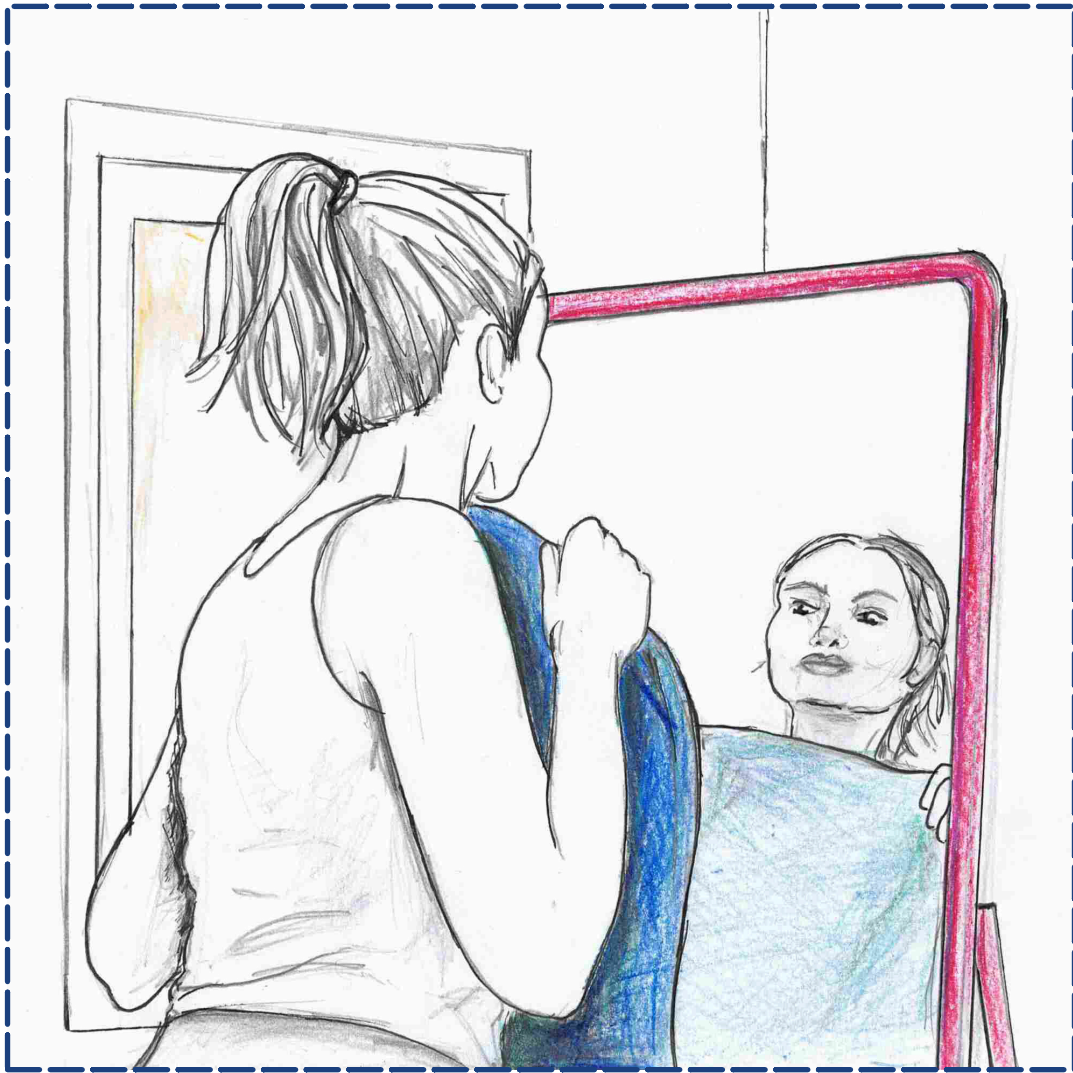


Farbtyp erkennen

Wie du die Farben findest die dir stehen

Das Workbook



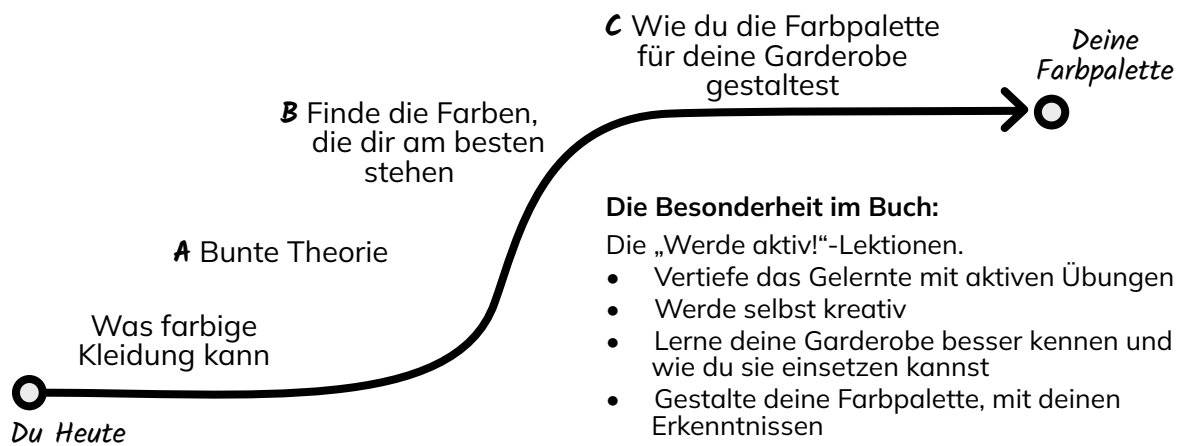
Stil-
WERKSTATT
Daniela Nadler

© Daniela Nadler 2024

Diese Informationen sind nur zur persönlichen Nutzung bestimmt und dürfen nicht an Dritte weitergegeben oder verkauft werden.

Das Copyright bezieht sich auf alle Seiten in diesem Dokument.

Fahrplan



Die Besonderheit im Buch:

Die „Werde aktiv!“-Lektionen.

- Vertiefe das Gelernte mit aktiven Übungen
- Werde selbst kreativ
- Lerne deine Garderobe besser kennen und wie du sie einsetzen kannst
- Gestalte deine Farbpalette, mit deinen Erkenntnissen

Checkliste Fahrplan

- | | |
|---|---|
| ☐ Fahrplan (Video) | ☐ Tipp: Unterton |
| ☐ Arbeitsblatt: Meine Wünsche und Ziele - Reflexions-Übung | ☐ Info: Kontrastlevel + Kontrast-Treppe |
| ☐ Tipps | ☐ Noch ein paar Tipps |
| ☐ Info: Bunte Grautöne, Braun und Oliv | ☐ Arbeitsblatt: Entdecke deine Farb-Dimension - Selbsteinschätzung |
| ☐ Arbeitsblatt: Farben mischen I - Kreativ-Übung | ☐ Arbeitsblatt: Analyse mit Farben - Selbsteinschätzung |
| ☐ Info: Farben mischen + der Farbkreis (Video) | ☐ Info: Farbanalyse für People of Colour (Video) |
| ☐ Arbeitsblatt: Farben mischen II - Kreativ-Übung | ☐ Die Farbtypen-Paletten im Überblick (Grafik) |
| ☐ Info: Farbcharakteristika (Video) | ☐ Die Farbtypen und ihre Paletten (Videos) |
| ☐ Arbeitsblatt: Farben-Schrank-Check - praktische Übung | ☐ Info: Wie der Wechsel der Haarfarben sich auf die Farbpalette auswirkt |
| ☐ Info: Wechselwirkung von Farben (Video) | ☐ Arbeitsblatt: Auswertung der Ergebnisse |
| ☐ Info: Das richtige Licht (Video) | ☐ Vordruck: Meine besten Farben |
| ☐ Arbeitsblatt: Was denkst du über die Farben? - Reflexions-Übung | ☐ Zusatz-Arbeitsblatt: Farbgruppen in meinem Schrank - praktische Übung |
| ☐ Checkliste Selbstanalyse vorbereiten | ☐ Reflexions-Übung |
| ☐ Info: Wie du Fotos machst, die dir wirklich weiterhelfen | ☐ Info: Farben kombinieren - Kontrast + Harmonien (Video) |
| ☐ Arbeitsblatt: Oberton und Unterton verstehen - Selbsteinschätzung + Farben mischen III - Kreativ-Übung | ☐ Tipp: So kannst du weitermachen (Minikurse) |
| ☐ Arbeitsblatt: Ermittle deinen Hautunterton - Selbsteinschätzung | ☐ Tipp: Hilfreiche Affirmationen |
| | ☐ Bild: „Du darfst strahlen!“ |

Reflexions-Übung - Meine Wünsche und Ziele

Aufgabe: Wünsche und Ziele festhalten

Damit du möglichst viel beim Durcharbeiten dieses Buches erreichst und deine Erfolge überprüfen kannst, schreibe – *im Voraus* – auf:

Welche Fragen hast du?

Werde hier so konkret wie möglich.

Was willst du mit diesem Buch erreichen?

Was wünschst du dir für deine Garderobe – deinen Schrankinhalt?

Was stört dich an deiner momentanen Garderobe?	Was magst du daran?
Was möchtest du verbessern?	Was soll sich verändern?

Tipps

1. Wie du aus dem tristen Einheitsbrei ausbrichst

Sei dein Maß und kreiere deinen Stil.

Folge deiner Vision.

Und: Werde sichtbarer!

Das wirst du, indem du:

- mehr über Farben lernst
- Farben trägst
- dich mit dir selbst auseinandersetzt
- nachdenkst, wie du wirkst
- überlegst, welche Wirkung du erzielen möchtest
- deinen persönlichen Stil-Findungsprozess anfängst
- in den kreativen Umsetzungsprozess deines Stils gehst
- deine Individualität und deine Stärken hervorhebst

2. Wie du mit Zweifeln umgehen kannst und mehr Stil-Sicherheit bekommst

Ein **BLOG-Beitrag**, der Mut machen soll, wenn es schwer ist dran zu bleiben – egal bei was.

3. Mehr Infos + Inspiration findest du:

- Im [Online-Bereich](#), wo du dieses Workbook runtergeladen hast.
- In meinem Blog, auf meiner Website: www.daniela-nadler.de

Info: Bunte Grautöne, Braun und Oliv

Wichtig beim Farben mischen:

Das Mischen komplementärer Farben-Paare ergibt immer ein Grau.

Das Video „Die umfangreiche Welt der Farbnuancen und Tertiärfarben“ gibt dir dazu noch einige Infos. [Du findest es hier...](#) 

Hinweis:

Im Vergleich mit Farben, die mit reinem Weiß abgetönt wurden, wirken bunte Grautöne zurückhaltender und feiner. Im Design werden sie erst in letzter Zeit entdeckt.

Sie sind also sozusagen ein „Geheim-Tipp“.

Platz für Notizen

Kreativ-Übung - Farben mischen I - Farbübergänge

Aufgabe: Primär- zu Sekundärfarben mischen

Du benötigst:

- die Farben Rot, Gelb und Blau,
- eine Palette o. der Ähnliches zum Farben anmischen,
- Papier bzw. dieses Arbeitsblatt,
- einen Pinsel und
- ein Behälter mit Wasser.

Mische Rot + Gelb:

Fülle die Felder, indem du die Farben mischst:

1. mit den Primärfarben,
2. im Verhältnis 1/1 zu Orange und
3. schrittweise.

Rot				Orange				Gelb

Mische Gelb + Blau:

Fülle die Felder, indem du die Farben mischst:

1. mit den Primärfarben,
2. im Verhältnis 1/1 zu Grün und
3. schrittweise.

Gelb				Grün				Blau

Mische Blau + Rot:

Fülle die Felder, indem du die Farben mischst:

1. mit den Primärfarben,
2. im Verhältnis 1/1 zu Violett und
3. schrittweise wie im Feld unten:

Gelb				Grün				Blau

Tipp:

Sieh dir auch das Videos „Farben mischen und der Farbkreis“ an.
Du findest es im [Onlinebereich](#).

Kreativ-Übung - Farben mischen II

1

Aufgabe: Abdunkeln, Aufhellen und Trüben

Du benötigst:

- die Farben vom letzten Mal + Schwarz + Weiß,
- etwas zum Mischen,
- Papier bzw. dieses Arbeitsblatt,
- einen Pinsel und
- ein Behälter mit Wasser.

1. Mische und male Farbverläufe mit einem warmen, reinen Buntton (z. b. Gelb) und Schwarz/ Weiß/ Grau:

Fülle die Felder, und mische die Farben in Minischritten:

1. schrittweise die reine Farbe (Gelb) + Schwarz,
2. schrittweise die reine Farbe (Gelb) + Weiß,
3. schrittweise die reine Farbe (Gelb) + mittleres Grau (1:1 Schwarz und Weiß) und
4. jeweils im Verhältnis 1/1.

Reine Farbe	Farbe 1/1 mit Schwarz						Schwarz	

Reine Farbe	Farbe 1/1 mit Weiß						Weiß	

Reine Farbe	Farbe 1/1 mit Weiß						Weiß	

Platz für Notizen

Kreativ-Übung - Farben mischen II

2

2. Mische und male Farbverläufe mit einem kühlen, reinen Buntton (z. B. Blau) und Schwarz/ Weiß/ Grau:

Fülle die Felder, und mische die Farben in Minischritten, wie die andere Farbe zuvor:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Reine Farbe

Farbe 1/1 mit Schwarz

Schwarz

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Reine Farbe

Farbe 1/1 mit Weiß

Weiß

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Reine Farbe

Farbe 1/1 mit Weiß

Weiß

Platz für Notizen								
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Optional: Mische und male Farbverläufe mit weiteren Bunttönen und Schwarz/ Weiß/ Grau.

Tipp:

Je mehr Farben du bei dieser Übung nutzt, desto besser bekommst du ein Gefühl für die Veränderung der Farbqualitäten.

Mach also den optionalen Teil ruhig mit, wenn du schon einmal dabei bist.

Schau auch das **Video „Farben mischen und Farbcharakteristika“** an.

Du findest es im [Onlinebereich](#).

Praktische Übung - Farben-Schrank-Check

1

Du benötigst:

- ca 1,5 bis 2 Stunden Zeit, und etwas Ruhe
 - deinen Kleiderschrank und seinen kompletten Inhalt an Oberbekleidung.
 - das ausgedruckte Arbeitsblatt und einen Stift
- Optional: Eine Person zur Unterstützung.

Aufgabe: Verschaffe dir einen Überblick über die Farben: Welche Farben findest du in deinem Schrank?

A. Mach eine Auflistung sortiert nach Farbe und nach den Artikelgruppen:

- Oberteile, wie Shirts, Pullis, Sweatshirts und Blusen.
- Unterteile, wie Hosen und Röcke.
- Kleider und Einteiler, wie Overalls und Jumpsuits.
- Überzieher für draußen, wie Jacken und Mäntel.
- Überzieher für drinnen, wie Strickjacken, Sweatjacken, Blazer, Jacketts,
- Accessoires: Schuhe, Gürtel, Taschen und Tücher/ Schals.

B. Mach dir ein Bild über ihre Farbcharakteristika:

- Wie ist die Farbtemperatur?
- Ist das Teil hell, dunkel oder mittel in seinem Tonwert?
- Ist die Farbe des Bekleidungsstück leuchtend/ klar, gedeckt/ gedämpft oder irgendwo dazwischen?

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Oberteile

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Oberteile

Praktische Übung - Farben-Schrank-Check

2

Aufgabe: Verschaffe dir einen Überblick über die Farben im Schrank

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Unterteile

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Unterteile

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Kleider/ Einteiler

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Kleider/ Einteiler

Praktische Übung - Farben-Schrank-Check

3

Aufgabe: Verschaffe dir einen Überblick über die Farben im Schrank

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Überzieher für drinnen

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Überzieher für drinnen

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Überzieher für draußen

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Überzieher für draußen

Praktische Übung - Farben-Schrank-Check

4

Aufgabe: Verschaffe dir einen Überblick über die Farben im Schrank

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Schuhe + Gürtel

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Schuhe + Gürtel

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Taschen

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Taschen

Praktische Übung - Farben-Schrank-Check

5

Aufgabe: Verschaffe dir einen Überblick über die Farben im Schrank

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Tücher + Schals

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Tücher + Schals

A: Was/ Farbe/ Anzahl

Sonstiges

B: Temperatur/ Tonwert/ Chroma

Sonstiges

Tipp:

Beachte, dass alle Farb-Aspekte miteinander verbunden sind und ein Ganzes bilden:

- reine + warme = helle Farben
→ heller als reine kühle Farben.
- warme + helle = klare, gesättigte und leuchtende Farben.
- warme + dunkle = gedämpfte/ gedeckte Farben.
- reine + kühle = dunkle Farben
→ dunkler als warme, reine Farben.
- kühle + dunkle = klare, gesättigte und leuchtende Farben.
- kühle + helle = gedämpfte/ gedeckte Farben.

Beachte das auch bei der Bewertung der Farben.

Praktische Übung - Farben-Schrank-Check

6

Aufgabe: Verschaffe dir einen Überblick über die Farben im Schrank

C: Beantworte zur Auswertung folgende Fragen:

• Welche Farbtemperatur ist mehr in deinem Schrank?	☐ warm	☐ kalt
• Gibt es Häufungen einer Farbqualität?	☐ ja	☐ nein
• Gibt es mehr leuchtende, gedeckte oder mittlere Farben?	leuchtendgedeckt	
• Sind da mehr helle, dunkle oder mittlere Farben?	helldunkel	
• Zeichnet sich ein Farb-Muster ab?	☐ Farb-Muster	☐ Bunte Vielfalt
• Gibt es Häufungen einer Farbe?	☐ ja	☐ nein
• Hast du eine Lieblingsfarbe/ Lieblingsnuance?	☐ ja	☐ nein
Wenn ja, welche ist es?		

Aufgabe: Probiere Farbkombinationen mit deinen Sachen

A. Kombiniere Kleidungsstücke mit 2 bis 3 verschiedenen Farben und mach Fotos.

B. Beantworte folgende Fragen:

Welche Farbkombination/-en trägst du besonders gerne?

Weißt du, warum das so ist?

Wie wirkt die Kombination auf dich?

Gibt es Farbkombination/-en, die du nicht trägst bzw. ablehnst?

Welche?

Wie wirkt diese Kombination auf dich?

Hast du eine Farbkombination entdeckt, die du vorher nicht auf dem Schirm hattest?

Wenn ja welche?

Tipp 1:

Sortiere am besten in Etappen (jede Artikelgruppe einzeln) und in verschiedenfarbigen Stapeln auf deinem Bett. Das verschafft dir den besten Überblick.

Machst du dabei auch noch Fotos von den Stapeln, hast du auch später einen guten Überblick über den Ist-Zustand deines Schrank-Inhalts.

Tipp 2:

Notiere:

- Kandidaten für die Liste „Steht mir besonders gut“, wenn du bei einer bestimmten Farbe bereits häufiger Komplimente wie „Du siehst heute gut aus.“ bekommen hast. Achtung!: Das gilt nicht für das Kompliment: „Das ist eine schöne Farbe.“!
- Kandidaten für die Liste „Steht mir nicht“, wenn du in der Farbe z. B. immer wieder gefragt wirst, ob du krank oder müde bist.

Notiere auch, was diese Farben auszeichnet.

Die Farbcharakteristika kennst du ja bereits.

Platz für Notizen

Erscheinung und Wirkung von Farbe

Was wichtig für die Farbanalyse ist:

Tipp:

Noch mehr Input bekommst du:

- im Video „[Wechselwirkung der Farben - warm vs. kalt und hell vs. dunkel](#)“ und
- im Video „[Das richtige Licht](#)“ ([Onlinebereich](#)) über die Farbtemperaturen, den Weißabgleich bei Foto/ Video, dem richtigen Einsatz und die Platzierung von Licht für Fotos und Videos.

Beides hilft dir die Farben in ihrer Umgebung besser einzuschätzen.

Platz für Notizen

Reflexions-Übung - Was denkst du über die Farben?

Aufgabe: Denk über deine Beziehung zu den einzelnen Farbfamilien nach

- Nimm dir Zeit,
- überlege, was du mit jeder Farbe/ Farbfamilie verbindest und
- notiere jeweils die Antworten auf folgende Fragen:

Tipp:

Nimm zu jeder Farbfamilie möglichst etwas in der entsprechenden Farbe zum Betrachten und setz dich damit etwa 30 bis 60 Sekunden hin, bevor du deine Wahrnehmung + Gedanken (auf das Arbeitsblatt) aufschreibst.

Farbe

In welcher Form ist mir diese Farbe bis jetzt begegnet?

Wo/ wie begegne ich ihr in meinem täglichen Leben? In der Werbung, bei speziellen Personen oder Gelegenheiten, an bestimmten Orten, ...?

Was assoziiere ich mit dieser Farbe?

Habe ich prägende Erinnerungen oder gewisse Gefühle in Bezug auf diese Farbe?

Wie nehme ich die (reine) Ausstrahlung der Farbe wahr?

Wäre sie eine Person, wie würde ich sie charakterisieren?

Ist sie laut und aufdringlich oder leise und zurückhaltend?

Ist sie warm oder kalt, männlich oder weiblich?

Wie stehe ich zu dieser Farbe? - Mag ich sie?

Reflexions-Übung - Was denkst du über die Farben?

Tipp:

Druck dir das Arbeitsblatt so oft aus, wie du es brauchst. So kannst du es für jede Farbfamilie und spezielle Farbe ausfüllen.

Platz für Notizen

Tipp:

Interessierst du dich für die allgemeine Wirkung von Farben, Assoziationen zu Farben und Parallelismen, dann erfährst du mehr in meinem Gruppen-Workshop „Farbe bekennen“.

Dort geht es nämlich nicht nur darum seinen Farbtyp zu erkennen und sich eine Farbpalette zu erarbeiten, sondern auch um Farbwirkung und wie du sie gezielt einsetzen kannst.

Schreib dich (im [Onlinebereich](#)) in meinen Newsletter ein und du erfährst, wann er das erste mal startet.

Wie du vorgehst, um festzustellen welche Farben zu dir passen

Teste die Farben effektiv!

- **Plane genügend Zeit für den Test ein.**

Du brauchst Ruhe und Konzentration.

Eine ausgebildete, routinierte Farbberaterin benötigt für eine komplette Analyse mindestens eine Stunde. Nimm dir also gut und gerne zwei bis drei Stunden Zeit dafür.

- **Suche dir vorher alles, was du brauchst zusammen.**
- **Vergleiche immer zwei Farben miteinander, die ein Merkmal miteinander teilen.**

D. h., die Farben sind ähnlich in:

- Helligkeit bzw. Dunkelwert
- Leuchtkraft
- Trübung – d. h. gleich gedeckt/ gedämpft
- Farbtemperatur (aber nur, wenn du die richtige Temperatur bereits bestimmt hast)

- **Nutze Tageslicht.**

- **Achte zuerst auf die allgemeine Erscheinung des Gesichts!**

Halt dich nicht mit Details auf.

Betrachte erst nach der Gesamtwirkung, was mit den Gesichtskonturen, der Haut etc. passiert.

Tipp 1:

Vergleiche die Farben im Wechsel und wiederholt, indem du eine unter die andere in Gesichtsnähe fixierst und die obere Farbe hin und her bewegst.

So fällt es dir leichter, die Veränderung zu benennen, die du siehst.

Tipp 2:

Eine zweite Person, die mit dir zusammen guckt, sieht vielleicht andere Dinge als du. Außerdem ist es hilfreich, beim Selbsttest jemanden, der dir Feedback gibt, was er/sie/es sieht, dabei zu haben, um deine Wahrnehmung zu verifizieren.

Aber Ehrlichkeit ist dabei eine unabdingbare Voraussetzung.

- **Stelle dir folgende Analysefragen:**

- Geht der Blick ins Gesicht oder zur Farbe?
- Was passiert mit den Gesichtskonturen?
- Was passiert mit den natürlichen Schatten im Gesicht?
- Wie wirkt die Haut?

Frisch und ebenmäßig (= richtige Farbe) oder fleckig, uneben, dick bzw. flächig, stark pigmentiert, müde oder fahl (= falsche Farbe)?

- Was passiert mit der Farbe der Lippen?

- **Halte die Ergebnisse während des Testes fest.**

Tipp 3:

Dokumentiere effektiv:

- Nutze die Arbeitsblätter,
- Notiere, was dir auffällt und
- Lass jemanden Fotos der getesteten Farben machen (Wie erfährst du hier im Workbook.)

So hast du später noch den Überblick nicht verloren.

Achtung Farbkorrektur!:

Smartphones nehmen meist automatisch Farbkorrekturen vor.

- **Sei nicht zu streng mit dir!**

Es bringt dir nichts, dich fertig zu machen. Lass es daher einfach bleiben.

Checkliste - Farb-Selbstanalyse vorbereiten

Aufgabe: Alles nötige zusammen suchen

☐ Analysetücher

Schau bei:

- ☐ Bekleidungsstücken
- ☐ Kissenbezügen usw.
- ☐ Handtüchern oder
- ☐ nutze farbiges Papier (A4 oder A3)

☐ Farben für den Warm-Kalt-Test:

- ☐ Maigrün (ein leicht gelbstichiges, aufgehelltes Grün)
- ☐ mittleres, leicht gedecktes Blau
- ☐ klares, mittleres Orange
- ☐ klares, leuchtendes Pink
- ☐ gelbstichiges Dunkelbraun
- ☐ Anthrazit
- ☐ Gold
- ☐ Silber

☐ Weitere Farben

- ☐ gedeckt vs. leuchtend in gleicher Farbfamilie und Temperatur
- ☐ verschieden helle Farben in gleicher Farbfamilie und Temperatur

☐ Test-Outfit

- ☐ weißes (oder schwarzes) Oberteil
- ☐ etwas zum Haare zurückbinden
- ☐ etwas Weißes zum Haare abdecken, für gefärbtes Haar.



Platz für Notizen

Aufgabe: Das richtige Setting vorbereiten:

☐ Was du bei dir beachten solltest:

- ☐ natürliche Wimpern- und Brauenfarbe
- ☐ Haare färben am besten 4 Wochen her
- ☐ gefärbtes Haar abdecken
- ☐ ungeschminktes Gesicht

☐ Ggf. eine zweite Person (optional)

☐ Für die richtige Testumgebung:

- ☐ indirekte Lichteinstrahlung (Nordfenster)
- ☐ Tageslicht (vormittags/ nachmittags)
- ☐ auf die Jahreszeit achten (wegen früher Dunkelheit im Winter)
- ☐ ein Spiegel, der Gesicht und Oberkörper zeigt
- ☐ den Spiegel so platzieren, dass du das Licht vor dem Fenster optimal nutzen kannst (er wirft keinen Schatten auf dich)

☐ Außerdem:

- ☐ das Arbeitsblatt und die Vordrucke (ausdrucken und bereit legen)
- ☐ ein Stift
- ☐ genug Zeit (ca. 2 Stunden)
- ☐ ggf. Smartphone oder Kamera (optional)

Platz für Notizen

Wie du Fotos machst die dir wirklich weiterhelfen

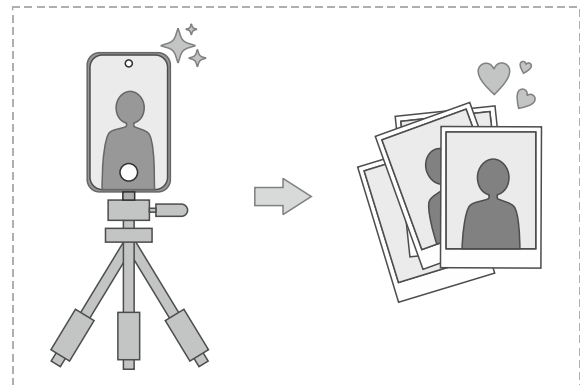
Für aussagekräftige Fotos beachte Folgendes:

1. das richtige Licht,
2. von wo es kommt,
3. die Position der Kamera im Verhältnis zu dir
und
4. die Umgebung und wie farbig sie ist.

Zu 1.: Das richtige Licht

Das Licht sollte:

- von vorne,
- beidseitig und
- von leicht erhöhter Position kommen (von etwas oberhalb deines Kopfes).



Tipp:

Sieh auch nochmal im Video „Das richtige Licht“ nach.

Zu 2.: Die Position der Kamera

Positioniere die Kamera:

- (am besten) auf einem Stativ, damit die Bilder nicht verwackeln,
- etwa in Brust- bis Schulterhöhe,
- ca. 1 bis 1,5 Meter vor dir und
- frontal, da du für die Analyse dein komplettes Gesicht sehen musst.

Mein Tipp:

Nutze einen Selbstauslöser oder lass jemand anderen die Bilder knipsen.

Ein Selfiestick wie auf dem Bild geht auch, ein Stativ bzw. den Selfiestick als Stativ in der entsprechenden Höhe hinzustellen funktioniert aber besser und mit weniger Verwackeln.

Zu 3.: Die Umgebung

Achte auf:

- Das Licht – Natürliches Tageslicht von einem Fenster mit indirekter Sonneneinstrahlung am Vor- oder Nachmittag funktioniert am besten. Zusätzliches Licht kann an dunkleren Tagen eingesetzt werden. Achte aber darauf, dass es tageslichtweiß ist und indirekte Beleuchtung am besten funktioniert (wenn die Lampe eine weiße Decke anstrahlt).
- Eine möglichst neutrale Umgebung – Am besten ist ein weißer Hintergrund. Viele Farben verfälschen die Wirkung der Farben und die Reaktion deiner Haut darauf.
- Den Hintergrund für das Foto. Ideal ist eine weiße Wand. Da sie aber in der Regel nicht direkt hinter dem Fenster ist, gilt es zu improvisieren.

Mein Tipp:

Wenn du etwas Weißes als Hintergrund hinter dir spannen könntest wäre das super.

Ich habe bereits farbige Foto-Hintergründe improvisiert, indem ich eine farbig bezogene Matratze an einen Schrank gelehnt habe.

Farbige Möbel deckst du im Zweifelsfall einfach mit einer weißen Tischdecke oder ähnlichem ab, damit sie nicht zu arg stören. Du kannst da also ruhig kreativ werden.

Platz für Notizen

Selbsteinschätzung mit praktischer Übung

Oberton und Unterton verstehen

Aufgabe: Verstehe den Unterschied zwischen Oberton und Unterton

- Lese aufmerksam alles in der Lektion durch.
- Schau dir die Grafiken im Buch genau an:
 - ☐ Wechselwirkung von Ober- und Unterton
 - ☐ Obertöne hell bis dunkel
 - ☐ Spektrum der Untertöne
 - ☐ Hauttöne warm-neutral-kühl in sehr hell bis tiefdunkel

Optional: Schätze deinen Hautton bei Tageslicht (am Fenster) mit einem Spiegel ein, indem du ihn mit den abgebildeten Hauttönen vergleichst:

Kannst du deinen Hautton in der Abbildung entdecken?

☐ ja

☐ nein

Aufgabe: Farben mischen III - Untertöne und Obertöne

Du benötigst:

- die Farben Rot, Gelb und Blau sowie Silber und Gold oder Weiß, Schwarz und Orange
- etwas zum Mischen,
- Papier bzw. dieses Arbeitsblatt,
- einen Pinsel und
- ein Behälter mit Wasser.

Optional: Male das Spektrum der Untertöne auf:

Fülle die Felder aus:

- mit den reinen Farben Gelb, Rot und Blau,
- mische die Mischfarben:
 1. Gelb mit Rot zu Orange und
 2. Rot mit Blau zu Violett und
- erlebe die Übergänge von einer Farbe zur anderen beim Mischen und Malen.

Gelb		Orange		Rot		Violett		Blau

Mische Gold und Silber mit den Untertönen:

Fülle die Felder aus:

- mit den reinen Farben Gelb, Rot und Blau.
- mische die reinen Farben 1:1:
 1. mit Gold und
 2. mit Silber und
- betrachte das Ergebnis.

Gold	Reine Farbe	Silber
	Gelb	
	Rot	
	Blau	

Tipp:

Falls du kein Gold und Silber hast, mische sie:

Gold aus: Gelb + etwas Orange (oder Rot) + einer Minimenge Schwarz.

Silber aus: Weiß + Schwarz = Hellgrau + einem Hauch Blau.

Im [Onlinebereich](#) zeige ich das Mischen auch in einem Video.

Selbsteinschätzung - Ermittle deinen Hautunterton

Du benötigst:

- mindestens 1 Stunde Zeit
- die Lektionen: „Wie du vorgehst, um festzustellen, welche Farben zu dir passen“
- die Tipps zur Lektion im Workbook (S. 17)
- die Lektion „Oberton und Unterton verstehen“
- die vorbereiteten Materialien für die Warm-Kalt-Analyse und die Metallfarben Gold und Silber
- dein Test-Outfit (Oberteil und Haarabdeckung)
- deinen vorbereiteten Bereich
- Tageslicht

Aufgabe: Warm-Kalt-Analyse

Teste die Farben:

- Vergleiche:
 - Mittleres, leicht gedecktes Blau + Maigrün
 - Orange + Pink
 - Beige + mittel-helles Grau.
- Leg/ Halte dazu die Farben in Gesichtsnähe an und vergleiche die Wirkung der beiden Farben, in deinem Gesicht, durch Wechsel der Farben.
- Beachte vor allem, wie der Hautton reagiert.

Halte das Ergebnis fest:

- Notiere, was du siehst
- Mach ein Foto von jeder getesteten Farbe

Was passt besser?	
 Maigrün	 mittleres, leicht gedecktes Blau
 klares, mittleres Orange	 klares, leuchtendes Pink
 gelbstichiges Dunkelbraun	 Anthrazit

Aufgabe: Mach den Metalltest

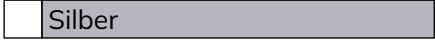
Lesen zur Wiederholung: „Der Metalltest“ und „Die verschiedenen Untertöne“

Teste die Farben:

- Vergleiche Silber und Gold.
- Leg/ Halte dazu die Farben in Gesichtsnähe an und vergleiche die Wirkung der beiden Farben, in deinem Gesicht, durch Wechsel der Farben.
- Beachte vor allem, wie der Hautton reagiert.

Halte das Ergebnis fest:

- Notiere, was du siehst
- Mach ein Foto von jeder getesteten Farbe

Was passt besser?	
 Gold	 Silber

Tipp:

Beurteile auch die Temperatur deiner Merkmale im Gesamten:

Schätze die Temperatur deiner einzelnen Merkmale ein.

Dazu gehören: Haarfarbe, Augenfarbe, Lippenfarbe, die Farbe des Wangenrots und ggf. der Sommersprossen.

Stell dir die Frage: Ist die Farbe meiner Gesamterscheinung eher warm, neutral-warm, neutral, neutral-kühl oder kühl?

Fasse zusammen:

Mein Unterton ist: warm ☐
kühl ☐

Hier schätze ich mich ein:

warm ☐ ☐ neutral ☐ ☐ kühl

Kontrastlevel

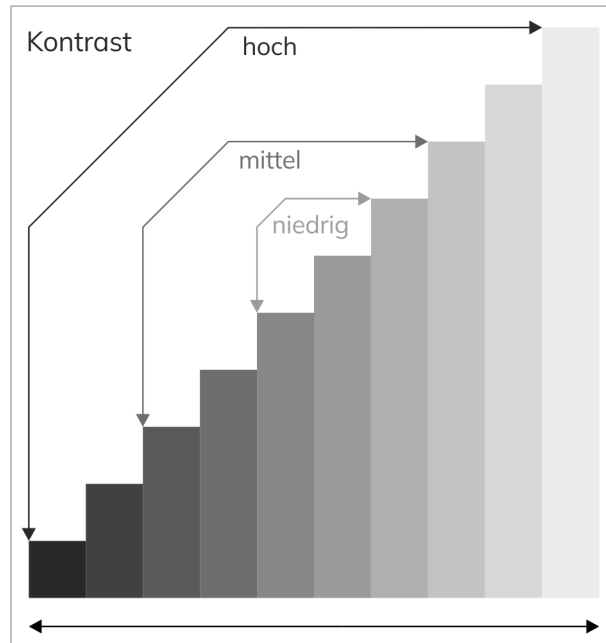
= Der Tonwertunterschied zwischen dem hellsten und dunkelsten Merkmal im Gesicht.
= Der Farbkontrast zwischen den Merkmalen im Gesicht.

Das Kontrastlevel bestimmt,

- wie stark der Hell-Dunkel-Kontrast der Farben sein sollte, die du trägst und
- wie intensiv ein Farbkontrast sein sollte, den du trägst.

Die Kontrast-Treppe

Um das Hell-Dunkel-Kontrastlevel zu bestimmen, kannst du diese Treppe verwenden.
Sie hilft dir auch die Kontrasttiefe bei der Zusammenstellung von Outfits zu ermitteln.



Noch ein paar Tipps:

1. Kontrasttreppe nutzen

☐ Häng dir die Treppe als Gedächtnisstütze innen in den Schrank.

2. Gutes dokumentieren

☐ Mach von jeder guten Farbkombi ein Foto.

3. Dran erinnern, wie du gute Fotos machst

☐ Schau noch einmal weiter vorne im Workbook nach, wie du das Foto am besten machst.
Das brauchst du auch für die nächste Lektion.

4. Auf die richtige Haltung achten

Ein gerader Rücken wirkt i. d. R immer besser als wie ein Fragezeichen dazustehen.

Schöne Fotos, die nicht für die Selbst-Analyse sind machst du ähnlich wie beschrieben.

Das machst du dabei anders:

- Dreh deinen Oberkörper und die Hüften leicht ins Profil bzw. seitlich.
- Stell dich auf das hintere Bein und winkle das vordere leicht an, wenn die Beine zu sehen sind.
- Dreh dein Gesicht zur Kamera und schau in die Linse.
- Schultern und Kopf leicht nach vorne lehnen.
- Kinn etwas nach unten (ohne Doppelkinn!)
- Lächeln nicht vergessen!



Selbsteinschätzung - Entdecke deine Farb-Dimension

1

Du benötigst:

- Ein frontales Porträt-Foto von dir im Analyse-Outfit, das bei Tageslicht gemacht wurde.
- Ein Bearbeitungsprogramm bzw. eine App auf dem Smartphone zur Fotobearbeitung.

Tipp:

Guck nochmal auf den Tipp zu den Farb-Aspekten im Farben-Schrank-Check.

Zur Vorbereitung:

- Öffne das Foto im Bearbeitungsprogramm/ in der entsprechenden App.
- Schneide das Foto so zu, dass du nur noch den Kopf im Bild hast, und speichere es als Kopie.

Aufgabe: Mit entsättigtem Foto Farbtiefe und Kontrastlevel ermitteln

Entsättige das Foto:

- Geh auf die Einstellung für die Sättigung (Farbintensität).
- Schiebe den Regler für die Farbintensität auf 0%.
- Speichere das Foto als Kopie.

Betrachte das Foto mit der Analyse-Brille und notiere:

- Wie viele Bereiche in deinem Gesicht sind hell?
- Wie viele sind mittel?
- Wie viele dunkel?
- Wirkt deine Erscheinung allgemein hell, dunkel oder mittel?

Platz für Notizen

Mach ein Kreuz auf der Tonwert-Skala:

Der Großteil meiner Gesichtszüge ist:

hell		mittel		dunkel
------	--	--------	--	--------

Info:

Jetzt weißt du, in welchem Bereich sich deine Farbtiefe bewegt.

Für das Kontrastlevel/ Kontrastniveau wertest du die Zusammensetzung der Tonwerte aus.

Es gilt: Je stärker der Unterschied zwischen hell und dunkel ist, desto höher ist der Kontrast.

Bewerte dein Kontrastlevel/ Kontrastniveau:

- Wo auf der Tonwert-Skala liegen die hellsten Stellen?
- Wo liegen die dunkelsten Stellen?

Mach jeweils ein Kreuz:

Meine Farbtiefe liegt zwischen:

hell		mittel		dunkel
------	--	--------	--	--------

Notiere, was du siehst und schätze dein Kontrastlevel ein:

Platz für Notizen

Mein Kontrastlevel ist:

hoch	☐
mittel	☐
niedrig	☐

Tipp:

Achte bei dunklen Gesichtszügen auch auf den Kontrast, den das Weiß von Zähnen und Augen erzeugen.

Du benötigst:

- Alle bereits aufgezählten Sachen +
- dein Analyse-Outfit (angezogen),
- deinen vorbereiteten Analyse-Bereich mit dem Spiegel und
- Tageslicht.

Anmerkung:

Du kannst das ursprüngliche Foto nehmen, wenn du vorher die Kopie gespeichert hast.

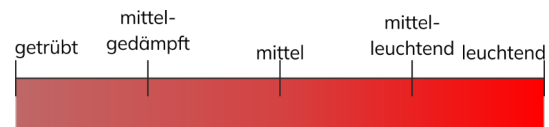
Aufgabe: Mit Farbfoto und Spiegel Farbintensität ermitteln

Vorbereitung:

- Öffne dein zugeschnittenes Foto in der Bearbeitungs-App und
- setz dich damit – bei Tageslicht – in deinem Analyse-Outfit vor den Spiegel im Analyse-Bereich.

1. Beurteile mit Foto und Spiegel die Farbqualität deiner Gesamterscheinung:

- Stell dir die Fragen:
 - Wie wirkt deine gesamte Erscheinung?
 - Wie ist die Farbintensität deines Gesichts?



- **Kreuze an:**

Die Farbqualität meiner Gesamterscheinung ist:

Leuchtend/ intensiv/ gesättigt	☐	☐	rein/ klar
weder-noch	☐	☐	mittel
weich/ entsättigt	☐	☐	gedämpft/ getrübt/ graustichig

2. Beurteile mit Foto und Spiegel die Farbqualität deiner einzelnen Gesichtsmerkmale:

- Stell dir folgende Fragen und kreuze an:
 - Wie wirken meine Haare + Augenbrauen?
 - Welche Farbqualität hat meine Augenfarbe?
 - Wie wirkt das Rot meiner Lippen?
 - Wie erscheint mein Teint? Ist er von Natura aus:
- Notiere, was dir auffällt:

farbintensiv		mittel		aschfarben
strahlend		mittel		gedeckt
kräftig		mittel		dezent
klar		mittel		verwaschen

3. Beurteile mit Foto und Spiegel das Kontrastniveau der Farben in deinem Gesicht:

- Stell dir folgende Fragen und kreuze an:
 - Wie wirken meine Gesichtsmerkmale insgesamt?
 - Heben sich Haare + Augenbrauen vom Rest ab?
 - Hebt sich das Rot meiner Lippen vom Teint ab?
 - Ist das Weiß von Augen + Zähnen von Natur?
- Notiere, was dir auffällt:

abgegrenzt		weder-noch		übergehend
ja		etwas		nein
stark		etwas		nein
klar		mittel		verwaschen

Selbsteinschätzung - Entdecke deine Farben

1

Du benötigst:

- Etwa 1,5 bis 2 Stunden Zeit,
 - die Lektion: „Wie du vorgehst, um festzustellen, welche Farben zu dir passen“ (S65 f.),
 - die Tipps zur Lektion „Teste effektiv!“ im Workbook (S. 17),
 - die Erklärung „So erkennst du unpassende Farben“ in der Lektion im Buch und
 - ggf. die Info: „Farbanalyse für People of Colour“ ,
- außerdem:
- das ausgedruckte Arbeitsblatt auf nächste Seite (oder Papier) und einen Stift,
 - die Vorbereiteten Materialien für die Farb-Analyse = deine zusammengesuchten Farben,
 - dein Test-Outfit (Oberteil und Haarabdeckung),
 - deinen Analyse-Bereich und
 - Tageslicht.

Video: „[Farbanalyse für People of Colour](#)“:

Sieh es dir auf jeden Fall an, wenn du Vorfahren hast, die nicht ursprünglich aus dem europäischen Raum sind.

Aufgabe: Analyse mit den Farbmustern

Teste die vorbereiteten Farb-Muster:

- Vergleiche die Wirkung der beiden Farben, wie in „Ermittle deinen Hautunterton“ beschrieben.
- Beachte, was in deinem Gesicht passiert.

Bedenke, dass die Farbanalyse drei Arten von Farben unterscheidet:

- Solche, die dir fabelhaft stehen und schmeicheln,
- solche, die neutral sind und
- solche, die unvorteilhaft oder falsch wirken. *(Sie helfen prima beim Ausschlussverfahren.)*

Mach ein Foto von jeder getesteten Farbe und notiere dir:

- Die 2 Farben, die du verglichen hast,
- welche Farbe besser war,
- wenn eine Farbe besonders vorteilhaft wirkte *(Das sind die, die du suchst.)* und
- wenn eine Farbe besonders unvorteilhaft war. *(Diese solltest du künftig bei Kleidung meiden.)*

Beurteile, welche Qualität deine vorteilhaftesten Farben haben und halte dein Ergebnis fest:

- Kreuze die Skalen an der entsprechenden Stelle an:
 - Farbtemperatur = warm oder kalt/ kühl?
 - Farbtiefe = hell, dunkel oder irgendwo dazwischen?
 - Farbqualität = leuchtend/klar, verwaschen/ gedämpft/ gedeckt oder weder-noch?
 - Kontrastlevel = Wie hoch sind die Kontraste zwischen den besten Farben? Hoch, mittel oder niedrig?
- Notiere, wenn dir etwas auffällt.

Meine besten Farben sind:

Platz für Notizen

warm				kühl
hell		mittel		dunkel
leuchtend		mittel		gedämpft
hoch		mittel		niedrig

Optionale Aufgabe:

Notiere, was du für deinen primären Aspekt hältst:

Welcher Aspekt ist der auffälligste, charakteristischste für deine Gesamterscheinung?

Ist es:

- | | | | |
|-------------|--------------------------|------------|--------------------------|
| • warm | ☐ | • kühl | ☐ |
| • hell | ☐ | • dunkel | ☐ |
| • leuchtend | ☐ | • gedämpft | ☐ |

Selbsteinschätzung - Entdecke deine Farben

3

Aufgabe: Analyse mit den Farbmustern

Teste die Farben und halte das Ergebnis fest:

Platz für Notizen

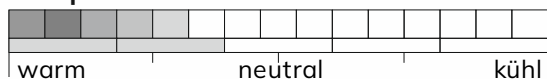
Die warmen Farbtypen-Paletten im Überblick

Die Frühlings-Palette

= warm, klar und frisch .

Die Farben verbinden Wärme mit Helligkeit und Frische.

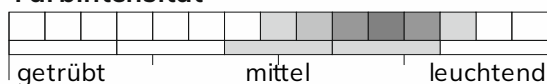
Temperatur



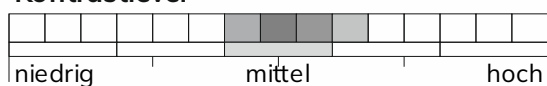
Tonwert/ Helligkeit



Farbintensität



Kontrastlevel

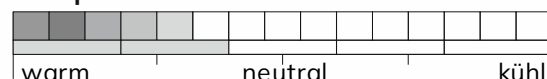


Die Herbst-Palette

= warm, gedämpft und erdig.

Die Farben verbinden Wärme mit Sanftheit.

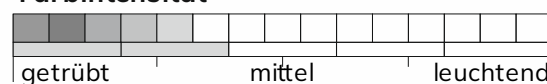
Temperatur



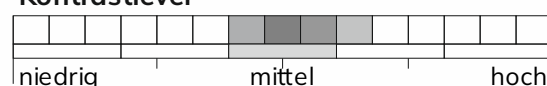
Tonwert/ Helligkeit



Farbintensität



Kontrastlevel



Tipp:

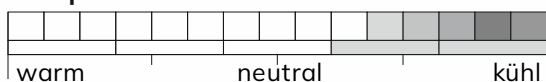
Sie dir auch die [Videos](#) über die Farbtypen und ihre Paletten an.

Die kühlen Farbtypen-Paletten im Überblick

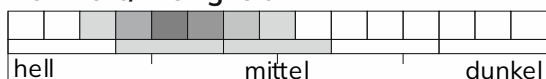
Die Sommer-Palette

= kühl, verhangen und weich.
Die Farben verbinden Kühle mit Sanftheit.

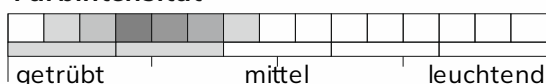
Temperatur



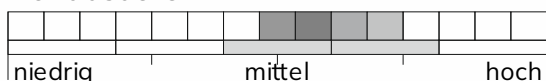
Tonwert/ Helligkeit



Farbintensität



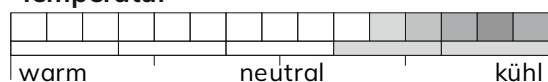
Kontrastlevel



Die Winter-Palette

= eisig, intensiv und kontrastreich.
Die Farben verbinden Kühle mit Leuchtkraft.

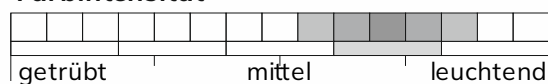
Temperatur



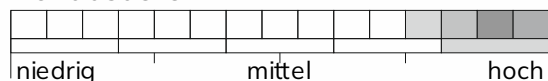
Tonwert/ Helligkeit



Farbintensität



Kontrastlevel



Anmerkung:

Die Farben sollen nur eine Orientierung darstellen.

Je nach Einstellung deines Bildschirms und/ oder nach Druckereinstellung, können die Farben unterschiedlich erscheinen. Ich kann daher keine genaue Farbdarstellung bei dir gewährleisten. Möchtest du die Farben genau haben, musst du eine genormte gedruckte Farbpalette kaufen.

Info: Wie sich der Wechsel der Haarfarben auf die Farbpalette auswirkt

Deine Farbpalette wird von einigen Faktoren bestimmt.

Dazu gehören:

- Der Tonwert der Haarfarbe. (Wie hell oder dunkel ist deine Haarfarbe?)
und
- die Intensität der Haarfarbe. (Hast du eine leuchtende oder kräftige Haarfarbe? Oder ist sie eher gedeckt oder rauchig?)

Beim Wechsel der Haarfarbe sind vor allem:

- das Färben und
 - das Ergrauen
- von Haaren und Augenbrauen relevant.

Änderst du deine Haarfarbe, änderst sich ggf.:

- dein Idealwert in der Tonhöhe (Hell-Dunkel).
Das ändert die allgemeine Helligkeit oder Dunkelheit für stimmige Outfits.
- das Kontrastlevel.
Das wirkt sich auf die Zusammenstellung von Farben in deinem Outfit aus.
- ggf. die Farbtemperatur.
Das wirkt sich auf alle Farben deiner Garderobe aus.

Es kann also sein, dass du deine Garderobe oder die Art, wie du deine Outfits zusammenstellst, stark anpassen musst, wenn du deine Haarfarbe stark veränderst!

Das gilt auch für das Färben der Augenbrauen!

Was passiert beim Ergrauen?

Die Farbintensität lässt nach.

Das Haar verliert Pigmente. Es wird grau und die Farben werden weicher, gedämpfter, rauchiger und grauer.

Die Farbe kann auch insgesamt heller werden.

Bei einigen wird das Haar auch weiß. Dieser Prozess ist aber i. d. R. fließend und er kann von sehr dunkel zu sehr hell gehen. Denk z. B. an eine Schwarzhaarige, die im Alter zur Weißhaarigen wurde. Beispiele gibt es bei den Prominenten genug.

Tipp:

Alle 5 bis 15 Jahre steht das Überdenken deiner Farbpalette an.

Teste also regelmäßig, ob die Farben, die du bisher getragen hast, noch deine besten Farben sind.

Platz für Notizen

Zusatz Übung - Farbgruppen in meinem Schrank

Aufgabe: Teile deine Sachen nach den Gruppen der Farbwirkung ein

Es gibt dafür 2 Herangehensweisen:

1. theoretisch und
2. praktisch.

1. Die theoretische Herangehensweise:

Schreib dir die Farben auf und mach eine Strichliste.

Dazu machst du Striche bei den entsprechenden Artikelgruppen (Oberteile, Unterteile, ...).

Es geht hier nur um eine erste Sichtung der Farbwirkung, die sich in deinem Schrank findet, daher reicht das im Prinzip aus.

Ich empfehle dir:

2. Die praktische Herangehensweise:

Mach Stapel für jede Gruppe der Farbwirkung und fotografiere sie.

So bekommst du einen optischen quantitativen Überblick.

Meine Frage an dich:

Bist du mit der Farbwirkung deines Schrankes zufrieden?

Platz für Notizen

Reflexions-Übung

Aufgabe: Sie dir an was du am Anfang des Buches aufgeschrieben hast

Hast du alles erfahren, was du wissen wolltest?:

Was interessiert dich noch?

Meine Bitte an dich:

Gib eine Rezension für das Buch.

(Bitte mit Angabe der Auflage, da ich es weiterentwickeln möchte, um ein möglichst hilfreiches Buch zu veröffentlichen.)

Damit hilfst du mir es zu verbessern und anderen Lesern, bei der Entscheidung.

Du kannst mir auch gerne eine Email schreiben, wenn du etwas anmerken möchtest. Meine Mail-Adresse findest du auf der Website (siehe unten) oder im Online-Bereich zum Buch.

Info: Beispiel-Basics

Deine Garderobe funktioniert am besten mit guten Basic-Teilen.

Zu den Basics gehören, z.B.:

- simple Hosen,
- durchgefärbte, schliche Jeans,
- schlichte Röcke,
- klassische Jacketts und Blazer,
- Mäntel, z. B. einen Wintermantel,
- Taschen, wie bspw. eine hochwertige Handtasche,
- Schuhe und
- Gürtel.

Auch Basics sind:

- Einfarbige Hemdblusen und Hemden,
- schnörkellose, einfarbige Oberteile,
- einfache Bleistiftröcke oder
- einfarbige, schlichte ausgestellte Bahnenröcke,
- klassische Etuikleider,
- eine schlichte Jeansjacke und
- klassische Westen.

Außerdem kannst du

- Stepp-Westen in Neutralfarben und
- alle dezenten, eher klassisch geschnittenen Teile in dezenten Unifarben dazuzählen.

Mit Klassikern in neutralen Tönen bist du meist auf der sicheren Seite.

Alles was sich nicht dezent ins Gesamtbild einfügt ist kein Basic.

Nicht basic sind:

- Bunte,
- wild gemusterte
- asymmetrisch geschnittene oder
- sehr aufwendig geschnittene Teile und
- auffällige Details.

Außerdem entscheidest du - *meiner Meinung nach* - bei manchen Sachen, ob sie für dich Basics sind.

Dazu gehören Klassiker wie, z. B.:

- Shirts mit platzierten Druck, wie Band-, oder Spruch-Shirts oder Shirts mit Tierdrucken
- gemusterte Hemdblusen und Hemden,
- gemusterte Kleider, Röcke oder Hosen oder
- Sachen aus bestimmten Materialien wie Cord, Samt, Jeans, usw. ...

Info: Farben kombinieren - Kontraste + Harmonien

Bei der Zusammenstellung eines Outfits begegnen sie dir zwangsläufig:

Möchtest du noch ein wenig mehr Infos?

Sieh dir das Video „Farben kombinieren - Kontraste und Harmonien“ an:

Beachte bei der Zusammenstellung von Outfits:

- Deine Farbtemperatur,
- deine Farbtiefe,
- dein Kontrastniveau und
- die zu dir passende Farbtintensität.

So bist du auf der sicheren Seite beim Farben-kombinieren.

Ansonsten kannst du dir:

- zusätzliche Inspiration und Informationen suchen,
- dich an Klassikern orientieren und
- deine gelungensten Farbkombinationen mit Fotos festhalten.

Werde kreativ!

Tipp: So kannst du Weitermachen

Der Minikurs: „Finde deine Highlight-Farben“ und

der Minikurs: „Farben gekonnt kombinieren“

sind geplant und werden bald erstellt.

Die Links findest du dann im [Onlinebereich](#) und auf meiner [Website](#).

Brauchst du Hilfe bei der Zusammenstellung einer Modul-Garderobe, schau gerne bei mir vorbei oder meld dich bei mir.

Tipp: Hilfreiche Affirmationen

Manchmal ist es schwer sich anzunehmen, dran zu bleiben, wenn man etwas erreichen möchte oder sich gegenüber anderen Menschen abzugrenzen.

Hier sind einige Affirmationen, die dich unterstützen könnten:

- Ich bin stark.
- Ich bin mutig.
- Ich bin eine selbstbewusste Frau.
- Ich bin genauso gut, wie ich bin.
- Ich liebe mich so, wie ich bin.
- Ich bin es mir wert ... (ergänze hier, was dir dazu einfällt, z. B. etwas für mich zu tun.)
- Ich darf meine Power und Lebensfreude nach außen strahlen.
- Ich darf mich zeigen, wie ich bin.
- Ich bin großartig so, wie ich bin.
- Ich fühle mich schön also bin ich schön.
- Ich beurteile Kritik gelassen und bleibe ruhig. Wenn sie passt, nehme ich sie dankbar an, ansonsten lasse ich sie los.
- Ich feiere meine einzigartige Persönlichkeit.
- Ich bin in meinem Leben das Maß der Dinge.
- Ich nehme mich an. Mit all meinen Stärken, Schwächen und Macken.
- Ich entscheide, was für mich wichtig ist.
- Auch wenn ich ... (mache/ denke/ lasse/ ...) bleibe ich liebevoll mit ... (meinem Partner/ Eltern/ Kindern/ ...) verbunden.
- Ich liebe die Person, die ich werde.
- Ich bin wertvoll.
- Ich vergebe mir selbst.
- Ich wachse jeden Tag.
- Ich gebe mein Bestes. Das reicht.
- Ich liebe meinen Körper und alles, was er für mich tut.
- Ich bedanke mich für Komplimente.
- Ich kann Komplimente dankbar annehmen.
- Mein Leben ist erfüllt von Freude und Fülle. (Tausche gerne gegen das aus, was du erreichen möchtest, z. B. Möglichkeiten und Liebe, Freiheit und Gelassenheit oder ...)
- Ich akzeptiere mich, wie ich bin. Und ich akzeptiere andere, wie sie sind.
- Ich lebe im Hier und Jetzt.
- Ich lebe meine Werte und Ziele.
- Was ich tue ist wertvoll.
- Meine Mitmenschen respektieren und schätzen mich.
- Meine Zeit ist kostbar.
- Ich bin eine souveräne, kompetente und kreative Person. Ich gehe meinen Weg.
- Ich darf ... (ergänze, was du in dein Leben integrieren möchtest, z. B. meine Vision/ Berufung/ ...) leben.
- Die Zukunft sieht ... (rosig/ erfüllend/ entspannt/ golden/ ...) für mich aus.
- ...

Wenn die Affirmationen für dich nicht passen, pass sie gerne an. Oder überleg dir Neue. Das Wichtigste ist, dass sie positiv formuliert und möglichst konkret sind. Das heißt ohne nicht, nie, kein und andere Worte, die etwas verneinen. Und dass sie möglichst genau beschreiben, was du willst.

Mehr kann ich zu dem Thema aber leider auch nicht sagen, da ich dafür keine Expertin bin. Recherchiere dazu ein wenig im Internet und du findest weitere Tipps.

Ich fand es hilfreich, mir positive Affirmationen eine Zeit lang täglich mehrmals vorzusagen. So konnte ich mir gewisse Dinge vergegenwärtigen und mein Hirn allmählich umprogrammieren. Daher wollte ich diese Möglichkeit kurz erwähnen.

Hinweis:

Ich gebe hier nur Vorschläge und Impulse, wie du dir eine Veränderung einfacher machen könntest. Ich bin keine Expertin auf diesem Gebiet und kann nur aus eigener Erfahrung berichten. Hast du ernsthafte psychische Schwierigkeiten, dann scheu dich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das ist ein Zeichen dafür, dass du dir wichtig bist. Lass dir nicht einreden, dass du dadurch weniger wert wärst. Das ist Quatsch.

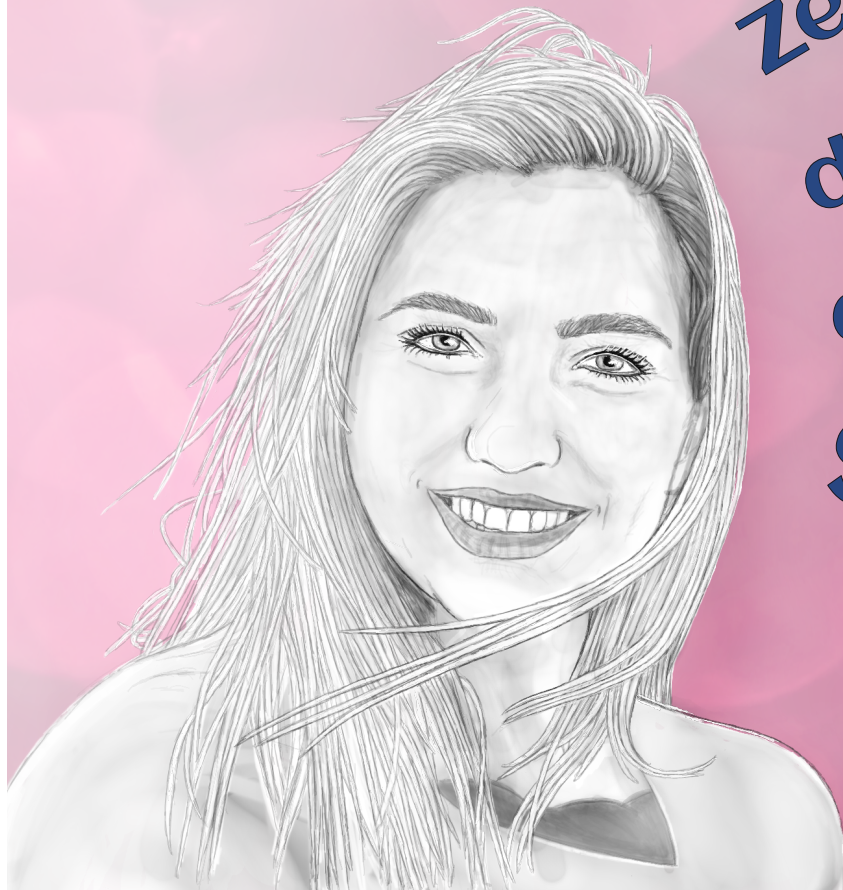
Tipp:

Visuelle Anker machen die Affirmationen für dich sichtbar und schaffen Gedächtnisstützen.

Du kannst dir deine Affirmationen prima auf Post-its schreiben und in deiner Wohnung verteilen. Wenn du sie siehst, lies sie bewusst. Dadurch machst du sie dir wieder bewusst.

Druck dir auch das Bild, auf der nächsten Seite aus und häng es auf, wenn du magst.

Affirmationen helfen, dich auf konstruktive Dinge zu konzentrieren. Unnötige Sorgen gehen so nach und nach auf der Strecke verloren.



**Zeig
der Welt
dein
Strahlen**

© 2024 Werkstatt Daniela Nadler

**Sei dein Maß
und
kreiere deinen Stil.**

Folge deiner Vision.

**Werde sichtbarer,
mit deinem Stil.**