖNES

Wichtiges zum Farbtest:

Erste Dominante - HELL

Merkmale:

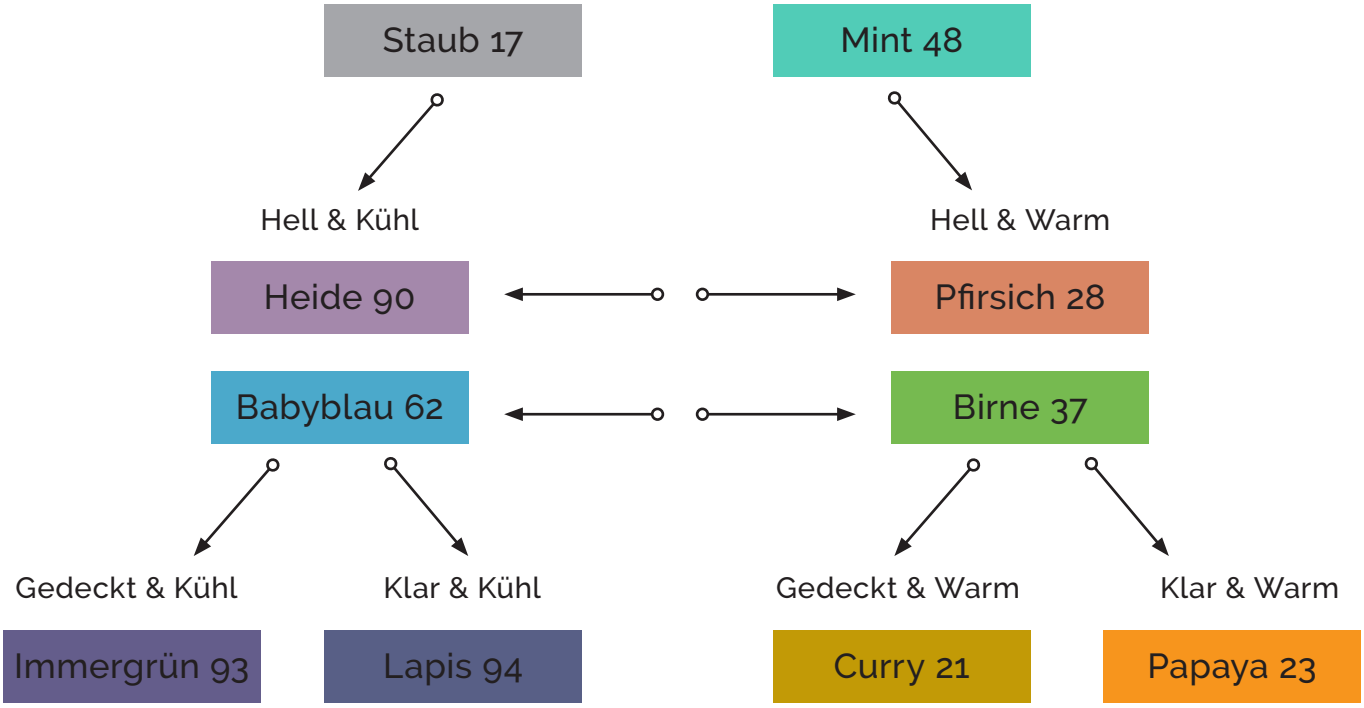
> Natürlich blonde Haare

> Hellblaue, klarblaue, blaugraue oder grüne Augen

> Blasse, zarte Haut

> Helle Augenbrauen und Wimpern

Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



Tipps:

Erste Dominante - DUNKEL

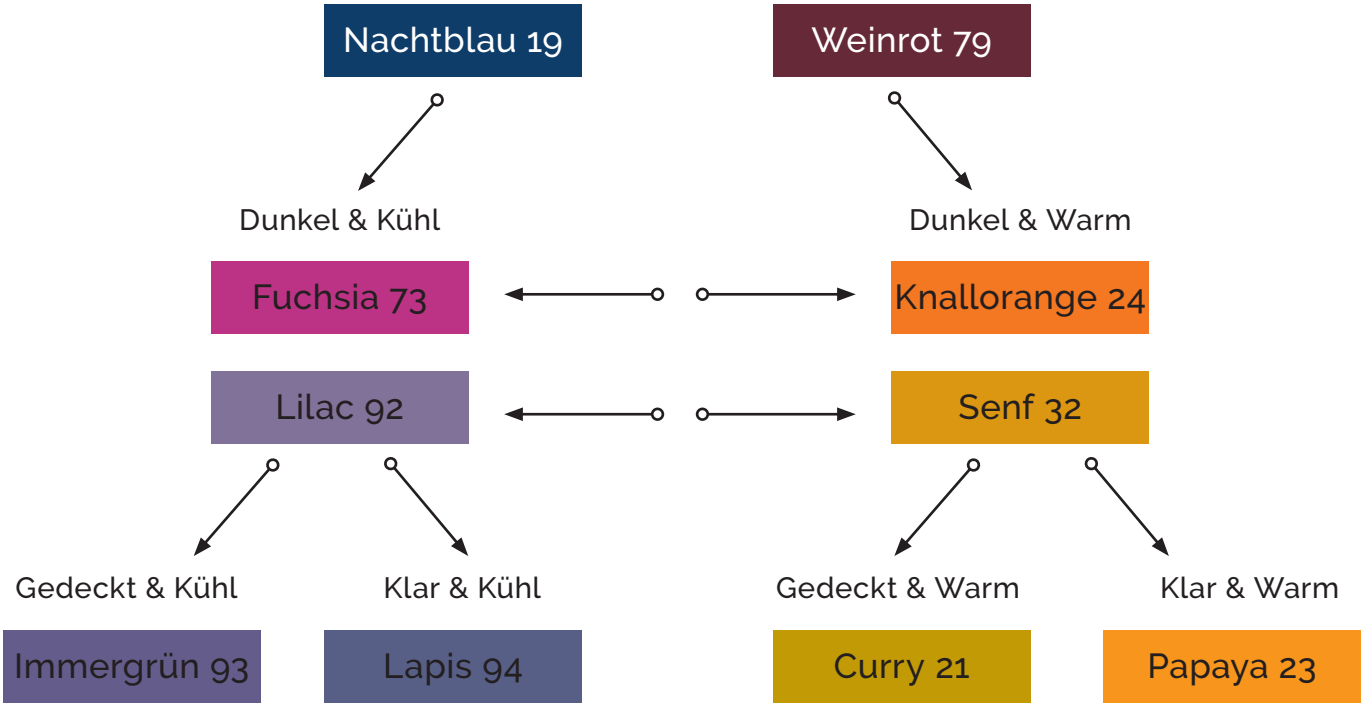
Merkmale:

> Starker Eigenkolorit

> Dunkle Augen, dunkle Haare, Wimpern und Augenbrauen

> Dunkler-, mittelbrauner-, oliv-, oder Porzelan Teint

Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



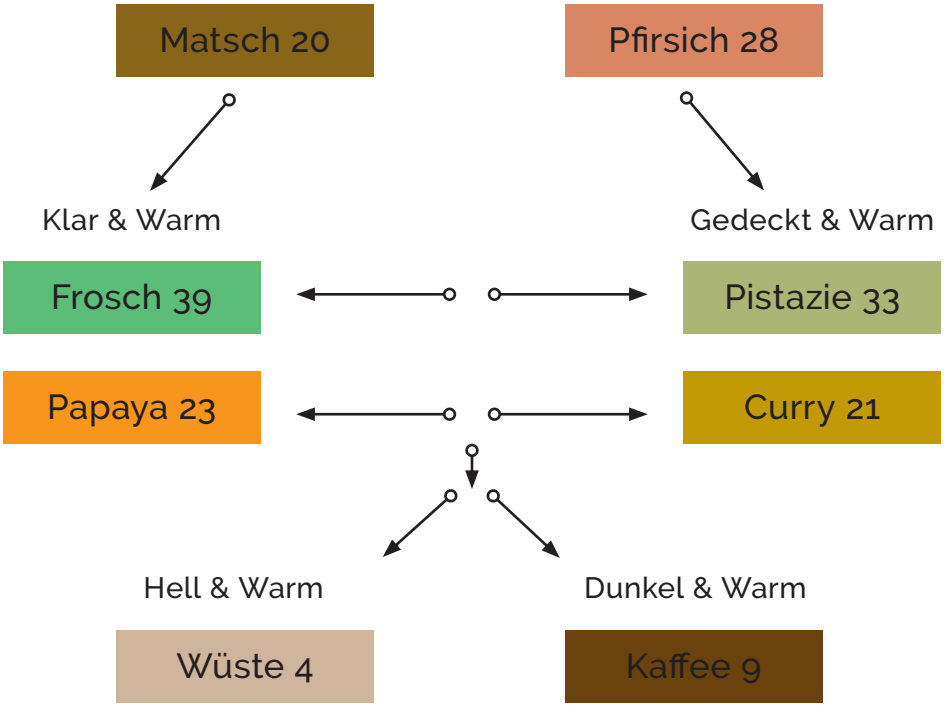
Tipps:

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



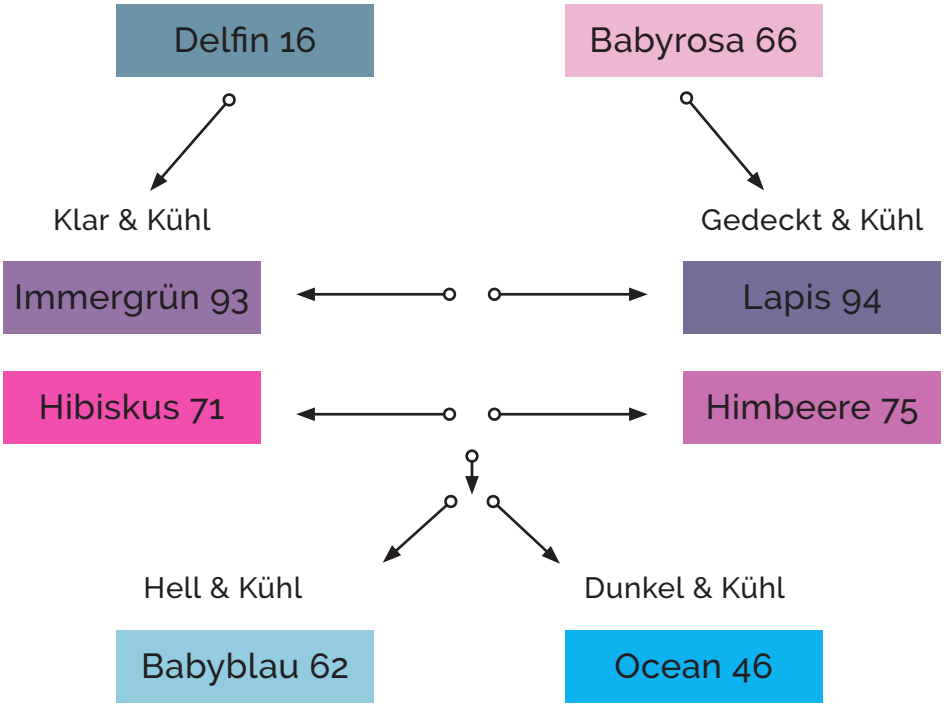
Tipps:

Erste Dominante - KÜHL

Merkmale:

› Aschiges blond bis schwarz, graues oder weißes Haar
› Graublaue, blaue, grüne oder dunkle Augen
› Pinkiger, fahler Hautunterton

Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



Tipps:

Erste Dominante - KLAR

Merkmale:

> Dunkel bis Mittelbraune Haare

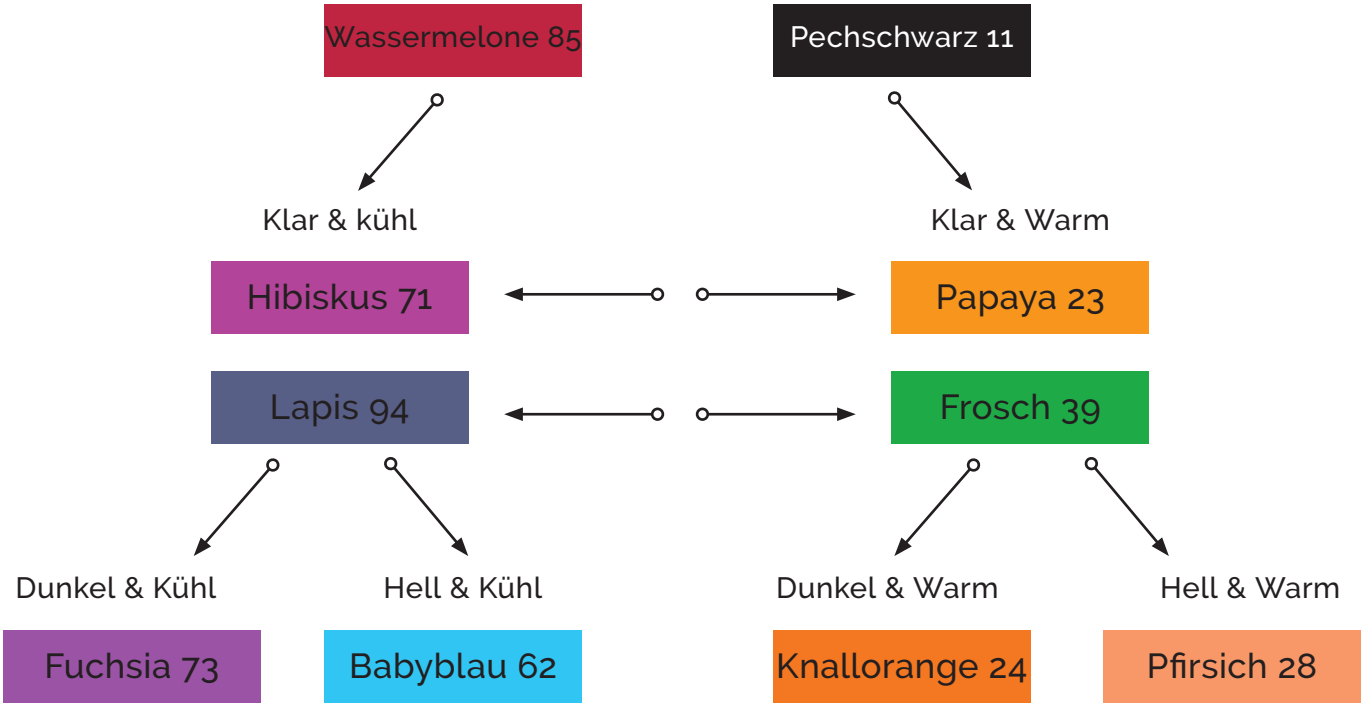
> Klare blaue, grüne oder dunkle klare braune Augen

> Augenbrauen und Wimpern sind dunkel

> Heller bis dunkler Teint

> Starker kontrast zwischen Haare und Augen

Tücher-Testkombinationen 1. Dominante



Tipps:

Erste Dominante - GEDECKT

Merkmale:

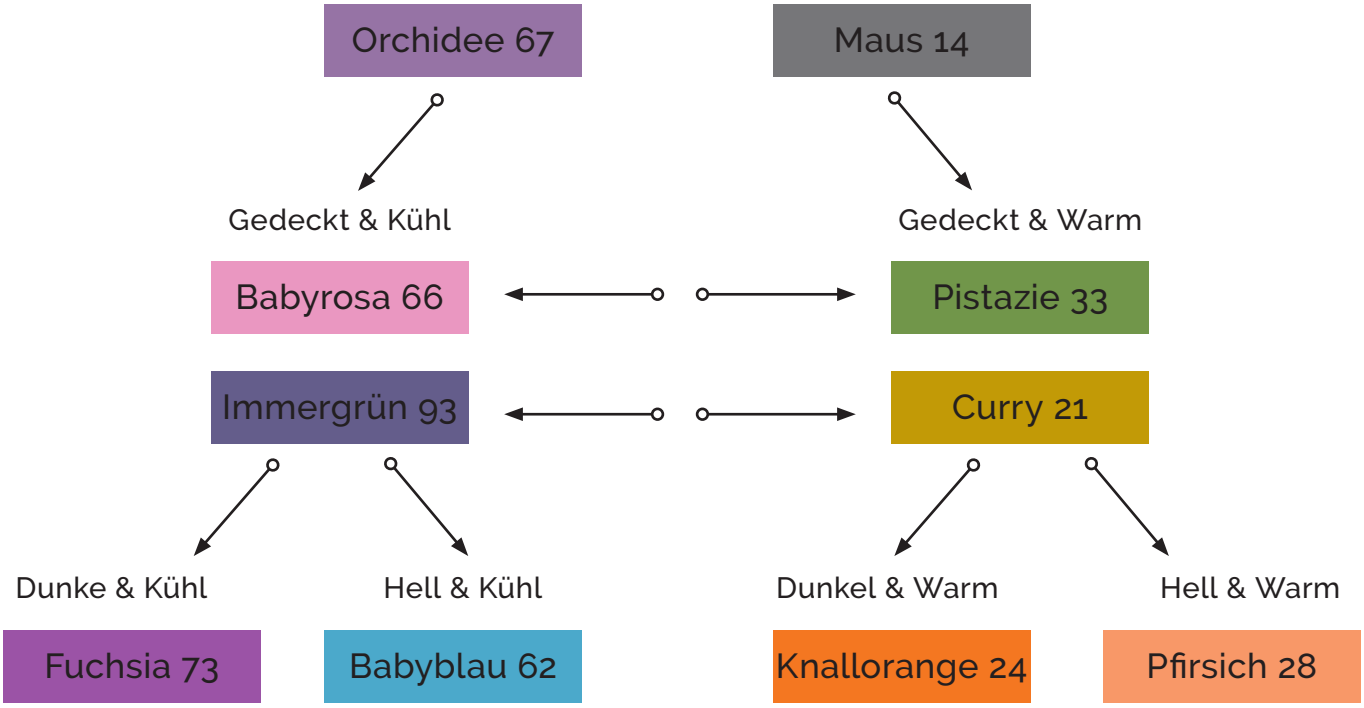
> Hellbraune bis Blonde Haare, wegen aschigem Ton oft Highlights gefärbt.

> Haselnuss, leicht grünlich, braune, oder blaue Augen

> Porzelan, 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 Erwartungern 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 eklären. 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 berweten

> Neutrale Farben lieber zwischendurch auflegen

> Alle aus einer Farbfamilie auflegen und vergleichen

> Mögliche Kombinationen zeigen

Notizen:

Your only
limit
is your
mind

Farbpass

lookademy
LERNE SCHÖNES

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

lookademy
LERNE SCHÖNES

> 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?

Notizen:

Style Coach

lookademy
LERNE SCHÖNES

Einleitung:

Die lookademy hat eine große Mission und wir freuen uns, dass du ein Teil davon bist. Mit unseren Beratungen möchten wir jeden einzelnen Menschen als Individuum herausstellen. Jeder der möchte soll die Möglichkeit haben sein volles Potenzial zu leben und auszuschöpfen. Wir drücken dem Mensch keine Maske auf sondern stellen ihn in den Mittelpunkt, kitzeln jede Kleinigkeit an Charakter und Persönlichkeit heraus um ein authentisches Erscheinungsbild zu kreieren. Gehe nicht nach Trends der anderen, sondern kreiere deine eigenen.

Was ist Stil/Style?

„Style is a way of saying who you are, without having to speak." - Rachel Zoe

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.

Menschen stecken oft in einem Stil-Tief und haben keinen Mut und auch keine Inspiration sich zu ändern. Warum ist das so? Der Stil sollte immer die Persönlichkeit reflektieren, denn dann fühlt man sich auch authentisch und wohl. Um seine Stilpersönlichkeit zu kennen, ist es wichtig sich selbst kennen zu lernen. Wer bin ich? Wie möchte ich gesehen werden? Was sind meine Ziele privat und beruflich? Was ist mir besonders wichtig an meiner Kleidung um mich wohl zu fühlen?

Das äußere Erscheinungsbild ist eng verbunden mit der Persönlichkeit.

Gerade im Beruf ist die Kleidung und das Styling für Frauen besonders wichtig. Wer aufsteigen will muss sich dementsprechend kleiden.

Dein oberstes Ziel sollte sein, dass deine Kunden die Beratung verlassen und genau wissen welche Schnitte zu ihrer/seiner Figur passen, wie Proportionen ausgeglichen werden können, alles zum Thema Accessoires, Muster und Größe, sinnvolles Einkaufen und eine koordinierte Garderobe voller Lieblingsteile.

Ablauf einer Stilberatung:

> Fragen vorab
> Fragen ausarbeiten & vorbereiten
> Kunde kommt zur Beratung
> Die Stilpersönlichkeit
> Die IST-Aufnahme:
    - Horizontale und vertikale Proportionen
    - Den Figurtyp bestimmen und Merkmale
    - Knochenbau Schulter-Taille-Hüfte
    - Knochenstruktur und Größe
> Stoffe & Muster
> Farbverteilung
> Gesichtsform und Proportionen
> Kaschierende Linienführung
> Image

> Garderobenplanung (falls gebucht)
> Personalshopper (falls gebucht)

Folgende Materialien benötigst du:
Maßband, Maßstab, 2 Meter Papier, Edding und den Styleguide

Fragen an deinen Kunden für deine Vorbereitung

(Schicke diese Fragen an deinen Kunden eine Woche vor der Beratung)

1. Was weißt du über dich selbst?

Wie ist dein Tagesablauf? Was trägst du in der Arbeit und warum? Was machst du nach der Arbeit? Gehst du aus? Was magst du an dir? Was magst du nicht so besonders? (Charakterlich)

2. Was weißt du über deinen Körper?

Was magst du an deinem Körper? Was magst du nicht so besonders an deinem Körper? Hast du Probleme gewisse Kleidungsstücke zu finden? Wenn ja, welche?

3. Was möchtest du durch dein Erscheinungsbild ausdrücken?

Wie möchtest du als Person wahr genommen werden? Privat und beruflich.

4. Wer möchtest du sein?

Welche Träume hast du? Wie möchtest du gerne sein? Hast du ein Vorbild?

5. Was sind deine wichtigsten Ziele?

6. Wieviel Zeit willst du für dein Styling investieren?

Fragen für deine Vorbereitung

1. Was weißt du über dich selbst?

2. Was weißt du über deinen Körper?

3. Was möchtest du durch dein Erscheinungsbild ausdrücken?

4. Wer möchtest du sein?

5. Was sind deine wichtigsten Ziele?

6. Wieviel Zeit willst du für dein Styling investieren?

Die Stilpersönlichkeiten

Fragen zum Stil

In welchen Farben kleidest du dich am liebsten?

A: Ton in Ton Kombinationen

B: Auffallende Kombinationen

C: Hübsche und Farbige Töne

D: Schlicht, koordiniert und abgestimmt

E: Einfache Farbkombinationen

F: Trendige und zur Jahreszeit passende Farben

Welcher Einkaufstyp sind sie?

A: Kaufe nur das was ich wirklich benötige

B: Wenn mir etwas gefällt kauf ich es, ohne groß über Kombinationsmöglichkeiten nach zu denken

C: Ich gehe gerne einkaufen und genieße es

D: Ich plane meine Einkäufe und mache eine Liste

E: Der Einkauf muss schnell und Praktisch gehen, meist kaufe ich Basics

F: Ich kaufe sehr überlegt und investiere in meine Kleidung

Wie würden sie ihr jetziges Aussehen beschreiben?

A: Weitere Kleidung, überwiegend Hosen und keinen Ausschnitt

B: Auffällig mit immer mindesten einem Eyecatcher

C: Detailreiche Kleidung welche meine Weiblichkeit betont

D: Koordiniert, wenig Muster dafür hochwertige Stoffe

E: Was mir morgens in die Hände fällt, Hauptsache Bequem

F: Elegant, überlegt und Modisch

Wie sieht deine Freizeitkleidung aus?

A: Am liebsten einfach nur Jeans und T-Shirt

B: Meine neuesten Errungenschaften

C: Am liebsten Kleider in fließenden Stoffen mit schönen Mustern

D: Stoffhose mit Bluse/Poloshirt und Blazer

E: Lässige Hose und unkomplizierte Tops

F: Trendorientierte Outfits, mit hochwertigen Accessoires

Was trägst du zu besonderen Anlässen?

A: Hosenanzug

B: Ungewöhnlich und auffallend

C: Ein angemessenes Kleid mit vielen Details

D: Kostüm oder einfaches, gut geschnittenes Kleid

E: Ein Kleid aus bequemen, weichen Stoff

F: Ein elegantes Kleid z.B. kleines schwarzes, oder femininer Hosenanzug

Welche Schuhe trägst du am liebsten?

A: Sneakers, oder flache Lederschuhe z.B. Budapester

B: Highheels, Stiefel oder ganz flach, Hauptsache passend zum Outfit

C: Verspielt mit Verzierungen und Schleifen

D: Passend zur Handtasche

E: Hauptsache bequem

F: Elegant und Aktuell

Welchen Schmuck trägst du gerne?

A: Am liebsten keinen

B: Ein Statement, ausfällige Einzelstücke

C: Mit vielen Details darf aber auch Modeschmuck sein

D: Schlicht und Hochwertig

E: Wenn, dann wenig und dezent

F: Modisch, zum Outfit Passend

Wie stehst du zu Make-up?

A: Ich trage kein Make-up

B: Ich experimentiere gerne und mag es Auffällig

C: Ich liebe es mich zu schminken und verwende viel Zeit dafür

D: Ich bleibe bei meiner Routine

E: Minimalistisch

F: Es unterstreicht meinen Look

Welche Frisuren magst du am liebsten?

A: Kurze oder unkomplizierte Schnitte

B: Ich wechsle regelmäßig die Frisur

C: Lang, gerne Locken oder Wellen

D: Akkurate Frisur immer gleich frisiert

E: Unkompliziert und lässig

F: Modisch guter Schnitt und perfekte Farbe

Wie sieht deine Arbeitskleidung aus?

> Trägst du eine Arbeitsuniform

> Gibt es eine Kleiderordnung

> Gibt es nur eine Farbvorschrift

> Oder ist deine Freizeitkleidung deine Arbeitskleidung

Die Stilpersönlichkeiten

A = Burschikos

> Kurze und unkomplizierte Haare sind dir wichtig

> In körperferner Kleidung fühlst du dich am wohlsten

> Am liebsten bist du ohne Schmuck und Make-up

> Du trägst wenig Farbe

> Deine Schuhe sind ausschließlich flach (z.b. Sneakers oder Lederschuhe)

> Am liebsten trägst du Oberteile ohne Ausschnitt

B = Dramatisch

> Du hast verschiedene Stile im Schrank

> Deine Käufe machst du aus einem inneren Impuls heraus

> Du orientierst dich an Modetrends

> Besondere Einzelstücke kommen bei dir in jedem Outfit vor

> Du trägst gerne Farbe, und Schmuck ist ein Statement für dich

> Mit Make-up experimentierst du gerne

> Am wichtigsten für dich ist, dass deine Schuhe zum Outfit passen, die Bequemlichkeit ist zweitrangig

C = Romantisch

> Fließende Stoffe und körpernahe Kleidung sind dir sehr wichtig um deine Weiblichkeit zu betonen

> Bevorzugt trägst du Kleider und kombinierst sie mit verspielten Accessoires

> Feine Muster wie Blumen, Spitze oder Punkte ziehen dich an

> Spitzenunterwäsche ist für dich ein Muss um das Outfit abzurunden

> Du trägst deine Haare gerne lockig oder in Wellen, mit dezentem Make-up

> Detailreiche, verspielte Schuhe wie Ballerinas oder Lederschuhe mit kleinem Absatz dürfen zu deinem Outfit nicht fehlen.

D = Klassisch

> Deine Garderobe ist koordiniert und beinhaltet hochwertige Kleidung, wenig Muster und Farbe

> Zu Blusen, Poloshirts und Stoffhosen kombinierst du gerne einen Blazer

> Du trägst gerne hochwertigen und echten Schmuck

> Deine Schmink- und Styling-Routine ist jeden Morgen gleich

> Mokassins, Pumps oder Lederschuhe runden dein Outfit ab

E = Natürlich

> Deine Garderobe ist unorganisiert und am liebsten trägst du das, was dir morgens in die Hände fällt

> Dein Outfit muss in erster Linie bequem und praktisch sein

> Schmuck trägst du dezent

> Deine Haare sind meist unkompliziert nach oben gebunden

> Du trägst am liebsten neutrale Farben

> Am liebsten trägst ausschließlich flache Schuhe

F = Modern Chic

> Du bist modisch sehr interessiert

> Deine ganze Garderobe ist miteinander gut kombinierbar

> Du bist offen für neue Trends und Farbe, jedoch sollte deine Kleidung immer hochwertig sein

> Dein Auftreten ist stets chic und elegant

> Deine Frisuren und Haarschnitte sind trendig und du begibst dich nur in die Hände von Topfriseuren

> Accessoires wie Schmuck, Schuhe und Handtasche sind immer wohl überlegt zum Outfit passend

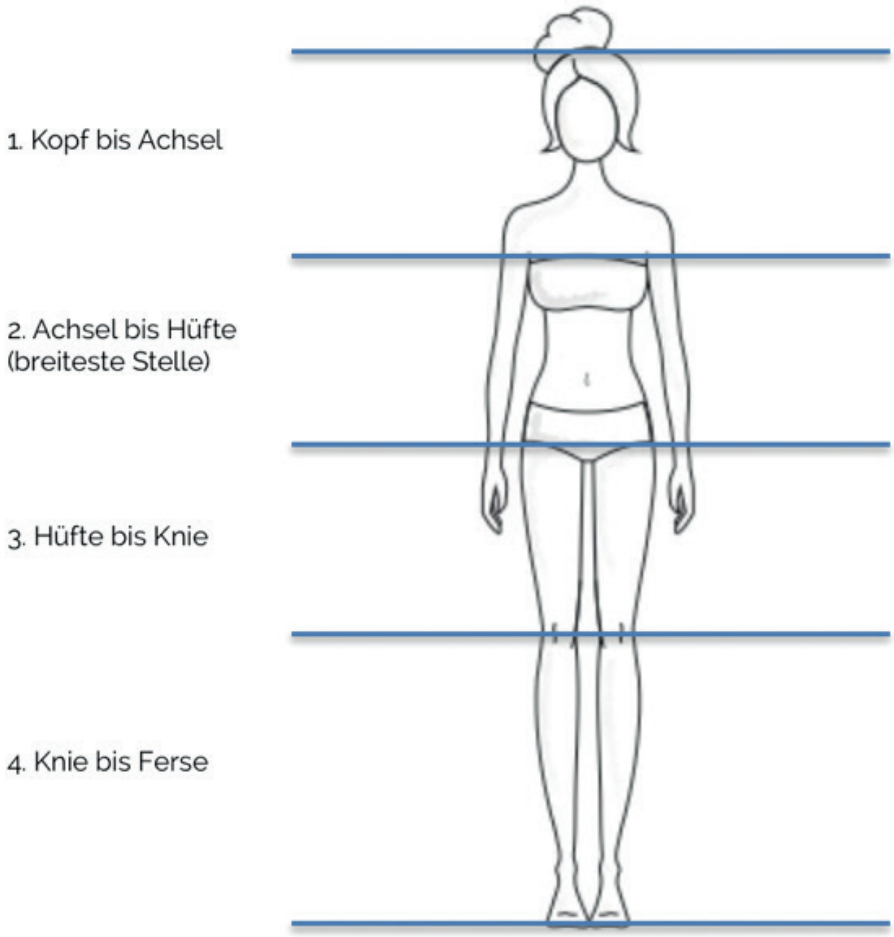
You're a limited edition

Notizen:

Die IST-Aufnahme

Horizontale und vertikale Proportionen:

Körpergröße : 4 = _____



VERTIKALE PROPORTIONEN:

Diese Proportionen geben dir Auskunft über die Länge der verschiedenen Körperabschnitte und zusammen gezählt auch über das Verhältnis von Ober- zu Unterkörper. Daraus kannst du z.B. schließen wo die Hose sitzen sollte um auszugleichen.

> *Hierzu benötigst du: 2 Meter Papier, Edding und ein Maßstab*

1. Kopf bis Achsel

Proportional zu lang: Stauchen durch hochgeschlossene Oberteile, möglichst Rundhals oder durch größere Ketten.

Proportional zu kurz: Strecken durch längere V-Ausschnitte, längere Ketten.

2. Achsel bis Hüfte (breiteste Stelle)

Proportional zu lang: Stauchen durch hoch sitzende Hosen/Röcke, Oberteile nicht zu lang, evtl einstecken

Proportional zu kurz: Strecken durch tiefer sitzende Hosen/Röcke, längere Oberteile, NICHT einstecken

Proportion 1 + Proportion 2 = Länge des Oberkörpers

3. Hüfte bis Knie

Proportional zu lang: Spielt eine Rolle bei der Länge eines Rockes oder Kleides, auch 2. Proportion beachten

Proportional zu kurz: Spielt eine Rolle bei der Länge eines Rockes oder Kleides, auch 2. Proportion beachten

4. Knie bis Ferse

Proportional zu lang: Spielt ebenfalls eine Rolle bei der Rock- und Kleiderlänge. Langer Unterschenkel kann z.B. durch eine Midilänge unterbrochen werden oder verschiedene Stiefellängen tragen

Proportional zu kurz: Schuhe sollten strecken, d.h. nicht zu weit hoch geschnitten sein. Balance finden zwischen Midikleid und evtl Absatzschuhen,

Proportion 3 + Proportion 4 = Länge des Unterkörpers

HORIZONTALE PROPORTIONEN:

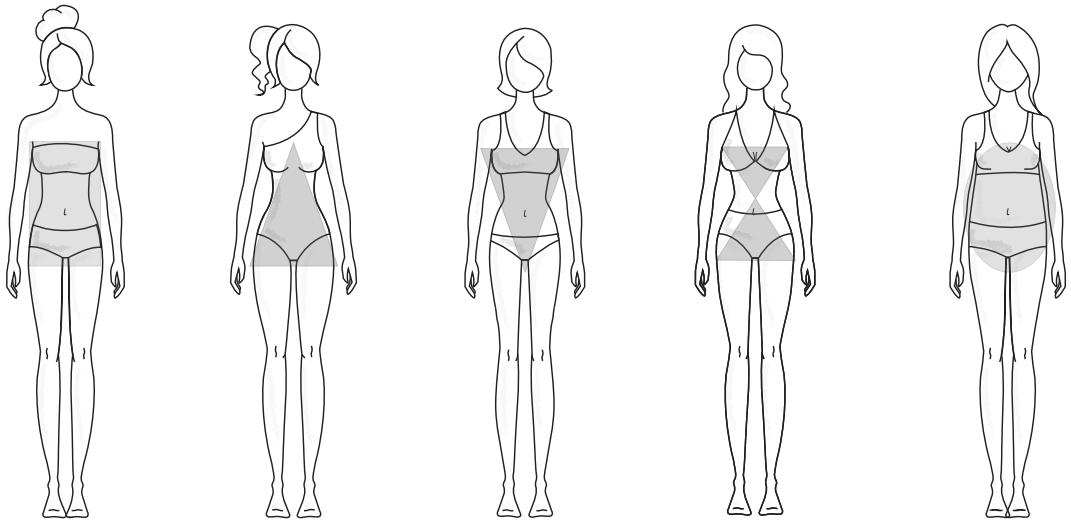
Diese Proportionen geben dir Auskunft über die Figurform an sich. Hier kannst du ablesen ob Schulter und Hüfte ähnlich breit sind und wie ausgeprägt die Taille ist.

Außerdem sind es Daten die du evtl. für den Personalshopper benötigst.

Hierzu benötigst du ein Maßband.

INNER BEAUTY
IS GREATE
BUT A LITTLE
mascara
NEVER HURTS

Die Figurtypen:



H-Silhouette | A-Silhouette | V-Silhouette | X-Silhouette Breites X | O-Silhouette

Das Auge empfindet Symmetrie als besonders schön. Die normale X Silhouette ist die ausbalancierteste Figurform und gilt daher als „perfekt". Somit versuchen wir mit bestimmten Schnitten und optischen Täuschungen ein X zu erreichen.

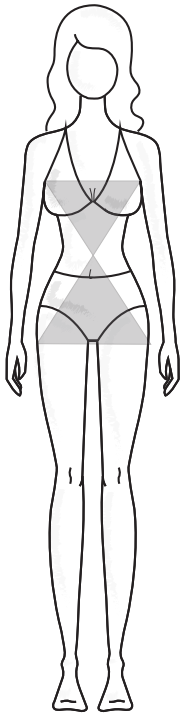
Wie bestimmst du den Figurtyp:

Sehe dir deine Kundin ganz genau an und stelle die folgende Fragen:

> Hat sie Kurven?
> Sind Schultern und Hüfte auf einer Linie?
> Wie stark ist die Taille ausgeprägt?
> Sind die Schultern gerade oder hängend?
> Ist die Brust proportional gesehen groß, klein oder passend?
> Hat sie ein Hohlkreuz?
> Ist der Po stark ausgeprägt oder platt?
> Sind die Beine gerade, X- oder O-förmig?
> Hat sie einen Bauch?
> Sind die Oberschenkel stark ausgeprägt?

DIE X-SILHOUETTE

„perfekte Figurform“



X-Silhouette

Charakteristisch ist:

> Schulter und Hüfte bilden eine gerade Linie
> Leicht ausgeprägte Taille
> Alles sehr proportional passend

Goldene Regeln:

> Leicht taillierte Kleidung tragen
> Hüfte zeigen

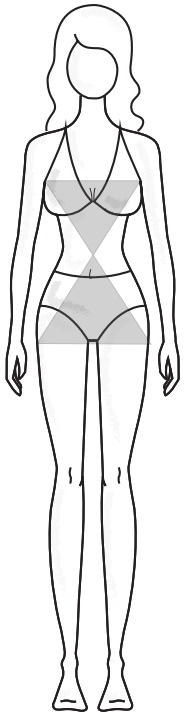
Kleidung die die Silhouette verbirgt, legt 3-4 kg zu.

Vermeide:

> Gerade geschnittene Jacken
> Gerade Tunika & Blusen
> Männer Shirts
> Zu viel Lagen übereinander
> Baggy Hosen

Notizen:

DIE BREITE X-SILHOUETTE



Breite X Silhouette

Charakteristisch ist:

> Schulter und Hüfte bilden eine gerade Linie
> Sehr ausgeprägte Taille
> Mehr Brust und Hintern

Goldene Regeln:

> Kleidung die der Figurform folgt
> Stoffe sollten weich sein oder Strechanteil haben

Kleidung die die Silhouette verbirgt, legt 3-4 kg zu.

Vermeide:

> Gerade geschnittene Jacken
> Aufgesetzte Taschen
> Jeans mit zu viel Taschen und enge Unterschenkel
> Gerade Tunika & Blusen
> Männer Shirts
> Zuviel Lagen übereinander
> Baggy Hosen
> Dicke und feste Stoffe!

Notizen:

DIE H-SILHOUETTE

Charakteristisch ist:

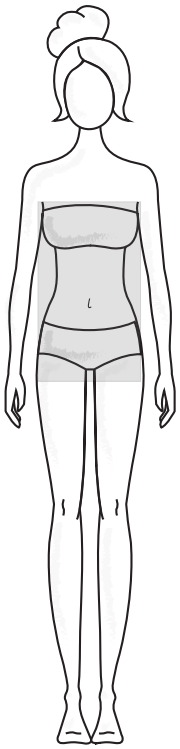
> Gerade Schulterlinie
> Gerade Hüfte und Hintern
> Wenig bis keine Taille

Goldene Regeln:

> Details an Hüfte und Hintern
> KEIN Taillengürtel oder ähnliches
> Gerade Schnitte wählen

Vermeide:

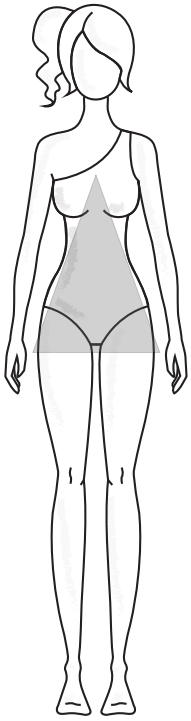
> Zu weiche Stoffe
> Geraffte Taille
> Jacken oder Mäntel mit Gürtel



H-Silhouette

Notizen:

DIE A-SILHOUETTE



A-Silhouette

Charakteristisch ist:

> Breite Hüfte und/oder Oberschenkel
> Oberkörper ist 1-3 Kleidergrößen kleiner als der Unterkörper
> Oberkörper kann gerade oder kurvig sein
> Schultern sind schmaler als die Hüfte
> Kann viel oder wenig Oberweite haben

Goldene Regeln:

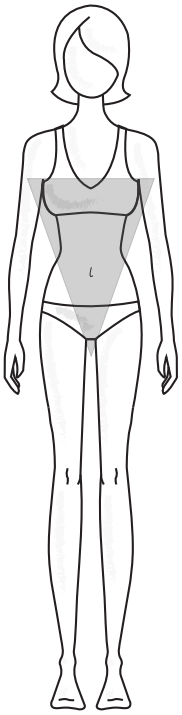
> Nur den Oberkörper betonen
> Unterkörper dunkel kleiden
> Oberteile sollten über oder unter der breitesten Stelle der Hüfte enden
> Layering am Oberkörper
> Wenn Taille vorhanden, dann leicht betonen

Vermeide:

> Hosen mit vielen Taschen
> Gerade geschnittene Röcke
> Aufgesetzte oder seitlich abstehende Taschen an Hosen und Röcke
> Oberteile oder Tops die an der breitesten Stelle enden
> Zu enge Kleidung

Notizen:

DIE V-SILHOUETTE



V-Silhouette

Charakteristisch ist:

> Schulter sind breiter als die Hüfte
> Sehr leicht ausgeprägte bis keine Taille
> Flache Hüfte und Hintern
> Oft ausgeprägte Schultern

Goldene Regeln:

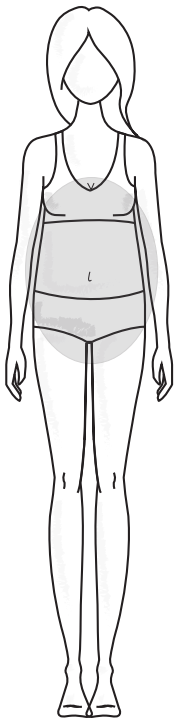
> Hüfte und Hintern betonen
> Keine Details an den Schultern
> Gerade Schnitte

Vermeide:

> Geraffte Taille
> Schulterpolster oder Schulterklappen
> Rüschen und Volants
> Schlaffe und flauschige Stoffe

Notizen:

DIE O-SILHOUETTE



O-Silhouette

Charakteristisch ist:

> Runde Schultern
> Die Mitte des Körpers ist eher rund
> Flacher Hintern
> Tolle Beine

Goldene Regeln:

> Kleidung sollte von den Schultern hängen
> Gerade Schnitte und weiche Stoffe
> Details und Accessoires über der Brust und ab unter der Hüfte
> Accessoires!!!

Vermeide:

> Steife Stoffe
> Taschen
> Geraffte Taille
> Details in der Bauchgegend
> Zu eckige Details

Notizen:

Größe und Knochenstruktur

Die Knochenstruktur kannst du ganz gut über die Schuhgröße bestimmen. Sie ist oft ein Maßstab aber leider nicht immer. Beachte auch die Handgelenke und Knöchel. Sind diese sehr zart und die Schuhgröße relativ klein, somit kannst du sie in die Kategorie „Klein“ einstufen.

Hier erfährst du welche Stoffarten und Muster passend für deine Kundin sind.

> Klein: Schuhgröße kleiner als 37
> Mittel: Schuhgroße zwischen 37 und 40
> Groß: Schuhgröße größer als 40

Klein:

> Kleine, schmale, zarte Muster
> Leichte Stoffe mit minimaler Textur
> Kleine Accessoires oder ein Statement
> Details an der Kleidung wie Knöpfe, Taschen etc. sollten nicht zu groß sein

Mittel:

>Kann sich kleiden wie sie möchte - keine Besonderheiten

Groß:

> Größere Muster
> Mittlere bis schwere Stoffe passen gut
> Wenn leichtere Stoffe, dann mehrere
> Stoffe mit Textur sind passend, allerdings sollten sie nicht die Figur verdecken
> Größere Accessoires sind essentiell
> Details an Kleidung sollten auch etwas größer sein

Größe und Knochenstruktur gehen oft einher. Wer klein ist, zierliche Gelenke hat, hat auch meistens kleine Füße. Pauschal kann man dies aber nicht sagen, deswegen betrachten wir das separat und fügen es dann zusammen.

> Klein: 1,60m und kleiner
> Mittel: 1,60m bis 1,70m
> Groß: 1,70m und größer

Klein:

> Von oben bis unten in einer Farbe gekleidet lässt sie größer wirken
> Strumpfhose sollte in Kleid- oder Rockfarbe gewählt werden
> Keine voluminösen Röcke oder Hosen

Mittel:

> Mittelgroße Accessoires und Muster
> Nur ein Statement tragen wie Tasche, Schmuck oder Accessoires

Groß:

> Color Blocking
> Verschiedene Muster und Texturen sind interessant
> Haare nicht zu lang tragen, auch eher etwas „größer“
> Große Frauen sollte mindestens 3 mal unterbrochen werden durch Farben, Muster oder Accessoires

Stoffe und Fasern

Es gibt folgende Stoffarten bei Bekleidungsstoffe:

Baumwollstoffe

Saugt bis 65 % Wasser und trocknet schwer, atmungsaktiv, aber sehr wärmend, kein Kratzgefühl - gibt es von feiner bis sehr grober Struktur.

Hält hohen Temperaturen stand.

Chiffon

Chiffon ist ein aus Kunst- und Naturseide hergestelltes Gewebe. Es ein ist durchsichtiger feiner Stoff, der sich wie Sand auf der Haut anfühlt. Er ist sehr leicht und hat einen leichten Glanz. Trocknet schnell und knittert wenig.

Feinstrick

Sehr fein gestrickter Stoff, der nicht knittert und eine hohe Elastizität aufweist. Wärmeisolierend.

Tüll

Eher Deko Stoff, gibt es in weicher bis harter Struktur, körniger-rauer Griff.

Leinenstoffe

Kann leicht - schwer oder reduziert sein.

Sind sehr leichte Stoffe, beidseitig verwendbar, haben einen körnigen Griff - knittert schnell und leiert aus.

Polyester

Wasserabweisend & atmungsaktiv. Wird oft bei Sportkleidung verwendet.

Seidenstoffe

Ist sehr leicht, noppig mit feiner-streifenartiger Struktur, knittert schnell.

Satinstoffe

Meist aus Polyester und knittert schnell. Hat enormen Glanz, glatte und geschmeidige Struktur.

Lodenstoff

Ist sehr leicht, ein Naturprodukt, atmungsaktiv, wasserfest.

Viskose

Lässt sich super bedrucken und verarbeiten. Hat einen weichen Fall, mit Glanz, antistatisch und wärmeisolierend.

Pelz

Gibt es als Echtpelz und Imitat. Ist sehr flauschig und weich, atmungsaktiv und wärmeisolierend

Spitze

Oft kratzig, gibt es in großen und kleinen Musterungen. Meist ein Verzierungs- stoff.

Samt

Meist aus Baumwolle, leichter Glanz, sehr weich und griffig.

Leder

Gibt es als Naturleder und Kunstleder. Beides ist wasserabweisend und nicht atmungsaktiv.

Cord

Gibt verschiedene Strukturen, von fein bis grob, sehr strapazierfähig und kompakt.

Fleece

Kuschelig, aus Polyester, wärmeisolierend. Sehr leichter Stoff, kratzfrei und langlebig.

Jeansstoffe

Meist aus Baumwolle, in unterschiedlichen Härtegraden und Webstärken. Meist in einer länglichen Webung.

Nicky

Isolierend und Wärme haltend, sehr weich und griffig.

Lackstoff

Nur einseitig verwendbar, nicht atmungsaktiv, starker Glanzeffekt, wasserabweisend

Fasern

Technofasern:

Entstehen auf äußerst vielfältige Weise aus pflanzlichen Polymeren (z.B. Kautschuk oder Zellulose) und aus synthetisierten Polymeren (z.B. Polyamid,...). Inzwischen wurden Technofasern entwickelt, die spezielle Eigenschaften der Naturfasern noch übertreffen können und die gezielt auf bestimmte Funktionen optimiert werden können.

Beispiele: Polyamid, Nylon, Microfaser, Modal, Micro Modal, Acryl, Elastran/ Lycra

Naturfasern:

Sind alle Fasern, die von natürlichen Quellen wie Pflanzen, Tieren oder Mineralien stammen und sich ohne weitere chemische Umwandlungsreaktionen direkt einsetzen lassen. Sie sind damit abzugrenzen von Chemiefasern, die synthetisch hergestellt werden. Naturfasern sind meist teurer und wertvoller.

Beispiele: Flanell, Schurwolle, Merinowolle, Baumwolle, Leinen, Cord, Seide

Mittlerweile gibt es auch viele Gemische oder Naturfasern die chemisch behandelt wurden.

Work hard
in silence
let success
be your
noise.

Muster in Stilpersönlichkeiten einteilen

Burschikos:

Dramatisch:

Romantisch:

Natürlich:

Klassisch:

Modern Chic:

Farbverteilung

EINE FARBE ODER SCHATTIERUNG:

HELLERES OBERTEIL, DUNKLES UNTERTEIL:

DUNKLERES OBERTEIL:

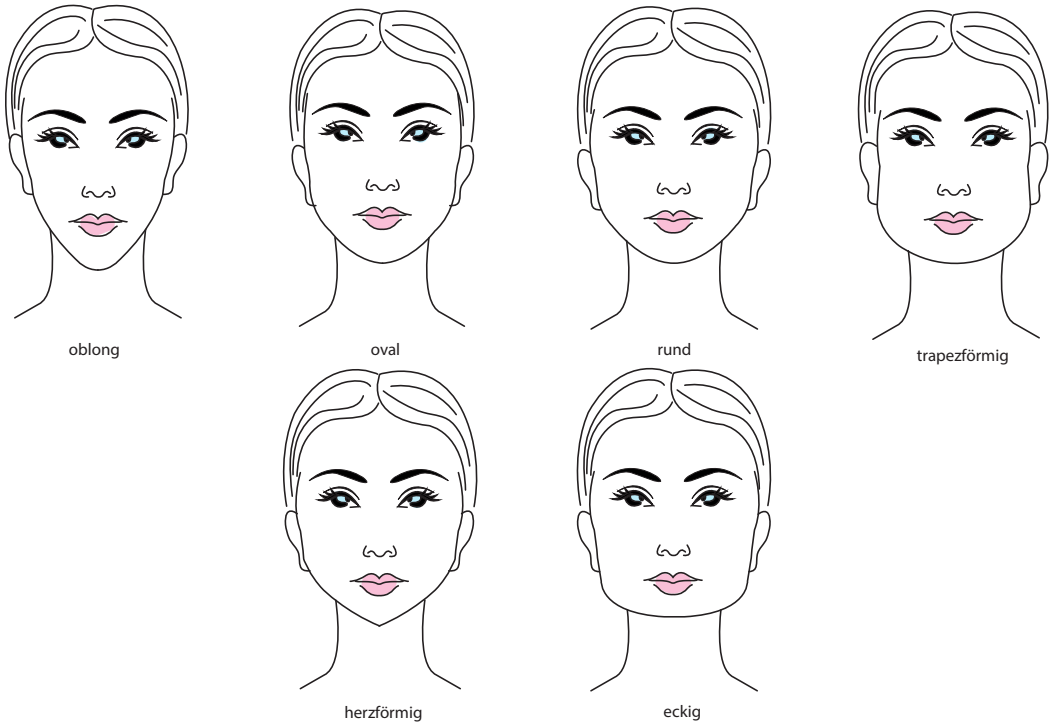
DUNKLERES OBERTEIL, HELLERES UNTERTEIL:

DREI FARBEN KOMBINIERT:

Blending is my

cardio

Gesichtsformen, Brille & Haarschnitt



Oval: schmales, längliches Gesicht, Stirn und Kinn leicht abgerundet, keine Ecken, sehr Ausgeglichen.

Längliches Oval: wie Ovales Gesiche, nur schmaler und länglicher, oft hohe Stirn.

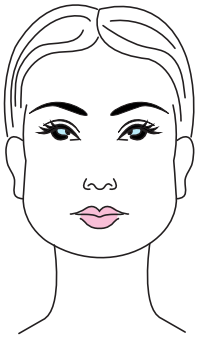
Rund: keine Echen, Kinn und Stirn eher kürzer dadurch wirkt es rundlich, keine markanten Partien im Gesicht.

Trapez: schmale Schläfen, makante und echige Kinnpartie, Stirn meist kürzer.

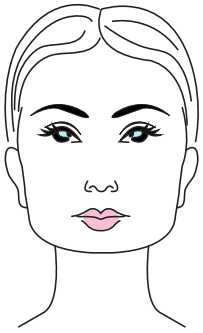
Herz: eckige, breite Stirn, Kinnpartie im Verglich dazu schmal und spitz zulaufend, meist ausgeprägte Wangenknochen.

Eckig: Kinn und Schläfen gleichmäßig breit, kantige Konturen, kurzes Kinn.

rund



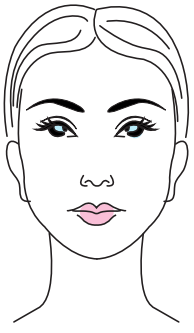
trapezförmig



eckig

oblong

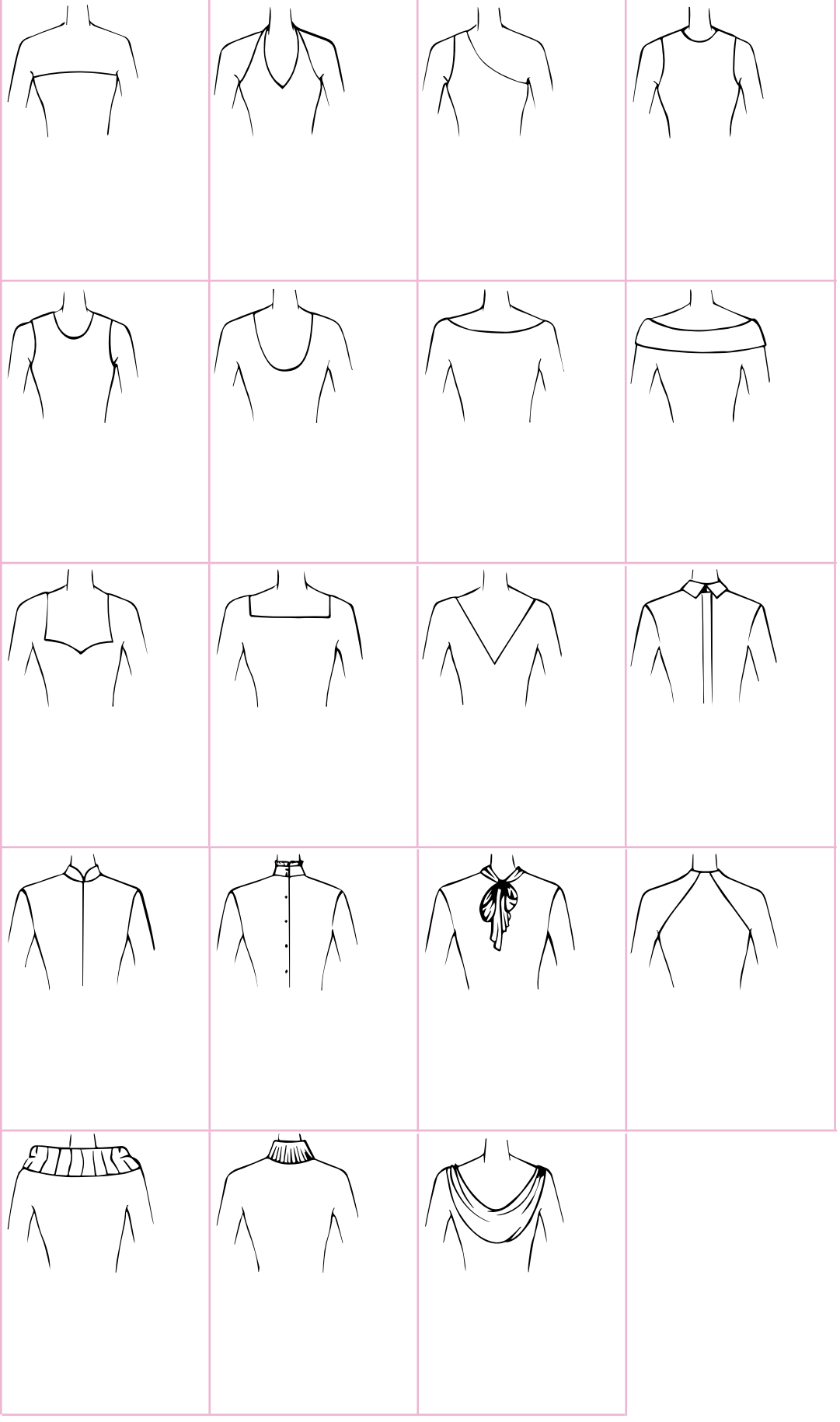
herzförmig



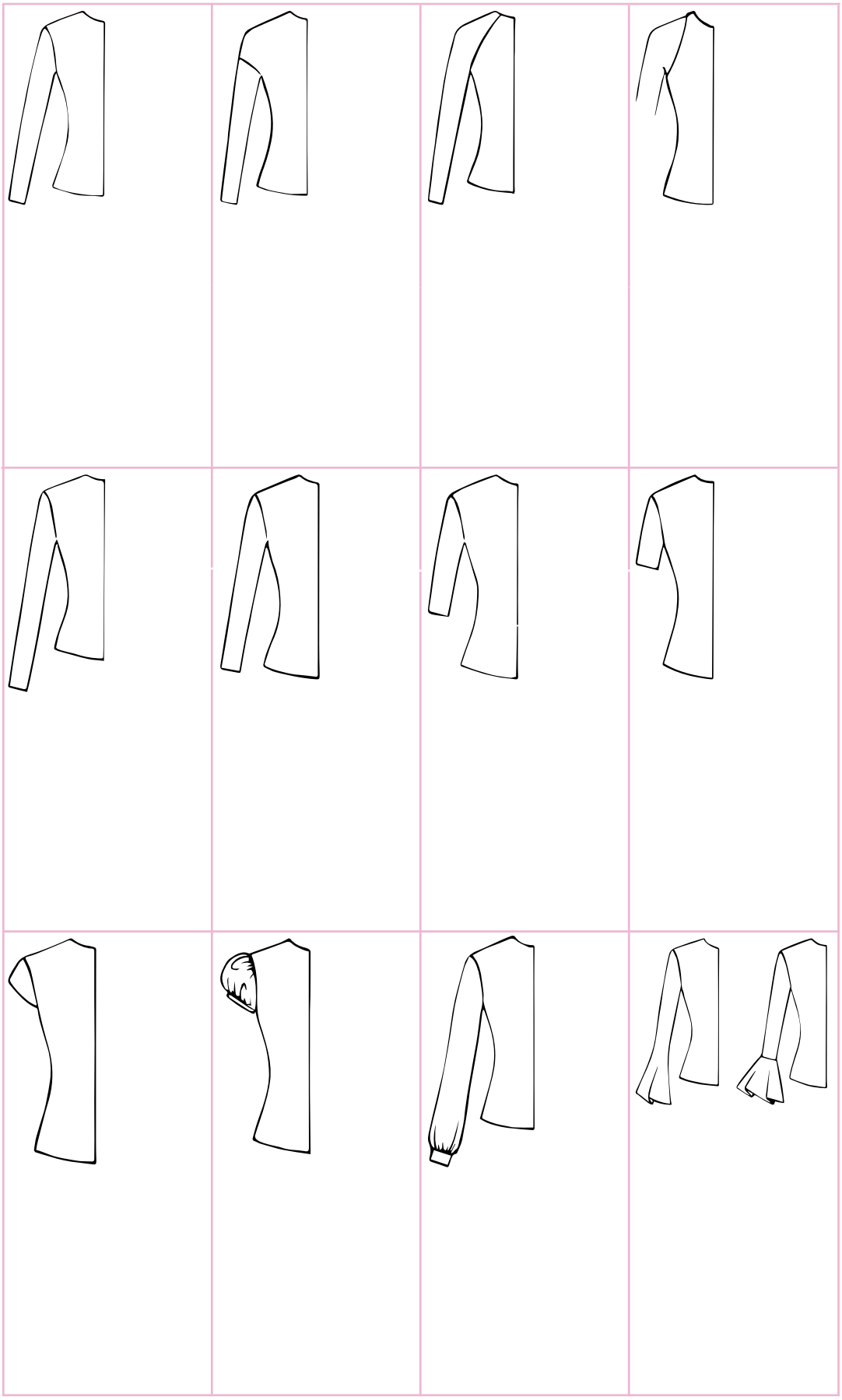
oval

Kaschierende Linienführung

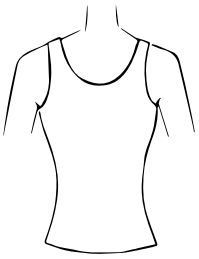
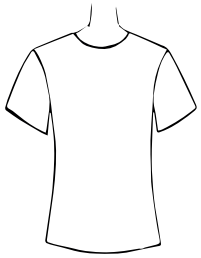
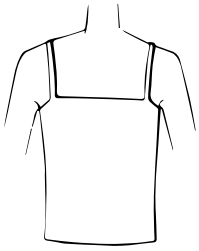
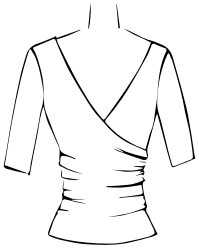
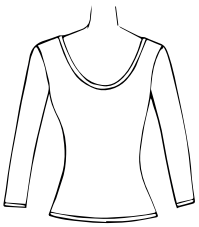
Ausschnitte:

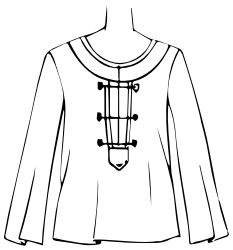
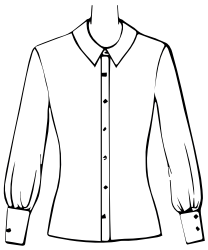
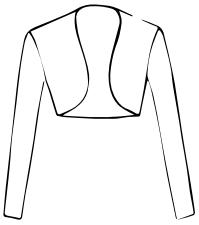
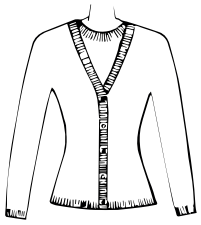
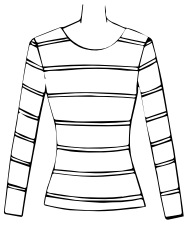
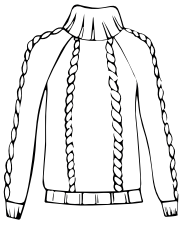


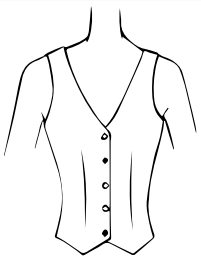
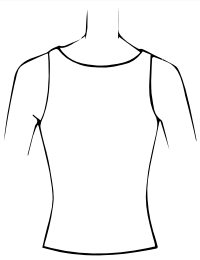
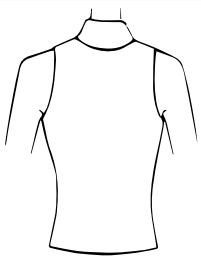
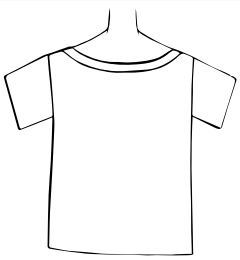
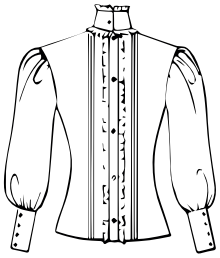
Schulterlinie und Ärmellänge

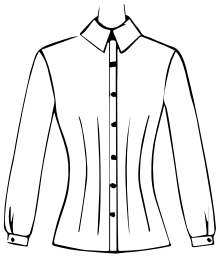
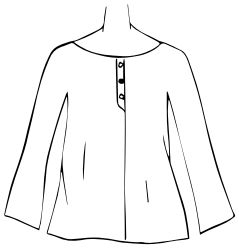


Tops

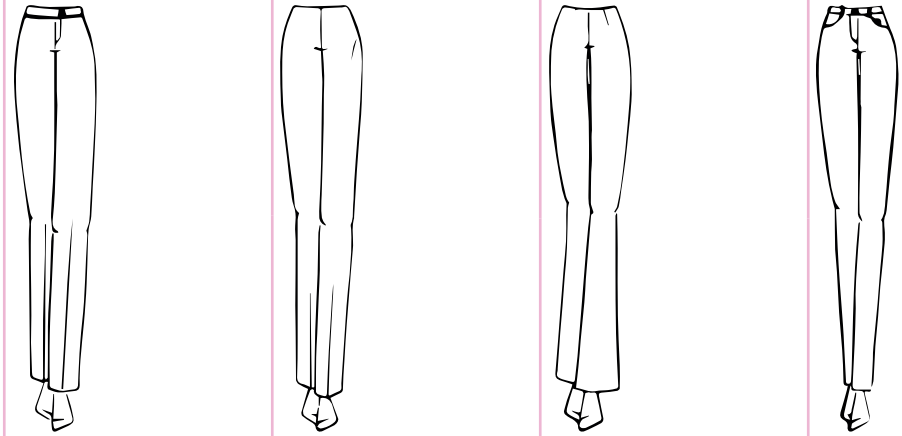







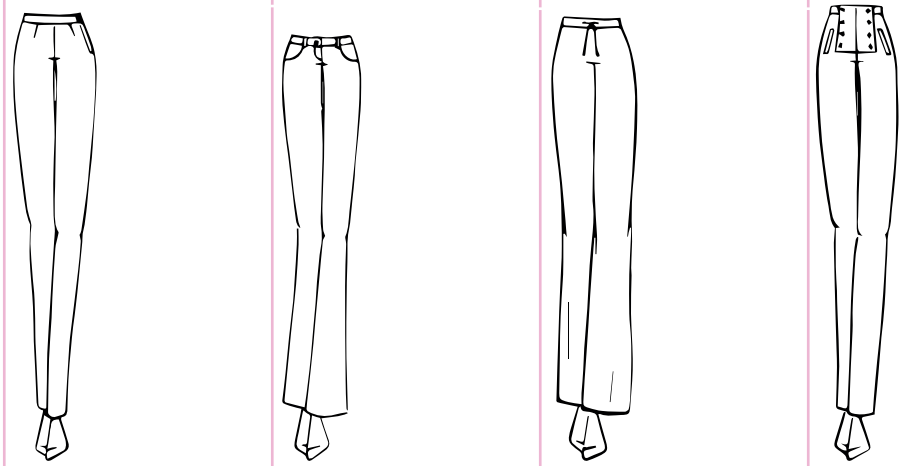






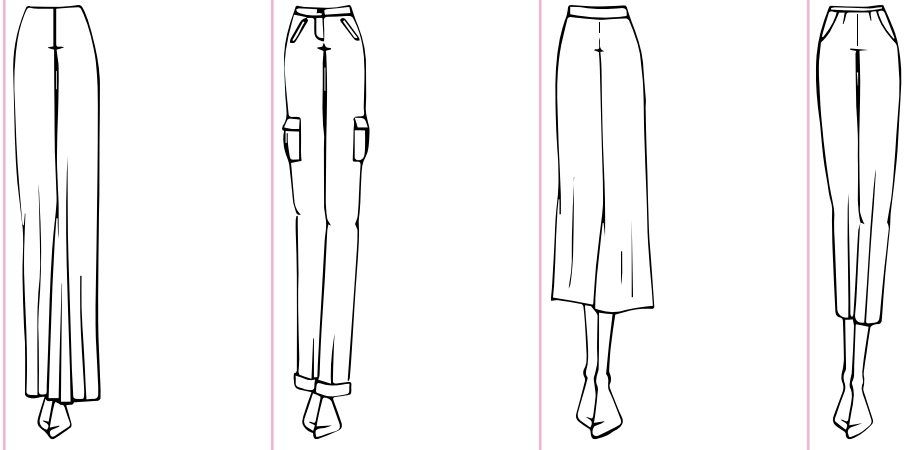



Röcke

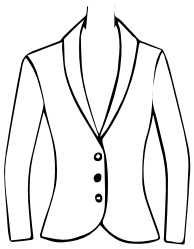
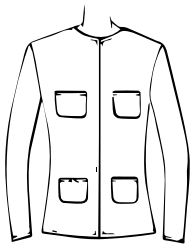
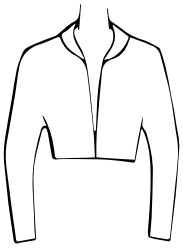
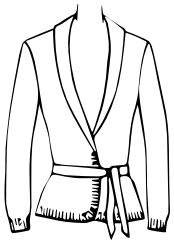
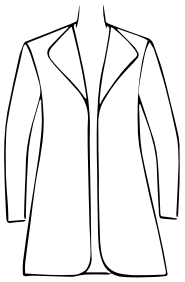
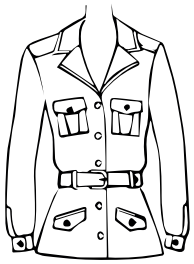
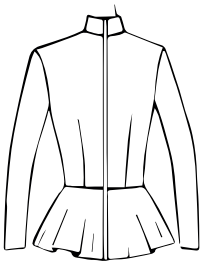
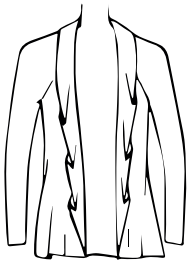
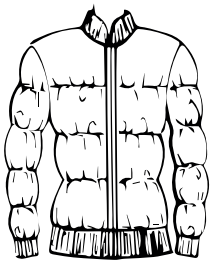
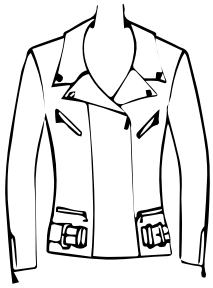
Hosen



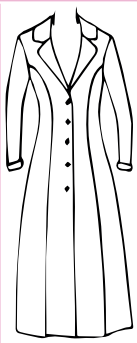
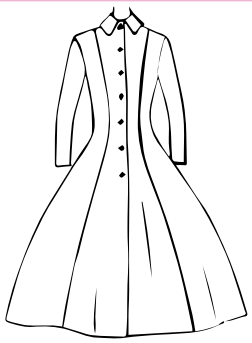
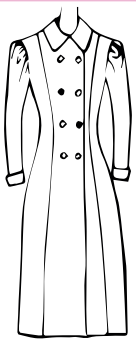
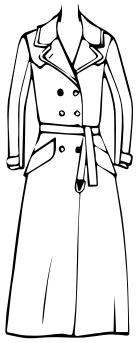


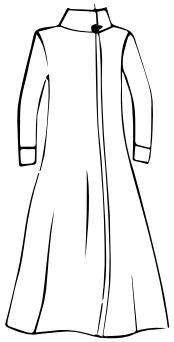
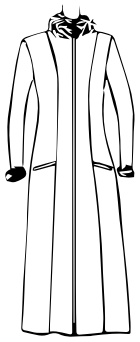
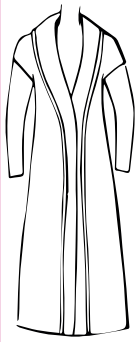


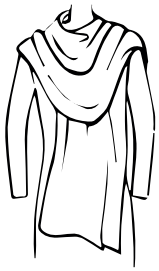
Jacken

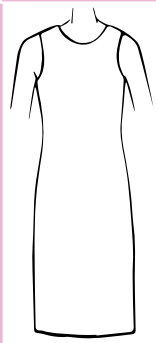
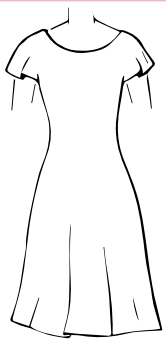
Mäntel

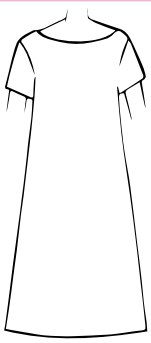
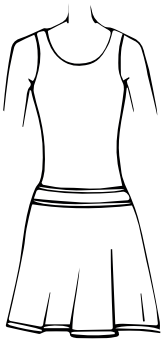





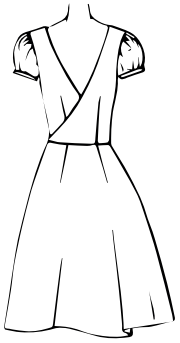
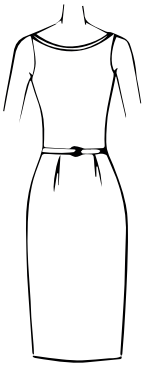




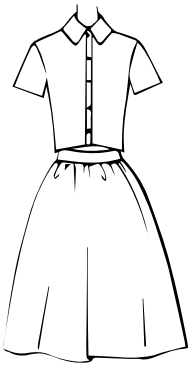
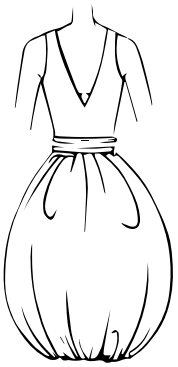


Kleider

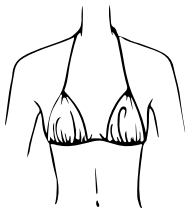
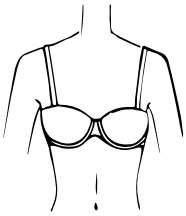
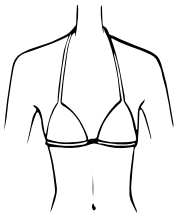
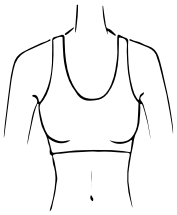
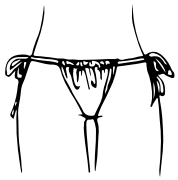
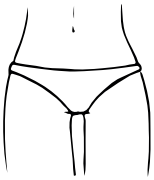
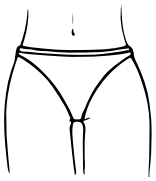
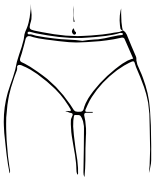
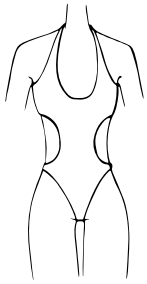
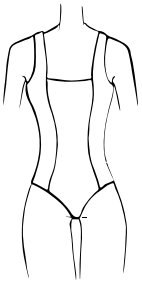



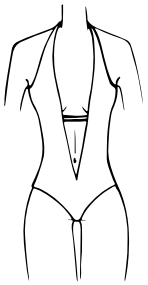



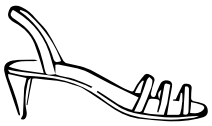



Badebekleidung

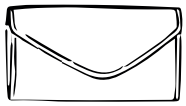
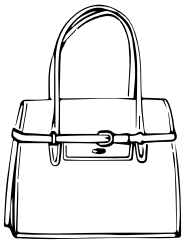
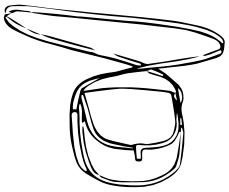
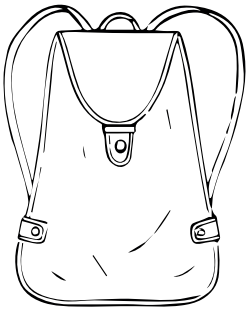













Schuhe



Taschen

Deine kreativen Outfitideen:

Allgemeine Tipps:

Unterwäsche:

Das wichtigste ist der passende BH, dieser muss im Umfang stützen, die Träger sind zum Ausgleich und zur Stabilität da.

Tipp: Gehe in einen professionellen Dessousladen und lasse deine Größe messen.

Denk daran, unter ein enges Kleid gehört immer nahtlose Unterwäsche, bzw. Shapeware.

Deine Stilpersönlichkeit und deine Farben kannst du auch hier ausleben. Achte immer darauf wenn Wäsche sichtbar ist dass die zu dem Rest des Outfits passt.

Gürtel:

Trage ihn an den schmalen stellen deines Körpers. Achte darauf, die Breite ist abhängig von deiner Körpergröße und das Material von deinem Stil und deiner Körperform.

Schmuck:

Schmuck ist ein Blickfang, setze ihn überlegt ein. Ein langer Hals kann mit einer Kette bewusst verkürzt werden. Lange ketten strecken den Oberkörper.

Schmuck rundet jedes Outfit ab, macht es einzigartig und wertet es auf.

Tipp: Wähle Schlafanzug und Bettwäsche in deiner Farbe, dass lässt dich auch ungeschminkt strahlen.

Image

Die wichtigste Basis um ein Image für deine Kundin zu erstellen, sind die 5 Fragen die du vorab gestellt hast. Darauf kannst du alles aufbauen. Besonders zu beachten ist ihr beruflicher Werdegang und Ziele. Hier ist das Erscheinungsbild besonders wichtig.

Die 3 großen Faktoren der Corporate Identity sind:

> Erscheinungsbild

> Kommunikation

> Verhalten

Diese 3 Aspekte prägen einen Menschen bzw seinen Auftritt. Hast du gewusst wie wir Menschen aufeinander reagieren oder was wir wahrnehmen auf den ersten Blick?

Die Wirkung, die wir aufeinander ausüben,

hängt zu

• **55%**

davon ab, wie wir aussehen und uns verhalten.

• **38%**

wie wir sprechen.

• und zu **7%**

was wir sagen.

Notizen:

Workbook

lookademy
LERNE SCHÖNES

> Wie viele Stilpersönlichkeiten hat man in der Regel?

> Was sind die 4 Wichtigsten Punkte am Körper wenn du die vertikalen Proportionen misst?

> Welche Proportionen solltest du zusammen zählen?

> Was solltest du nach der IST-Analyse zusammenfassend aufschreiben?

> Wieviel % tragen wir aus unserem Kleiderschrank?

> Was hat der Alltag der Kundin mit dem Kleiderschrank zutun?

> Welche Kleidungsstücke solltest du ausmisten?

> Wie kannst du deine Kundin in der Outfitwahl unterstützen?

> Was sind Style Essentials?

Aufgabe:

Um deinen Kundinnen anschaulicher zu machen welche Basics sie in ihrem Schrank haben sollten, **erstelle für jede Stilpersönlichkeit eine Collage** wie abgebildet. Du kannst Bilder aus Onlineshops kopieren und danach ausdrucken. Diese Collage kannst du jeder Kundin, passend zu ihrem Stil, mitgeben.

Beispiel Style Essentials

Natürlich

Personal Shopper:

> Welche Dinge solltest du im voraus abklären?

> Wie bereitest du dich darauf vor?

> Wie ist der Ablauf im Geschäft?

> Wie kannst du den Personal Shopper noch gestalten?

> Welche Shopping Tipps kannst du deiner Kundin geben?

Business:

> Liste 5 Argumente auf FÜR ein Color & Style Coaching.

> Wie kann ich Kunden länger an mich binden?

3. Ideen für mein Business:

Notizen:

Mindset

lookademy
LERNE SCHÖNES

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!

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 Wel 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 wünscht?

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 nehme 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, setzte 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.

Reflektiere dich!

Was dich trifft, BE-trifft dich auch!

Wenn etwas passiert, frage dich immer zuerst: Was hat das mit mir zutun? Schieb nicht die Schuld gleich auf andere. Denn dann verpasst du eine Chance zu lernen.

Jedes Problem oder jeder Fehler den du machst bringt dich weiter und lehrt dich etwas.

Eine großartige Übung zu Selbstfindung besteht darin, die eigenen Handlungen zu hinterfragen. Warum tue ich das, was ich jeden Tag tue? Ist es meine eigene Entscheidung? Habe ich mich bewusst dazu entschlossen, die wertvollen Minuten meines Lebens diesen Aktivitäten zu widmen, oder reagiere ich lediglich aufgrund eines gefilterten, vereinfachten Verhaltensmusters, das mir eigentlich garnicht entspricht?

- John Strelecky -

Hier ist Platz für deine Gedanken dazu:

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!

Images: unsplash.com

lookademy

LERNE SCHÖNES

Frankfurter Ring 193A,
80807 München

Tel.: 089 324 624 60
E-Mail: wow@look.academy