

Farbe ist spürbar

„3 mal war ich bei einer Farbberatung. Mit 3 unterschiedlichen Ergebnissen. Ich war hoffnungslos. Dann stolperte ich über „StilSicher“. Was für eine Befreiung! Die Herangehensweise öffnete neue Türen, endlich habe ich Klarheit und trage die Farben, die zu mir passen, in denen ich mich wohl fühle. DANKE.“

Ingrid, Wien, Österreich

Gleich vorweg, damit keine Missverständnisse auftreten und Du absolute Klarheit hast: Ich halte nichts von der Einteilung der Menschen in Sommer, Herbst oder sonst irgendeine Jahreszeit!

Das bedeutet nicht, dass ich die Basis, auf der dieses System wurzelt, als falsch betrachte. Überhaupt nicht. Die Idee dahinter ist gut. Die Umsetzung (sehr, sehr oft) leider nicht.

Viele meiner Kundinnen haben eine Farbberatung hinter sich. Sie wedeln mit ihren Farbpässen und sind wahlweise ...

- echt glücklich damit (in diesem Fall stimmt die Einschätzung mit der Realität der Kundin überein),
- echt verunsichert (weil sie selbst der Meinung sind, dass es weitere Farben gibt, die ihnen stehen; weil die Hersteller diese Farben aktuell nicht im Sortiment haben; weil es zu sehr einschränkt ...),
- echt unglücklich damit (in diesem Fall passen Einschätzung und Realität nicht zusammen). Eine Kundin aus dem Online Coaching hat drei Beratungen durchgemacht. Ergebnis: Drei komplett unterschiedliche Typisierungen!

Solltest Du eine Farbberatung erhalten haben und mit dem Ergebnis zufrieden sein: Klasse! Bleib dran und offen für Neues.

Solltest Du eine Farbberatung erhalten haben und mit dem Ergebnis nicht zufrieden sein: Dann passe jetzt besonders gut auf. Du wirst Deinen persönlichen Farben einen großen Schritt näher kommen. Und bitte bedenke: Auch das darf Stück für Stück passieren und sich entwickeln. Denn auch durch das Ausprobieren und Tragen zeigen Deine Erfahrungen und Gefühle, vielleicht auch die Komplimente Deines Umfelds, welche Farben genau Deine sind.

Farben sind wichtig, das ist unbestritten. Ja, ich würde sogar behaupten: Sie sind essentiell wichtig! Wer Farben „falsch“ kombiniert oder die „falschen“ Farben trägt, der vergibt eine große Chance auf gutes Aussehen und vermutlich auch Wohlfühl. Deshalb ist es wichtig, dass Du Dir Klarheit über DEINE Farben verschaffst. Denn Farben haben eine starke Auswirkung auf Dein gutes Aussehen, das ist manchen gar nicht so bewusst. Komplimente wie „Du siehst ja gut/erholt/entspannt aus!“ sind oft auf die zu Dir passende Farbwahl zurückzuführen.

Noch eins vorweg: Mach Dich deswegen bitte nicht verrückt. Höre auf Dein Gefühl und beachte, was Du im Spiegel siehst. Farbe ist sicht- und spürbar. Mehr dazu später.

Warum sehen nicht alle Menschen in allen Farben gleich gut aus?

Weil wir jeweils unterschiedliche Eigenfarben haben. Augen (Iris und Augenweiß), Haut, Haare, Wimpern, Augenbrauen, Lippen, Zähne, eventuell Sommersprossen. Unser gesamtes Spektrum der Einzigartigkeit hat Einfluss darauf, wie Farben an uns wirken.

Welche Farben lassen Dich strahlen, frisch, lebendig und gesund aussehen? Welche Farben unterstützen Dich – in dem Sinne, dass Du ein gutes Gefühl, (Selbst-)Sicherheit bekommst und sich damit Deine Ausstrahlung noch mehr steigert?

Farbe ist sicht- und spürbar

Was soll das denn heißen?

„Ich sehe Farben nur!“, wirst Du vielleicht denken. Stimmt. Und spüren tust Du sie auch. Vielleicht (noch) nicht bewusst.

Es gab diverse Studien, in denen blinde Menschen in farbige Räume gebracht wurden. Rote, gelbe, blaue ... Sie wussten nicht, in welchem Raum sie sich befanden, und sollten beim Verlassen des Raumes ihre Gefühle beschreiben.

Beim roten Raum wurde berichtet, dass er sich heiß oder warm anfühlte, dass die Probanden ein Kribbeln oder eine leichte Aggression verspürten. Beim gelben Raum wurde von warmen, strahlenden Wahrnehmungen berichtet, beim blauen wurde immer wieder Kühle oder Beruhigung erwähnt.

Diese Menschen haben die Farben nicht gesehen und doch konnten sie darüber eine Aussage treffen.

Etwas in der Art habe ich auch schon erlebt: Der Sohn einer Kundin wurde beim Tragen von roter Kleidung regelmäßig aggressiv. Er war ohnehin ein lebhaftes Kind, mit rotem Pullover stellte er allerdings im Kindergarten eine echte Herausforderung für die anderen Kinder und die Erzieher dar. In Grau, Blau oder Grün blieb er innerhalb seines gewohnten Aktionslevels.

Mach doch mal ein Experiment!

Setze Dich mit einer Freundin zusammen, verbinde Deine Augen und lasse Dir dann Kleidungsstücke um den Hals, in die Hände, auf den Bauch etc. legen. Du darfst die Farben nicht sehen, das ist wichtig. Und jetzt „fühle einmal rein“.

Wie fühlt es sich an?

Wie fühlst Du Dich?

Ist es ruhig oder lebendig?

Spürst Du Wärme, Kälte? Ist das angenehm oder unangenehm?

Lass Dir diese Fragen ruhig von Deiner Freundin stellen und bitte sie, Notizen zu den jeweiligen Farben zu machen.

Deine Farb-Intuition

Ich bin mir ziemlich sicher, dass Du folgendes Szenario kennst: Du trägst ein rotes/grünes/blaues Top. Du fühlst Dich sensationell damit! Die Woche drauf möchtest Du es wieder anziehen. Du schlüpfst hinein, voller Vorfreude auf das gute Gefühl vom letzten Mal, schaust in den Spiegel und erschrickst. Was ist denn heute los? Du siehst nicht so gut aus und fühlst Dich auch gar nicht gut in dem Teil. Warum nur? Was ist passiert?

Heute ist heute und gestern ist gestern. Du fühlst Dich anders, vielleicht hast Du wenig geschlafen und Dein Teint ist anders als letzte Woche, oder Deine Augen sind etwas trüb, weil Dir Schlaf fehlt ... Vielleicht bist Du auch ganz einfach nur in einer anderen Stimmung. Letzte Woche fühltest Du Dich stark und kraftvoll in dem roten Top. Heute ist Dir eher nach Ruhe und Sicherheit und Du fühlst Dich in Blau einfach wohler.

Darauf darfst Du hören. Auf Deine innere Stimme. Denn daran ist weder etwas falsch noch schlecht. Ganz im Gegenteil: Je mehr Du im Verlauf dieses Kurses wieder mit Deinem Gefühl, Deiner Intuition gehst, desto schneller und leichter kommst Du zu Deinem Stil. Und mehr Spaß macht es auch noch.

Unterschiedliche Lebensphasen haben unterschiedliche Farben. Unterschiedliche Tage haben unterschiedliche Farben.

Willst Du Dich zeigen, wählst Du eher kraftvolle Farben.

Brauchst Du Ruhe und Einkehr, wählst Du gedeckte Farben wie Grau, Taupe, Silber ...

Die vier Parameter der Farben

Farbtemperatur: warm (Gelbstich) – kalt (Blaustich)*

* Zur Verdeutlichung: Rot kann eine gelbliche Richtung haben (Orangerot) oder eine bläuliche (Beerentöne, Pink).

warm



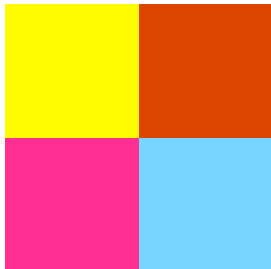
kalt



Lichtwert: hell (am hellsten: Weiß) – dunkel (am dunkelsten: Schwarz)

Buntwert: bunt (Gelb, Rot, Pink ...) – unbunt (Grau, Beige, Braun ...)

bunt

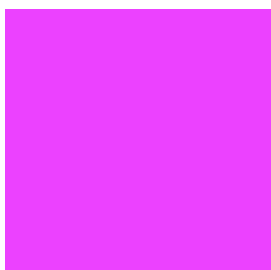


unbunt



Farbintensität: leuchtend (Neonpink) – gedeckt (Altrosa)

leuchtend



gedeckt



Es gibt Personen, die können alle genannten Parameter tragen und tun es auch. Wie das geht?

Es braucht Selbstsicherheit, Experimentierfreudigkeit und vielleicht auch ein bisschen Mut. Empfehlen würde ich das nur, wenn Du Dich damit 100%ig wohlfühlst und Du bereits ein gewisses Händchen dafür entwickelt hast.

Es gibt also Menschen, die tragen beispielsweise ausschließlich gedeckte, unbunte Farben. Und andere, die kleiden sich wie ein bunter Papagei. Und natürlich gibt es was dazwischen.

Das Wichtigste ist: Es darf/muss/soll zu Dir passen und Dir ein gutes Gefühl und Sicherheit geben. Bitte bedenke auch, dass manche Farben im Sommer besser an Dir aussehen als im Winter. Lebensgefühl und Pigmentierung der Haut sind im Sommer anders als im Winter.

Folge wieder Deinem Gefühl, Deiner Farb-Intuition. Wie das geht? Höre auf Deine innere Stimme, betrachte wie von außen, was Du im Spiegel siehst.

Farben und ihre Bedeutung

Schwarz steht für Mystik, Kreativität, Stärke, Modernität. Es ist auch eine Farbe der Distanz, in unseren Gefilden die Farbe der Trauer und außerdem eine Anlassfarbe (Hochzeit, Oper). Es verstärkt die Farben, mit denen es getragen wird.

Weiß steht für Reinheit, Unschuld, Frische und Leichtigkeit. Auch Weiß verstärkt die Farben, mit denen es kombiniert wird. In Asien ist es die Farbe der Trauer.

Grau steht für Seriosität, wirkt sachlich und neutral. Es neutralisiert kräftige Farben – ist also ideal, um die Farbigkeit eines Outfits harmonisch zu gestalten.

Rot steht für Vitalität, Leben, Kraft, Liebe, Erotik, Hass, Aggression, Gefahr.

Blau steht für Zuverlässigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Seriosität und wirkt sympathisch und nahbar. Mein Tipp an dieser Stelle: im geschäftlichen Umfeld lieber ein dunkles Blau als Schwarz.

Braun wirkt bodenständig und unauffällig.

Rosa ist auch das unschuldige Rot und wirkt harmlos, zart, lieblich, feminin.

Lila wirkt feminin, selbstbewusst und extravagant.

Grün steht für Lebendigkeit und Ausgeglichenheit.

Orange wirkt dynamisch, lustig und auch aufdringlich.

Gelb steht für Optimismus und Lebensfreude.

Nutze Farben und ihre Wirkung zu Deinem Vorteil. Möchtest Du weicher rüberkommen, als Du es vielleicht bist? Probiere Rosa aus. Du willst nahbar wirken: Wähle Blau statt Schwarz. Du willst eher im Hintergrund bleiben: Braun und Grau lassen Dich optisch zurücktreten. Du willst, dass alle Augen sich auf Dich richten: Trage Rot.

Wie sieht Deine Farbwelt aus? Schau in Deinen Kleiderschrank und Dir wird (in aller Regel) sofort klar, was Du magst und was nicht.

Aufgabe: Erstelle Deine persönliche Grundfarbigkeit.

So geht's:

Gibt es Farben, die Du schon immer gerne mochtest (zu besonderen Anlässen)?

Hast Du Lieblingsfarben?

Bekommst Du für bestimmte Farben öfter Komplimente als für andere?

In aller Regel besitzen wir alle ähnliche Basisfarben (2–4), zum Beispiel: Blau, Weiß, Schwarz, Braun, Beige, Grau. Darüber hinaus haben wir Akzentfarben, die wir mit den Grundfarben kombinieren (idealerweise 1–3), zum Beispiel: Rot, Grün, Pink, Türkis ...

Bitte beschränke Deine Akzentfarben auf die Farben, in denen Du Dich wirklich gut fühlst und die Du gerne trägst. Je weniger Vielfalt, desto leichter lässt sich Deine Kleidung kombinieren. Das bedeutet nicht, dass Deine Garderobe und Deine Kombinationen deshalb langweilig sind. Du kannst mit Deinen Farben maßgeblich Deinen persönlichen Stil prägen.

Kleiner Tipp: Rote Haare, grüne oder blaue Augen könnten Akzentfarbe sein.

Beispielhafte Grundfarbigkeit:

BLAU GRAU WEISS

Beispielhafte Kleidungsstücke in diesen Farben: Hosen, Blusen, Oberteile, Blazer, Jacken, Kleider, Schuhe, Gürtel.

Dazu passende beispielhafte Akzentfarben:

ROT OLIV

Beispielhafte Kleidungsstücke in diesen Farben: Blusen, Oberteile, Strick, Schuhe, Gürtel, Taschen, Accessoires (Schals, Armbänder, ...)

Oft kann das auch eine Grundsatzentscheidung notwendig machen: in Deinen Basisfarben künftig Blau oder aber Schwarz zu wählen. Denn beispielsweise in der Business-Garderobe hat die Frage Blau oder Schwarz weitreichende Folgen im Bereich Leder-Accessoires: Willst Du alles doppelt vorhalten: blaue und schwarze Schuhe, Tasche, Gürtel? Meine Empfehlung ist das nicht.

Zum Abschluss:

Vertraue auf Dein Gefühl. Folge Deiner inneren Stimme. Je direkter Dein Weg zu Deinem Bauchgefühl ist, desto klarer wählst Du jeden Tag die passenden Farben.

Und für den Fall, dass bei Dir mal wieder ein „Ich will JETZT mehr Farbe“-Tag ist, habe ich noch das hier für Dich:

„FRAU MAIER, ich will mehr Farbe in meinen Outfits! Ich fühle mich so langweilig angezogen.“

Das höre ich sehr, sehr oft. Im Vorfeld gab es dann einige farbliche Fehlkäufe, die ein tristes Dasein im Schrank fristen (oft sogar mit Preisschild dran!). Das sind dann rote Hosen, gelbe Blusen, wild buntgemusterte Kleider und so weiter und so fort. Jetzt könnten wir die nächsten grün-gelb-pink-roten Hosen/Blusen/Kleider kaufen. Tun wir aber nicht!

Denn oft ist der Schritt von wenig Farbe hin zu ganz viel Farbe auf einem Fleck einfach ein zu großer. Wir sind Gewohnheitstiere und brauchen eben manchmal ein bisschen, um uns reif für die rote Hose oder das grüne Ganzkörper-Outfit zu fühlen.

Mein Erfolgstipp für Dich: Nähere Dich Deinen neuen (kraftvollen) Farben Stück für Stück – mit Kleinigkeiten. Trage erst mal pinkfarbene Schuhe anstelle eines Kleids in dieser Farbe, kombiniere pinkfarbenen Nagellack, Lippenstift oder Schmuck dazu. Probier's mit türkisen Shorts anstelle einer langen Hose und kombiniere sie mit dezenten, klaren Farben.

Ein einfacher Start hierfür bietet die warme Jahreszeit, denn da trauen wir uns eher auf Farbe zurückzugreifen, und es gibt einfach auch eher pinkfarbene Ballerinas/Pumps/Sandalen als Winterstiefel in dieser Farbe.

Im Stil-Tagebuch wartet eine spannende Aufgabe auf Dich!

Stil-Tagebuch

Deine Farben

Am besten fühle ich mich in:

Wenn es mir nicht so gut gehe trage ich gerne _____.

Wenn ich vor Kraft strotze trage ich am liebsten _____.

Wenn ich in den Spiegel schaue und _____ trage sehe ich gut aus.

Wenn ich _____ trage bekomme ich Komplimente.

Wenn es mir nicht so gut geht trage ich _____ und fühle mich:

a.) besser

b.) noch schlechter (in diesem Fall: Weg mit dieser Farbe, zumindest an schlechten Tagen.)

In meinem Schrank finde ich folgende Farben:

- warm (Gelbstich) – kalt (Blaustich)
- beides
- beides für Frühling/Sommer allerdings: warm - kalt (*entsprechendes markieren*)
- beides für Herbst/Winter allerdings: warm - kalt (*entsprechendes markieren*)

Hosen sind überwiegend:

Ausnahmen:

Oberteile sind überwiegend:

Ausnahmen:

Jacken sind überwiegend:

Ausnahmen:

Schuhe sind überwiegend:

Ausnahmen:

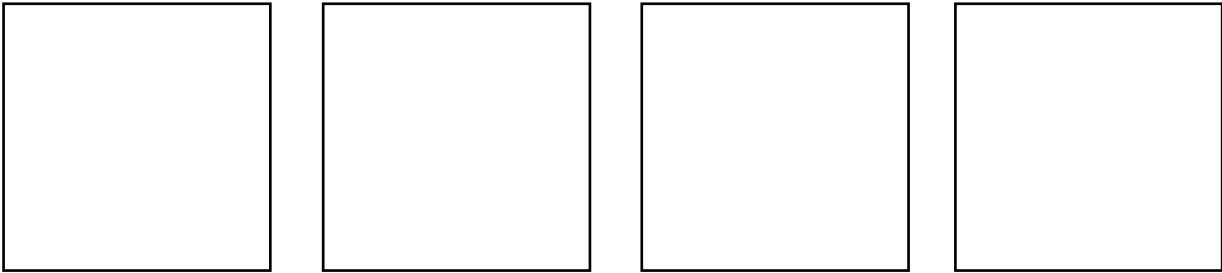
Gürtel, Taschen sind überwiegend:

Ausnahmen:

Aufgabe: Erstelle Deine persönliche Grundfarbigkeit.

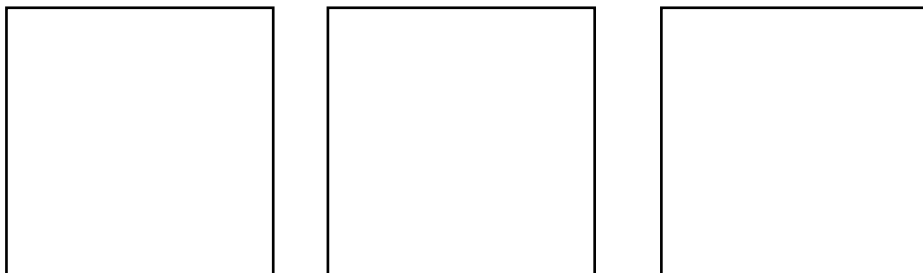
Basisfarben (2-4)

Beispielhafte Kleidungsstücke in diesen Farben: Hosen, Blusen, Oberteile, Blazer, Jacken, Kleider, Schuhe, Gürtel.

Four empty square boxes arranged horizontally, intended for selecting base colors for clothing items.

Akzentfarben (1-3)

Beispielhafte Kleidungsstücke in diesen Farben: Blusen, Oberteile, Strick, Schuhe, Gürtel, Taschen, Accessoires (Schals, Armbänder, ...)

Three empty square boxes arranged horizontally, intended for selecting accent colors for clothing items.