

Mini-Guide

für graue Tage & sonnige Zeiten:

Deine Farben als Stimmungs- anker – das ganze Jahr über

Hallo, ich bin **Daniela Nadler**

**Modedesignerin, Maßschneidermeisterin und Mentorin für
Farbe, Stil und Ausdruck.**

Ich unterstütze Frauen dabei, ihre Farben zu finden, die sie von innen zum Leuchten bringen.

Dabei ist es mir wichtig, dass du dich nicht verbiegen musst, sondern deinen ganz eigenen Weg gehst.



➔ Ich glaube: Deine Kleidung muss zu dir passen – nicht du zu deiner Kleidung.

In diesem Mini-Guide bekommst du:

- Impulse, wie du deine Farben im Alltag bewusst einsetzt – an grauen Tagen und bei Sonnenschein
- Tipps, wie du deine Stimmung gezielt mit Farben unterstützen kannst
- Inspiration, wie du deine Highlightfarben das ganze Jahr über mit Freude trägst
- Praktische Ideen für farbige Akzente – saisonal, typgerecht und alltagstauglich

➔ **Einen sanften Reminder:** Du darfst deine Farben immer so wählen, wie es sich für dich richtig anfühlt. Ohne Styling-Dogmen.

So unterstützen dich deine Highlightfarben durchs Jahr

Farben begleiten dich.

Sie **können dich unterstützen**, dir Energie geben oder dir helfen, dich wohler in deiner Haut zu fühlen – **ganz unabhängig von Modetrends oder strengen Farbtypen-Regeln.**

In diesem kleinen Guide zeige ich dir, wie du deine Highlightfarben das ganze Jahr über bewusst einsetzen kannst – immer passend zu deiner Stimmung, deinen Bedürfnissen und den saisonalen Einflüssen.

© Werkstatt Daniela Nadler. Daniela Nadler 2025

Diese Vorlage ist nur zur persönlichen Nutzung bestimmt und darf nicht an Dritte weitergegeben oder verkauft werden.

Das Copyright bezieht sich auf alle Seiten in diesem Dokument.

Wenn die Tage grau und kurz sind – Herbst & Winter

🔍 Warum Farben jetzt besonders wichtig sind:

In den dunklen Monaten neigen viele dazu, automatisch zu gedeckten, dunklen Farben zu greifen. Aber gerade jetzt können helle oder leuchtende Farben helfen, deine Stimmung positiv zu beeinflussen und deine Energie sichtbar zu machen.

🌟 So unterstützen dich deine Farben:

- **Setze bewusste Farbtupfer:** Ein leuchtender Schal, ein farbiges Accessoire oder auffälliger Lippenstift bringen sofort Frische ins Gesicht.
- **Helle Neutraltöne nutzen:** Creme, Hellgrau, zartes Rosé oder helles Beige können im Winter sanfte Frische schenken, ohne laut zu wirken.
- **„Warme“ Akzente wählen:** Farben mit einer „warmen“ Grundstimmung (nicht zwingend in ihrer Farbtemperatur, sondern vom Gefühl her) können das Gefühl von Geborgenheit unterstützen.

☞ **Erinnere dich: Ein einzelner Farbtupfer reicht oft schon, um deine Wirkung und dein Gefühl zu verändern.**

Wenn das Leben blüht – Frühling & Sommer

🔍 Warum deine Farben jetzt leicht wirken dürfen:

Im Frühling erwacht die Lust auf Farbe. Die Natur macht es vor – und du darfst mitziehen, wenn es sich gut für dich anfühlt.

🌟 So unterstützen dich deine Farben:

- **Jetzt dürfen leuchtende Farben größer sein:** Ein buntes Kleid, ein auffälliges Tuch oder ein farbiger Rock sind ideale Begleiter.
- **Leichte Stoffe mit Bewegung wählen:** Kombiniere deine Farben mit lockeren Schnitten und luftigen Materialien.
- **Sanfte Kontraste nutzen:** Auch zarte Töne oder Pastellfarben haben im Frühling/Sommer ihren Platz – sie wirken leicht und freundlich.

☞ **Genieße die Jahreszeit, in der du dich mutiger zeigen darfst – wenn du magst.**

Deine Farben, dein Gefühl – das ganze Jahr über

Manchmal willst du dich zeigen. Manchmal dich schützen. Beides ist okay.

☞ Farben wirken nicht nur über die Saison – sie wirken täglich auf deine Stimmung, deine Ausstrahlung und dein Selbstgefühl. Und es gibt kein Richtig oder Falsch.

⚡ Impulse für deine bewusste Farbwahl:

- **Wie fühle ich mich heute?** Brauche ich mehr Energie? Mehr Ruhe? Will ich mich abgrenzen oder in Verbindung gehen?
- **Welche Farbe unterstützt mich dabei?** Ist es heute eine leuchtende Kraftfarbe oder ein ruhiger, sanfter Ton?

Mini-Experiment: Führe eine Woche lang ein Farbtagebuch

Notiere dir täglich:

- Welche Farben habe ich getragen?
- Wie habe ich mich vor dem Anziehen gefühlt?
- Wie habe ich mich im Lauf des Tages gefühlt?
- Gab es eine Veränderung durch die Farben?

 So entwickelst du ein noch bewussteres Gefühl dafür, wie Farben dich unterstützen können – in jeder Saison und in jeder Stimmung.

Fazit:

Deine Highlightfarben sind das ganze Jahr für dich da.

Du darfst sie mutig, intuitiv und bewusst einsetzen – für deine Stimmungen, für deine Wirkung und für dich.

 **Folge deinem eigenen Gefühl – denn das ist der beste Farbkompas, den du haben kannst.**

Lust auf mehr?

Wenn du noch tiefer in deine Farbenwelt eintauchen möchtest:

 Im **Strahlkraft-Kompaktkurs** findest du Schritt für Schritt heraus, wie du deine Highlightfarben sicher wählst und selbstbewusst trägst.

 [Hier erfährst du mehr](#)

 **Mein Buch** „Entdecke deinen Farbtyp“ nimmt dich mit auf deine persönliche Stilreise und gibt dir weitere Impulse wie du deinen Farbtyp ermittelst.

 [Zum Buch](#)

 **1:1-Beratung:** Du möchtest direkt und individuell mit mir arbeiten? Dann melde dich gerne für ein persönliches Highlightfarben-Coaching.

 [Hier Kontakt aufnehmen](#)

Ich freu mich, dich ein Stück auf deinem Weg zu begleiten!



So erreichst du mich:

Werkstatt Daniela Nadler
Osterwiecker Straße 43
38690 Goslar – Vienenburg

Website: www.daniela-nadler.de

E-Mail: info@daniela-nadler.de

**Impulsfrage:**

Wie möchtest du dich in Farben fühlen – heute, in einer Woche, in einem Monat, in einem Jahr?