



## Colour Coaching: Welche Jahreszeit steht Ihnen am besten?

Sind Sie ein apfelgrüner Frühlings- oder beerenzarter Sommertyp? Oder kommt Ihre Ausstrahlung besser im satten Herbstlaub oder den klaren Wintertönen zur Geltung? Das Rezept schreibt sich relativ einfach. Man nehme als Zutaten eine Portion Offenheit, Neugier, Mut zur Veränderung, Experimentierfreude und etwa 4-5 Stunden Zeit. Heraus kommt eine Farb- und Stilberatung mit Colour Coach Elke Diemar und die Lust gezielt Shoppen zu gehen...

Von Snezana Linten



temporär das Bedürfnis nach einem kräftigen Orange habe, um die gerade benötigte Heilenergie aufzutanken. „Dazu genügt oft schon ein Tuch oder Schmuckstück in der entsprechenden Farbe“, so Elke Diemar.

### Auf zur (Kla-)Mottenkiste

Wenn in Ihrem Schrank das Chaos regiert, ist jetzt die beste Gelegenheit zum Vorsortieren. Ein ausgemisteter Schrank macht der Stilberaterin und Ihnen die Arbeit leichter und das Ergebnis effektiver. Und hinterher fühlen Sie sich wunderbar beim Blick auf einen geordneten Vorzeigeschrank wie aus dem Ikea-Katalog. Noch wunderbarer fühle ich mich nach den vielen Tipps, die Elke Diemar mir zu meiner „Individualgarderobe“ gibt. Durch andere, stil-, stoff- und farbmischende Kombinationen und Accessoires bekommen ungetragene oder schlichte Stücke neue Attraktivität und Aktualität. Ein paar Anschaffungen, wie Accessoires und bunte Farbtupfer, kommen auf die Einkaufsliste, andere in den Altkleidersack. „Der Trick besteht darin, Kostüme und andere zusammengehörende Teile zu trennen und mit anderen Kleidungsstücken, Strümpfen, Gürteln, Tüchern oder Schmuck neu zu kombinieren“, verrät die Expertin. Spannend wird ein Outfit durch den Mix verschiedener Stile und Stoffe. So kann ein dünnes Sommerkleid mit Wollstrümpfen, rustikalem Pullover oder Strickjacke und Stiefeln auch an kühlen Tagen getragen werden und so zum echten Hingucker werden. „Ich halte nichts davon, sich auf nur einen Stil festzulegen. Frauen können mal weiblich, mal sexy, mal verspielt, mal Businessfrau sein. Diese Seiten können wir im Gegensatz zu Männern auch in der Mode hervorragend ausleben.“ findet Elke Diemar und spricht allen Frauen Mut zu, ihre verschiedenen Facetten auch in der Kleidung zu demonstrieren.

Fazit: In der Farb- und Stilberatung habe ich einige wertvolle Hinweise und Inspirationen bekommen und neue Erkenntnisse gewonnen. Mit etwas Kreativität und einfachen Mitteln kann ich viel aus meiner bestehenden Garderobe herausholen, sie aufwerten und auffrischen. Mein persönlicher Farbfächer, den ich beim Einkaufen ab sofort immer dabei habe, hilft mir bei der richtigen Farbwahl. Das macht auch das Shoppen einfacher und effektiver. So haben auch Schnäppchen die Chance, wirklich getragen zu werden anstatt ihr Dasein als Schrankhüter zu fristen.

Übrigens, die Farbberatung allein dauert nur zwei Stunden.

Welche Frau steht nicht regelmäßig vor ihrem proppvollen Kleiderschrank und findet absolut nichts zum Anziehen? Oder zieht immer wieder dieselben 15 von insgesamt 80 Kleidungsstücken an? Klamotten kaufen ist dringend angesagt, denken Sie regelmäßig, der Schrank gibt aber auch gar nichts Brauchbares mehr her. Der Rock, den Sie letztes Supergünstig im Ausverkauf ergattert haben, passt absolut zu keinem Oberteil, und in den Schrank erst recht nicht mehr.

Sie können das alles hier gerade nicht nachvollziehen? Glückwunsch: Sie sind Herrscherin Ihres Klamottenreiches und (hoffentlich) immer gut und richtig angezogen. Für die anderen 99 % der Leidgenossinnen gibt es ein Rezept. Zu Risiken und Nebenwirkungen befragen Sie Ihre Farb- und Stilberaterin, so wie ich...

### Das A und O ist die richtige Farbe

In welche Jahreszeit ich farblich gehöre, entscheidet in erster Linie meine Hautpigmentierung, dann die Haar- und zum Schluss die Augenfarbe. Dafür werden mir von Elke Diemar etwa drei Dutzend Stofffarben nacheinander über die Schulter gelegt. Mit geschlossenen Augen fühle ich, was die Farben mit mir machen: Sie verhalten sich neutral, geben Energie (Rot) oder ziehen mich runter (beige), machen mich unruhig oder nervös und produzieren sogar Übelkeit oder Kopfschmerzen (hellblau). Mit offenen Augen erkenne ich im zweiten Durchlauf, welche Farben den Teint positiv unterstützen und die Augen zum Strahlen bringen. Und ich sehe auch, welche mich krank oder älter aussehen lassen. Am Ende stimmen gefühlte und optische Wirkung ziemlich genau überein. „Die richtigen Farben geben Kraft, unterstreichen den Typ und holen das Beste aus ihm heraus“, fasst der Colour Coach zusammen. Wichtig und gut sei es aber auch, sich vom Gefühl leiten zu lassen, auch wenn die Farbe nicht zum Typ passt. Zum Beispiel, wenn man

Und hier noch ein paar allgemeine Modetipps von der Expertin:

### Für Mollige

Wählen Sie fließende Stoffe, die die Figur weich umspielen und verzichten Sie auf eng anliegende Jeans (kein Röhrenschnitt!) und zu kurze Oberteile. Vermeiden Sie große Muster, Längsstreifen wären ideal. Ich empfehle keine sackähnliche Kleidung zu kaufen, sondern von den Problemzonen abzulenken, zum Beispiel ein tolles Dekolleté oder besonders schöne Beine zu zeigen. Ideal sind Tuniken. Die sehen nicht nur interessant aus, sondern machen auch eine gute Figur.

### Für Schlanke

Wählen Sie Farbkontraste und spielen Sie mit den verschiedenen Längen, wie z.B. Etagenlook (ein etwas längeres Oberteil zu kurzer Wickeljacke). Wenn Sie mit Mustermix und Stoffmix experimentieren, sehen Sie interessant aus und bringen Ihre Figur ins richtige Licht. Sie können dem Modetrend einfach folgen und tragen Biker-Jacken und Biker-Boots. Auch die Jeans im Boot-Cut zu Stiefeln sieht an Ihnen toll aus.

### Das Revival der Leggings

In dieser Herbst-/Winter-Saison sind Leggings absolut angesagt. Diese können gut unter kurzen oder wadenlangen Röcken zu Stiefeletten getragen werden, sehen natürlich auch sexy zu High heels aus.

Die hier angewandte Farbberatung basiert auf Goethes Farbenlehre und besteht aus den vier Jahreszeiten sowie aus zwei Mischtypen Frühling/Herbst sowie Sommer/Winter.

#### Frühling:

strahlende, spritzige Farben, wie Tomatenrot, Apfelgrün, Orange, Sonnengelb, Apricot, etc.

**Sommer:** zarte, pudrige Töne, wie Rosé, Steingrau, Mintgrün, Flieder, Lavendel oder Beerenfarben

#### Herbst:

satte und erdige Farben, wie Chilli, Oktoberrot, Terrakotta, Rostbraun, Bordeaux, Olive, Khaki, Petrol, etc.

#### Winter:

kräftige, klare, kühle Farben: alle Primärfarben (Rot, Gelb, Grün), Schwarz, Weiß, Violett, Türkis, Lila, Pink, Smaragdgrün

#### Mischtyp Frühling/Herbst:

fließender Verlauf zwischen Farben aus Frühling und Herbst, auch Gewürzfarben, wie Zimt, Curry, Ziegelrot, Bernstein, Schilf, Tobasco, etc.

#### Mischtyp Sommer/Winter:

dunkle Töne, wie Indigoblau, Aubergine, Brombeer, Petrolgrün, Malachit, Graphitgrau, Narzisse, etc.

**Entscheiden Sie selbst,  
was andere von Ihnen  
denken.**

Jeden Tag wirken wir auf andere Menschen, ob wir wollen oder nicht. Warum also nicht die Zügel in die Hand nehmen und selbst bestimmen, auf welche Weise dies geschieht? Mit der richtigen Kleidung, Frisur und Stil können Sie Ihre Innen- und Außenwirkung gezielt steuern. Besonders Farben wirken unbewusst, aber effektiv: Sie können Energie geben oder auch nehmen. Nutzen Sie dieses Wissen. Ich zeige Ihnen wie.

Ihr Colour Coach

Elke Diemar

Elke Diemar | Institut für Integrative Farbberatung

Aschaffener Straße 138 A  
63877 Sailauf

Fon. 0 60 93 - 9 93 21 66  
Fax. 0 60 93 - 9 95 1 63

info@color-style.de  
www.color-style.de