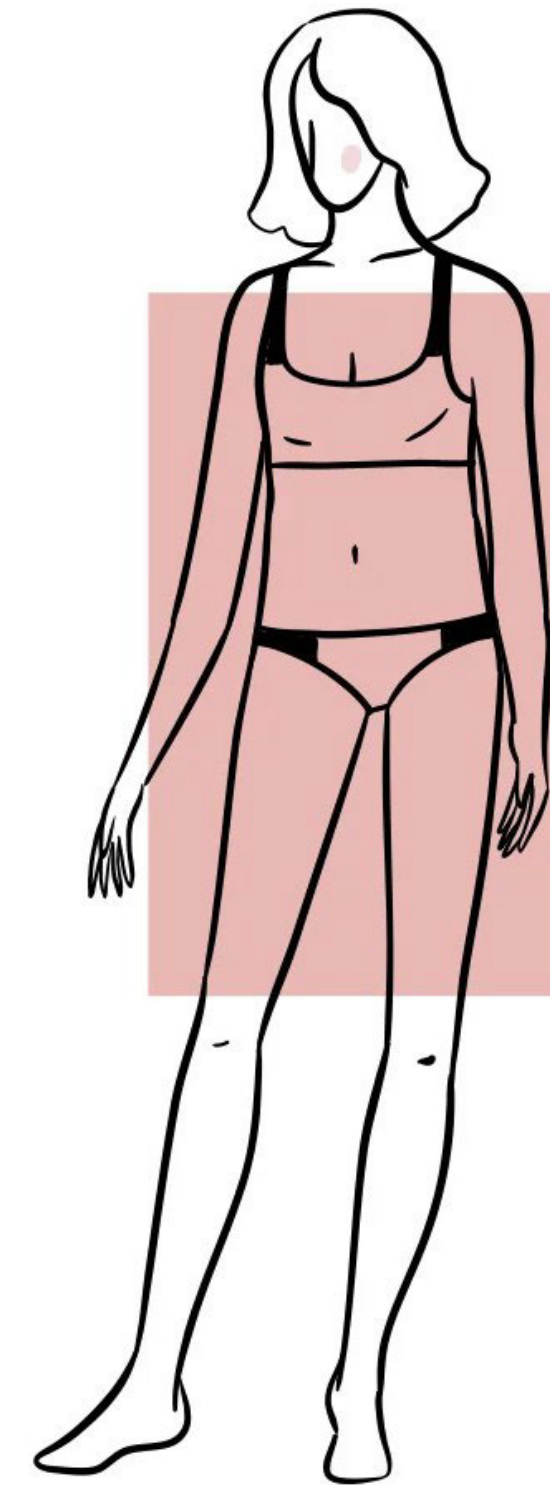


DIE RECHTECK-FIGUR



I.see
mobile
make^{up}

Die Rechteck-Figur

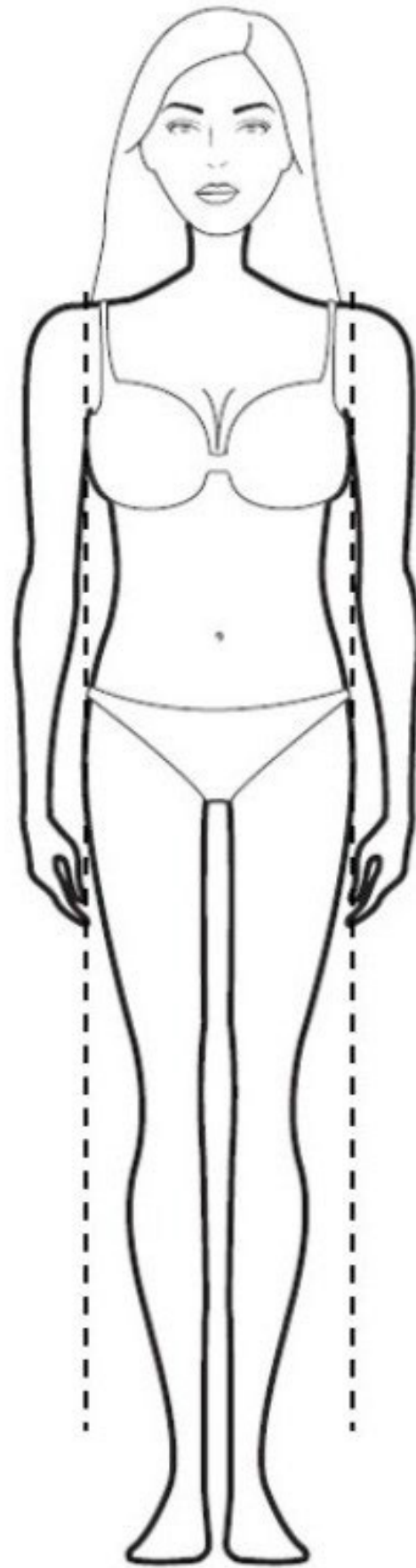
Diese Figur wird so genannt, weil ihre Form an die gleichnamige geometrische Form erinnert: ausgewogen und androgyn. Sie zeigt eine gleichmäßige Verteilung sowohl im oberen Bereich (Schultern und Brust) als auch im unteren Bereich (Becken).

Ich verwende diese Bezeichnung aus Gründen der Transparenz. Du weißt bereits, dass die Merkmale jedes Körpers und jeder Person unterschiedlich sind; genau darauf sollte man sich konzentrieren, um die eigene Einzigartigkeit bestmöglich zu betonen.

Anne Hathaway



Rechteck



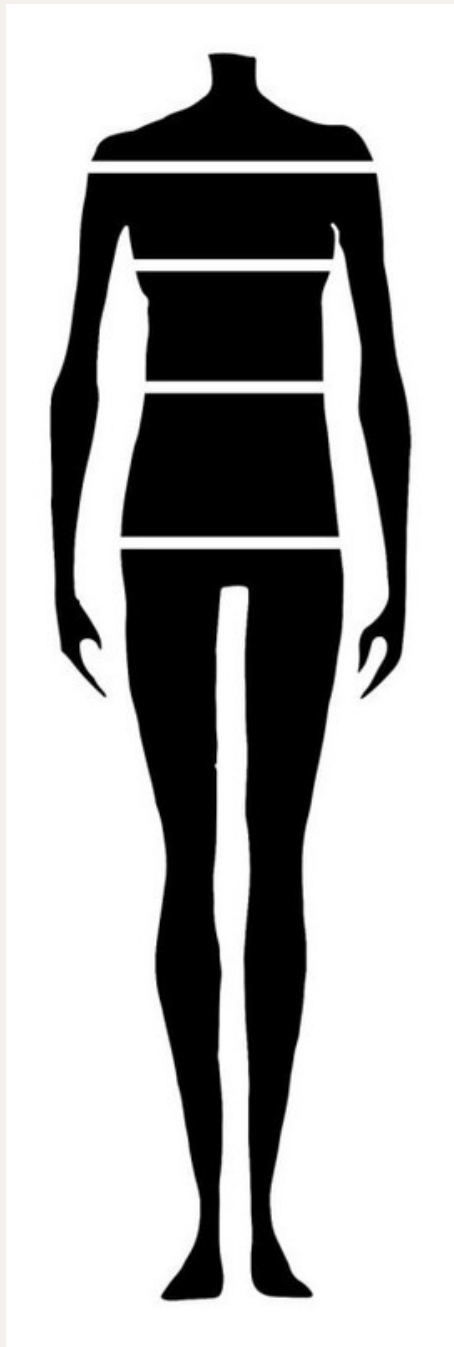
Die rechteckige Figur lässt sich sehr leicht vorteilhaft kleiden. Sie weist häufig androgyne, eher kantige oder muskulös-athletische Merkmale auf.

Die Kurven sind wenig ausgeprägt, daher besteht das Ziel darin, die Silhouette möglichst zu soften und zu beleben. Die Taille ist nicht klar definiert, kann jedoch durch strategische Schnitte umgangen oder mithilfe gezielter Stylingtricks bewusst geschaffen werden, die du auf den nächsten Seiten kennenlernen wirst.

Die Brust ist meist klein, das Becken schmal. Dieser Körpertyp ist in der heutigen Mode sehr gefragt, da er unkompliziert zu stylen ist und zahlreiche unterschiedliche Outfits und Looks ermöglicht.

Bewegung zu erzeugen und die Linien der Figur zu soften sind die wichtigsten Regeln, die es zu beachten gilt.

Proportionen



Nach dem Prinzip der Proportionen wirkt ein kleines Objekt neben einem großen noch kleiner. Ebenso erscheint ein großes Objekt neben einem kleinen noch größer.

Aus diesem Grund sollte bei zierlicher Statur und geringer Körpergröße auf große Taschen verzichtet und stattdessen eine kleinere Tasche gewählt werden. Umgekehrt gilt: Ist die eigene Statur kräftiger, sollte man Mini-Taschen vermeiden.

Hast du kräftige Waden oder Knöchel, verzichtest du besser auf Stilettos, da sie diesen Bereich optisch zusätzlich vergrößern.

Dasselbe Prinzip gilt für Muster: Ist deine Körperstruktur ausgeprägt, sollten auch die Muster größer und proportional sein. Mikro-Punkte oder kleine Blümchen sind dann weniger geeignet.

Ist deine Statur hingegen zierlich, können zu großflächige Muster schnell dominierend wirken und dich optisch überdecken.

Die Bilder

Die in dieser Anleitung enthaltenen Bilder dienen ausschließlich als Beispiele. Sie sind nach Kategorien geordnet und stellen keine vollständigen Outfits dar.

So liegt in der Rubrik Hosen der Fokus ausschließlich auf den Hosen, ohne die dazu kombinierten Oberteile zu berücksichtigen, und umgekehrt.

Ich habe mich bewusst für eine fotografische Anleitung entschieden, da Bilder meiner Erfahrung nach oft wirkungsvoller als tausend Worte sind, wenn es darum geht, Konzepte und Inspirationen zu vermitteln.

Hosen



Wähle eine Hose mit geradem Schnitt oder in Zigarettenform lang, knöchellang oder mit Schlitz.

Die Wahl zwischen normaler oder niedriger Taillenhöhe hängt von der Position des Körperschwerpunkts ab.



Hosen stehen dieser Figur besonders gut. Besonders schmeichelhaft sind gerade geschnittene Modelle und Zigarettenhosen.

Hast du sehr schlanke Beine, wähle eher festere Stoffe, um ihnen mehr Struktur zu verleihen. Helle Farben eignen sich ideal, um optisch Volumen zu schaffen, auch Muster sind eine gute Wahl.

Hosen im maskulinen Schnitt sind für diese Figur eine ausgezeichnete Option.

Jeans



Jeans sind ein Basic in allen Farbpaletten

Helle Jeans lassen die Figur optisch breiter wirken, dunkle Jeans hingegen schmaler. Derselbe Farbton oben und unten schafft visuelle Kontinuität und streckt die Silhouette.

Die für deine Figur am besten geeigneten Modelle sind:

- Regular
- Straight
- Slim Fit
- Mom Fit
- Bootcut / Flare
- Barrel*

Regular

Die Regular-Jeans fällt gerade. Sie ist nicht eng geschnitten, bietet viel Bewegungsfreiheit und eignet sich hervorragend für unterschiedliche Looks. Die Weite beginnt am Gesäß und verläuft bis zum Knöchel.

Am einfachsten lässt sie sich mit flachen Schuhen oder Sneakers kombinieren, doch schon ein paar Zentimeter Absatz können einen deutlichen Unterschied machen und die Figur optisch strecken.





Straight

Das Straight-Modell hat ein etwas weiter geschnittenes Bein als das Regular-Modell.

Die Weite beginnt am Gesäß und bleibt bis zum Saum gleich, wodurch der Figur mehr Struktur verliehen wird. Da die Jeans gerade fällt, wird das Bein nicht besonders betont und ist damit eine ideale Wahl für alle, die einen ausgewogenen, unaufdringlichen Look bevorzugen.

Slim Fit

Dieses Modell bietet hohen Tragekomfort und einen lässigen Look. Es verleiht sehr schlanken Beinen mehr Volumen und vermeidet es, die Figur zu stark einzuengen.

Das Slim-Fit-Modell folgt den Körperformen bis zur Wade und bleibt im unteren Beinbereich leicht gerade, ohne eng anzuliegen.



Mom Fit

Sie sind bequeme und sehr vielseitige Jeans, perfekt sowohl für lässige als auch für elegante Looks. Du kannst sie mit sportlichen Schuhen oder Flats für ein entspanntes Outfit kombinieren, doch schon ein Stiletto-Absatz und ein Blazer verwandeln sie in eine sehr schicke Option.

Mom-Fit-Jeans zeichnen sich durch eine hohe Taille, eine bequeme Passform und weite Linien aus; ideal, um Stil und Komfort miteinander zu verbinden.



Bootcut

Bootcut-Jeans sind weniger ausgestellt als Flare-Modelle.

Sie werden auf Kniehöhe leicht schmaler und weiten sich zum Saum hin, um Platz für Stiefel zu lassen. Daher auch ihr Name: boot = Stiefel, cut = Schnitt.

*Da im unteren Bereich Volumen entsteht, sollte dieses im oberen Teil ausgeglichen werden, zum Beispiel mit einem weich fallenden, leicht blusigen Oberteil oder einer locker geschnittenen Bluse.



Barrel*

Die Mode bietet Barrel-Jeans an, die dank ihrer schrägen Linienführung allen Körperformen schmeicheln.



Röcke





Der Rock gehört nicht zu den Kleidungsstücken, die von Frauen mit rechteckiger Figur am häufigsten gewählt werden. Das heißt jedoch keineswegs, dass du dich nicht spielerisch an verschiedenen Modellen ausprobieren kannst.

- Der **Minirock** betont deine schlanken, trainierten Beine.
- Der **gerade Rock** unterstreicht deine klare, schlanke Silhouette.
- Sehr geeignet sind auch **Plisseeröcke** und **Glockenröcke**, solange sie nicht zu stark ausgestellt sind.
- Der **Ballonrock** ist ideal, wenn er mit einem weichen Top und einem Gürtel kombiniert wird, der die Taille definiert.

T-Shirts, Tops, Blusen

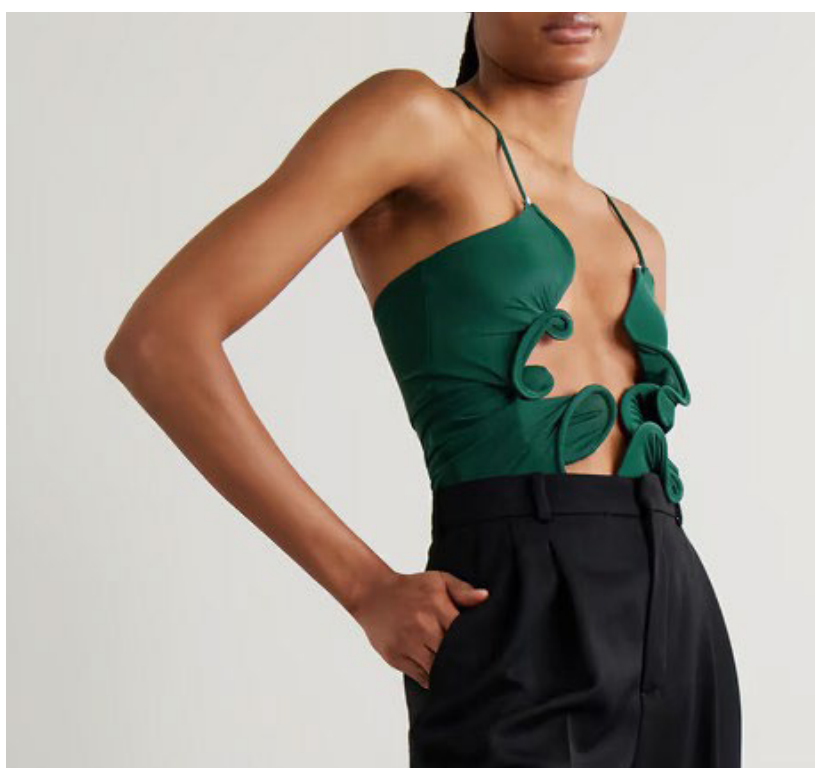
Die wenig ausgeprägte Taille sollte kaschiert werden, um weiche Kurven bei einer androgynen Figur zu schaffen. Du kannst sie umgehen, indem du ein Peplum-Top (siehe Abbildung) oder ein weich fallendes Oberteil wählst, das die Taille nicht betont.

Um eine „optische“ Taille zu erzeugen, entscheide dich für ein blusig geschnittenes, weiches Top, das leicht übersteht, stecke es in einen Ballonrock und ergänze den Look mit einem Gürtel.

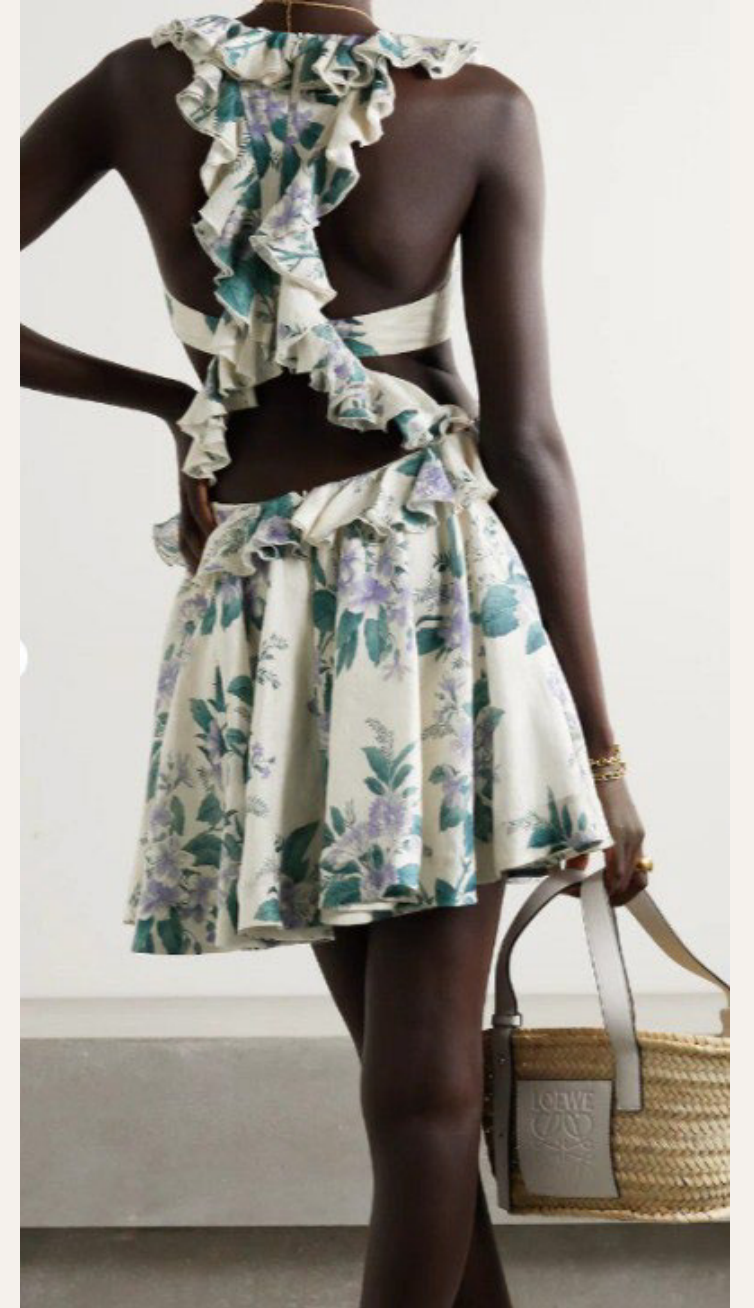
Vermeide tiefe Ausschnitte, da die Brust meist eher klein ist, oder wähle Ausschnitte mit Rüschen, um mehr Volumen und Weichheit zu erzeugen. U-Boot-Ausschnitte können gut funktionieren, sofern du keine breiten Schultern hast; ebenso sinnliche Rückenausschnitte.

Grundsätzlich funktionieren alle Arten von T-Shirts und leichten Pullovern, solange sie die Taille nicht zu stark einengen. Auch Drapierungen sind eine hervorragende Lösung, um die Taille zu kaschieren und der Figur mehr Rundungen zu verleihen.





Kleider





Bei Kleidern hast du große Gestaltungsfreiheit; die einzige wichtige Regel ist, die Taille nicht zusätzlich zu betonen. Wickelnde, weich fallende Schnitte sind ideal, um deiner Figur mehr Kurvigkeit zu verleihen.

Du kannst auch einen Gürtel einsetzen, vorausgesetzt, das Kleid ist weich und nicht eng anliegend, sodass es sich leicht blusig tragen lässt.

Besonders geeignet sind gerade geschnittene Kleider im Stil der 1920er-Jahre, sogenannte Säulenkleider – vor allem, wenn du lange, schlanke Beine hast. Peplumkleider hingegen schaffen eine optische Taille und betonen die Hüften mit harmonischen Rundungen.

Auch der Empire-Schnitt, der direkt unter der Brust ansetzt, ist eine funktionale und sehr vorteilhafte Wahl.



Mäntel

Der ideale Mantel für deine Figur ist ein Modell mit maskulinem Schnitt.

Der Trenchcoat, leicht offen getragen, schmeichelt deiner Silhouette besonders und sorgt für ein harmonisches Gesamtbild. Bevorzugst du Oberbekleidung mit Taillengürtel, empfehle ich, sie offen zu tragen und den Gürtel nach hinten zu binden, um die Taille nicht zu stark zu betonen.

Vermeide doppelreihige Modelle, da sie die Figur optisch „einrahmen“ und kastig wirken lassen. Entscheide dich stattdessen für einen Einreihiger, der eine visuelle Linie zur Körpermitte hin erzeugt – ähnlich einem Trichter – und dadurch mehr Länge und Schlankheit verleiht.

Auch oversized Mäntel solltest du besser meiden, da sie deine Silhouette vollständig verbergen können.







Jacken

Die besten Jacken für deine Figur sind Modelle mit weichem, abgerundetem Schnitt, da sie die Linien sanft ausgleichen.

Wie beim Mantel solltest du eckige Schnitte und Doppelreihen besser vermeiden. Bevorzugst du einen strukturierten Look, wirkt ein maskuliner Schnitt sehr schmeichelhaft.

Für einen feminineren Stil kannst du dich für eine Jacke im Chanel-Stil entscheiden, die Eleganz mit Leichtigkeit verbindet.

Blazer offen zu tragen ist eine ausgezeichnete Wahl: Sie lassen den Oberkörper schmaler wirken und geben dir die Möglichkeit, mit Farben und Accessoires zu spielen, um dort Kurven zu erzeugen, wo du sie möchtest.



Jumpsuits

Der Jumpsuit ist ein Kleidungsstück, das oft unterschätzt wird, mit den richtigen Eigenschaften jedoch jeder Bodyshape schmeicheln kann.

Er folgt denselben Regeln wie Oberteil und Hose und ist im Grunde ihre perfekte Kombination.

Vermeide formlose oder oversized Modelle. Um deine Figur optimal zu betonen, wähle Jumpsuits, die die Taille hervorheben, entweder mit einem Gürtel oder durch einen Schnitt, der sie an dieser Stelle formt.

Besonders geeignet sind Modelle mit tiefem V-Ausschnitt, die der Silhouette Eleganz und optische Länge verleihen.





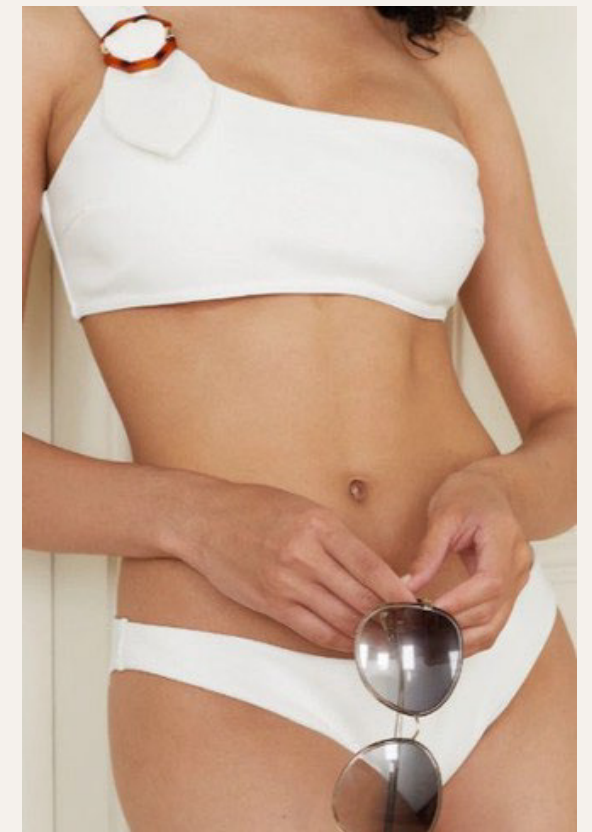
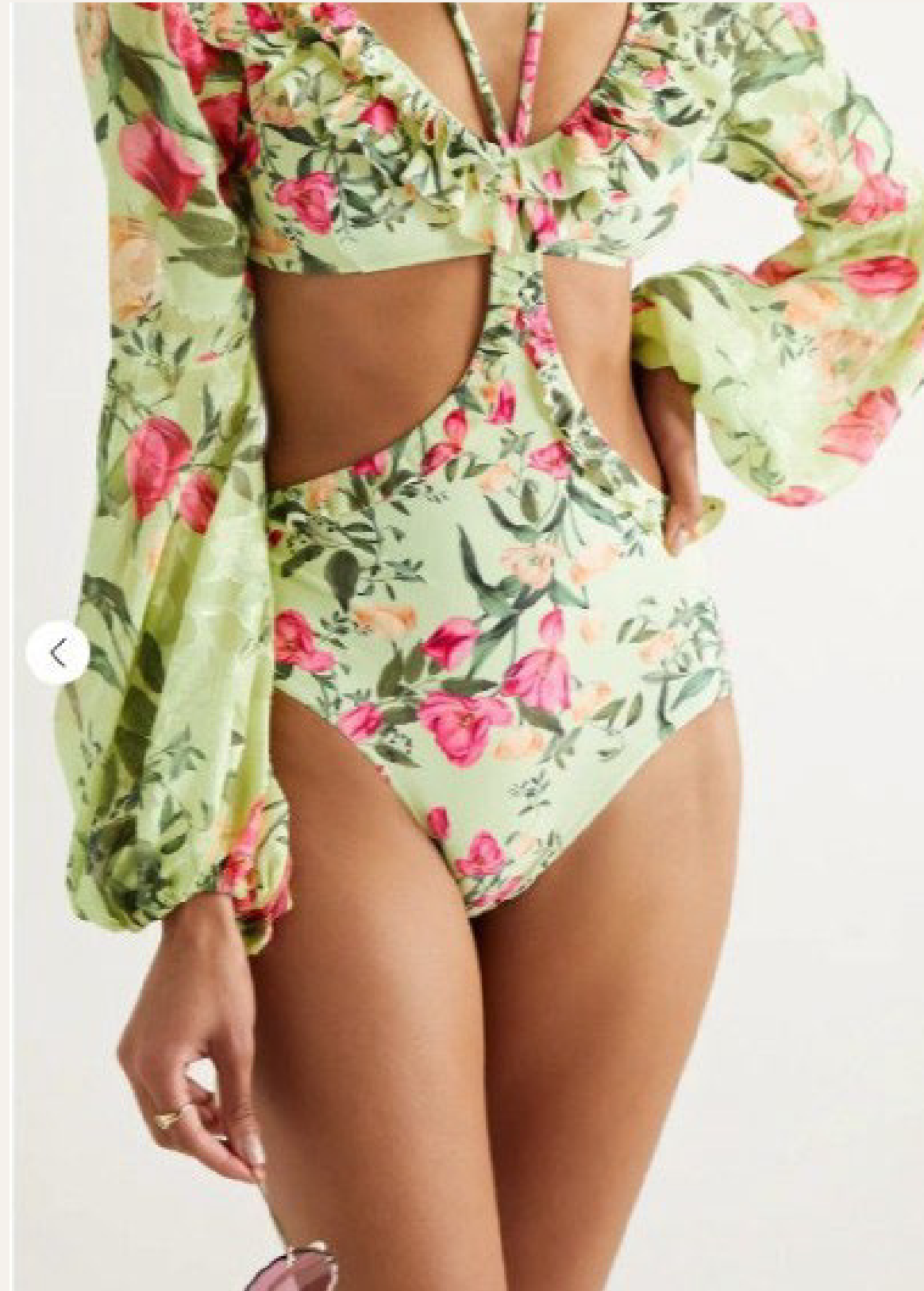
Bademode



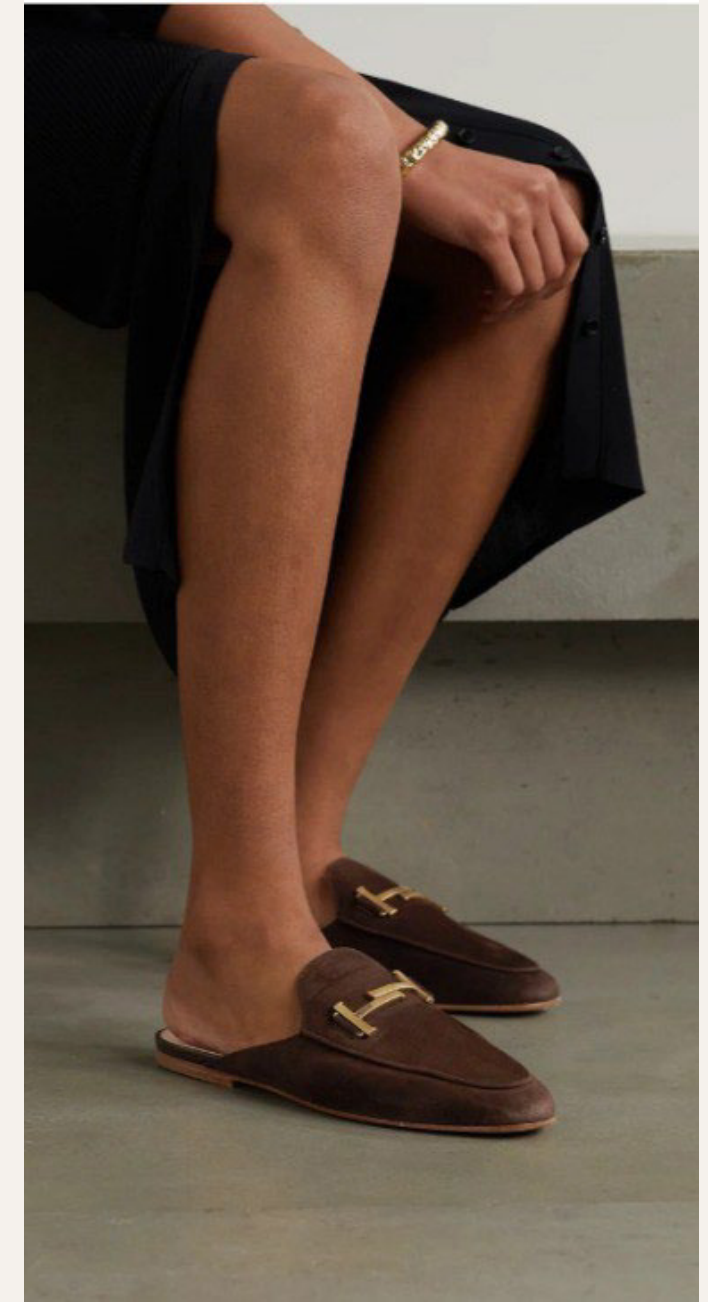
Was Bademode betrifft, gibt es keine besonderen Einschränkungen: Sowohl Badeanzüge als auch Bikinis sind absolut geeignet.

Der Trikini ist dein absolutes Must-have: Wenn er dir nicht steht, wem dann? Wähle Details wie Bindebänder, Rüschen, Volants oder One-Shoulder-Modelle: Alles, was Rundungen und Bewegung erzeugt, lenkt den Blick vom Taillenbereich weg.

Spiele auch mit besonderen Effekten am Rücken: Seitliche oder tiefe Rückenausschnitte sind besonders vorteilhaft. Auch Cut-outs sind eine hervorragende Lösung, um optisch eine harmonische Taille zu formen.



Schuhe





Bei Schuhen gibt es keine besonderen Einschränkungen.

Ist dein Körperschwerpunkt ausgeglichen oder hoch, kannst du problemlos auch niedrige Absätze oder flache Modelle wählen. Knöchelriemchen stellen kein Problem dar: Bei langen Beinen musst du dir keine Sorgen machen, die Figur an dieser Stelle optisch zu „unterbrechen“.



Der Absatz sollte stets im Verhältnis zu Knöchel, Wade und Hüfte stehen. Sind Knöchel und Waden zierlicher, wirken schmale Absätze besonders harmonisch.

Denke daran: Letztlich entscheidet auch dein persönlicher Stil – wähle das, worin du dich wohlfühlst und was deinen Look optimal unterstreicht.



Um horizontale Linien zu vermeiden, die die Silhouette optisch unterbrechen, wähle Riemchen in Ton-in-Ton-Optik sowie nude-farbene Schuhe.





Stiefel

Du hast große Freiheit bei der Wahl der Stiefel, bevorzugst jedoch am besten einen schmalen Absatz, um die Figur optisch zu strecken.

Spitze Schuhe sind ideal, um den Fuß visuell zu verlängern, während eine runde Spitze einen weicheren Effekt erzeugt. Ist der Fuß besonders lang, wähle Schuhe oder Stiefel mit dunklerer Spitze, um ihn optisch zu verkürzen.

Du kannst frei zwischen kniehohen Stiefeln und Stiefeletten variieren. Ist die Wade sehr muskulös, greife besser zu Stiefeln mit geradem, weiterem Schaft, um Komfort und ein ausgewogenes Gesamtbild zu gewährleisten.





Handtaschen



Für Taschen gibt es keine Einschränkungen.

Bevorzuge rundliche Formen, um deiner Figur mehr Weichheit und Harmonie zu verleihen.

Was die Größe betrifft, gilt immer die Regel der Proportionen:

- Bei zierlicher Statur ist eine kleine Tasche die bessere Wahl.
- Bist du größer oder kurviger, wirkt eine größere Tasche proportionaler und harmonischer.

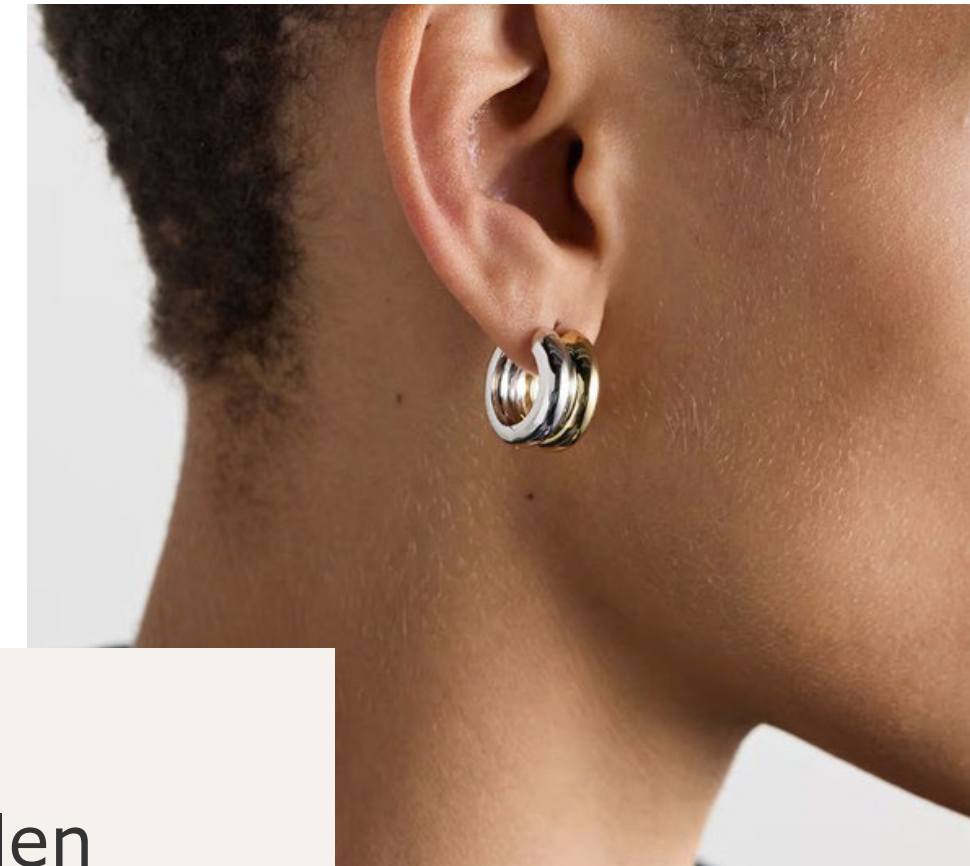
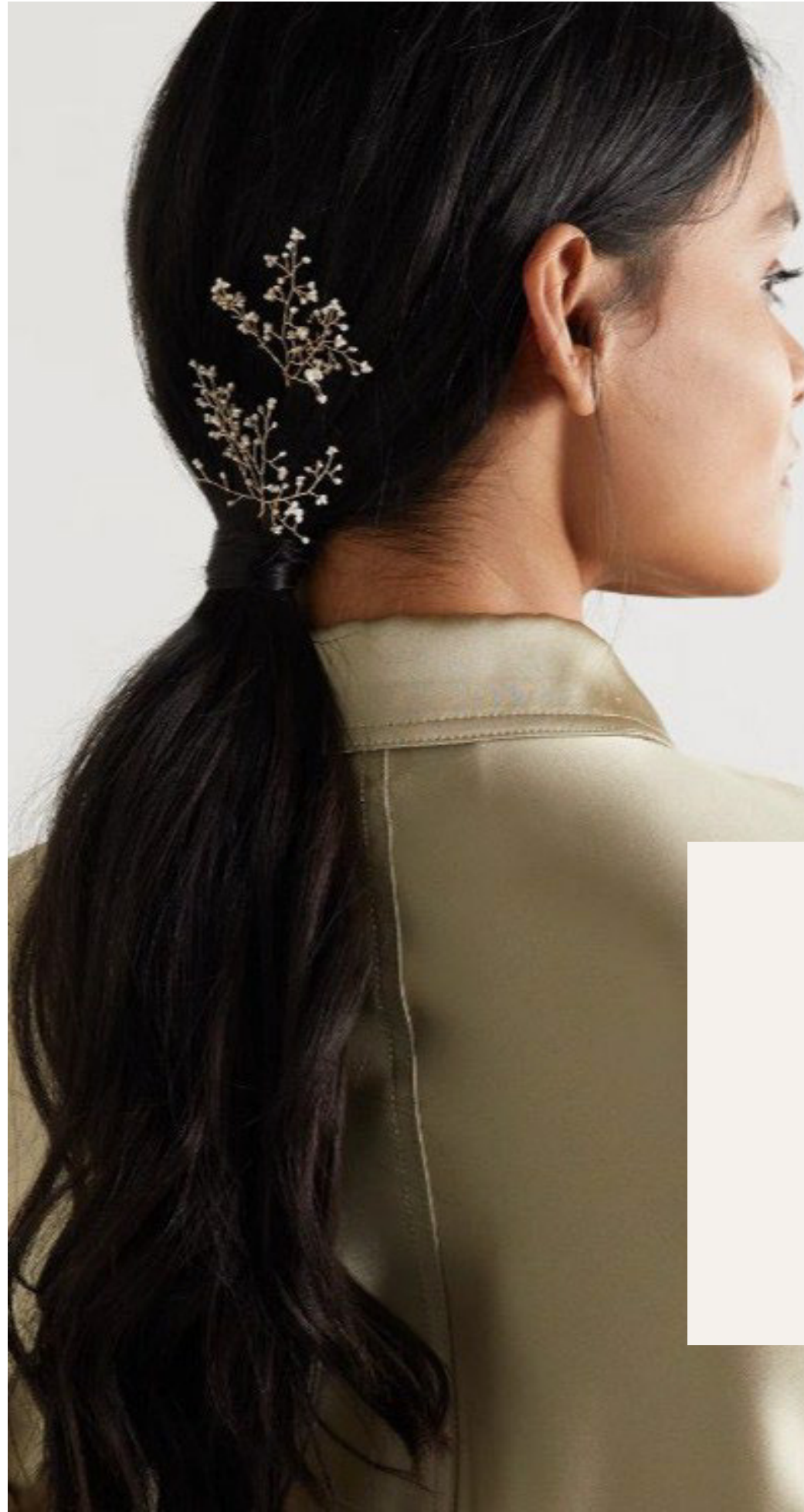


Schmuck und Accessoires

Weiche, abgerundete Accessoires sind ideal, da sie Fließfähigkeit und Sanftheit in den Look bringen.

Der Gürtel sollte nur in Kombination mit einem weichen, leicht blusig fallenden Top oder Pullover eingesetzt werden, um einen kurvigen Effekt zu erzeugen und die Taille dezent zu definieren.

Zum Abrunden des Looks eignen sich Creolen, Armreifen sowie kurze Ketten (Choker), die der Silhouette Ausgewogenheit und Harmonie verleihen.



Gewelltes Haar verleiht dem finalen Look zusätzliche Weichheit und kann sich in ein echtes, oft unterschätztes Accessoire verwandeln.

Denk daran...

Betone deine Figur: Es geht nicht darum, sie zu verändern, sondern sie auf die richtige Weise hervorzuheben.

Erkenne deine Stärken und nutze sie, um Bewegung und Weichheit in deine Silhouette zu bringen.

Spiele mit Details und Schnitten, die die Illusion von Kurven erzeugen und dabei die natürliche Harmonie deiner Figur respektieren.



Isolde Seeber

MOBILE +39 338 9241684 | MAIL isolde@i-see.it | WEB www.i-see.it | MwSt.-Nr. 02238860213 |

Empfängercode KRRH6B9 | Steuernummer SBRSLD73C48B220Z

Freiberufliche Tätigkeit gemäß Gesetz 4/2013

Die Vervielfältigung, Verbreitung, Veröffentlichung, Kopie, Übertragung, der Verkauf, die Anpassung usw. der Inhalte dieses PDFs sind untersagt.

Das gesamte in diesem PDF veröffentlichte Material ist durch geistige Eigentumsrechte geschützt, in Übereinstimmung mit den jeweils geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

Der Zugriff auf das PDF verleiht dem Nutzer weder das Recht, sich die darin enthaltenen Informationen anzueignen, noch sie zu vervielfältigen, zu verändern, zu verbreiten oder erneut zu veröffentlichen, auch nicht teilweise oder in irgendeiner Form, ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Inhaberin oder des jeweiligen Drittinhabers der entsprechenden Nutzungs- und oder Verwertungsrechte.