

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

Sind Sie der Auffassung, es geht im Leben nur um die inneren Werte? Charakter und edle Eigenschaften sind freilich wichtig, aber neben unserer schönen Seele haben wir auch einen Körper. Entdecken Sie die Königin in sich und setzen Sie „Innen & Außen“ ins beste Licht!

TEXT: SABINE STANDENAT

Ich habe einmal den Spruch gelesen: „I want to be the best me I can be“, was frei übersetzt ungefähr so viel bedeutet

wie: „Okay, ich sehe nicht aus wie Claudia Schiffer, aber ich werde ab jetzt das Allerbeste aus dem machen, was ich zur Verfügung habe“. Ich weiß aus langjähriger Erfahrung als Psychologin, dass für viele Frauen so ein Gedanke regelrecht bedrohlich ist: „Was geschieht, wenn ich Vorzüge betone, auch out-fitmäßig zu meiner Weiblichkeit stehe und mein Licht nicht länger unter den Scheffel stelle? Dann schaue mich

alle an und ich bin viel eher Kritik ausgesetzt. Davor habe ich Angst!“ Haben Sie keine Scheu. Kleidung, Accessoires, Schminke und Frisur bieten viele Möglichkeiten, Ihre unverwechselbare Individualität auch äußerlich zu demonstrieren. Dazu brauchen Sie keine Modelmaße oder ewige Jugend. Unabhängig von Alter und figürlichen Gegebenheiten können Sie sich so präsentieren, dass Ihnen ein bezauberndes Spiegelbild entgegenblickt. Ich leite seit vielen Jahren das Seminar „Die Kunst, sich selbst zu lieben“ und habe dabei immer wieder Frauen kennen gelernt, die nach kurzer Zeit äußerlich positiv verändert und mit neuer Ausstrahlung den Kursraum betreten. Denn wenn Sie sich selbst mehr lieben, haben Sie automatisch das Bedürfnis, so hell als möglich zu strahlen. Umgekehrt trägt ein vorteilhaftes Erscheinungsbild dazu bei, dass Ihr Selbstwertgefühl steigt.

Farben, Stil und Selbstbewusstsein

Was können Sie also tun, um damit zu beginnen? Barbara Malak, diplomierte Farb-, Typ- und Stilberaterin aus Wien: „Ich bestimme zunächst, ob die Kundin ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp ist und zeige ihr dann anhand von Tüchern, wie „ihre“ Farben im Gegensatz zu anderen wirken. So lässt zum Beispiel das richtige Blau die Augen strahlen und sogar eventuell vorhandene Falten treten in den Hintergrund. Eine „falsche“ Blautönung hingegen betont jedes kleine Fältchen und man wirkt unvorteilhaft.“ Aber grundsätzlich kann jeder jede Farbe tragen, es kommt nur auf die Nuancierung an. Große Ausnahme ist Schwarz, das ebenso wie reines Weiß als Nichtfarbe gilt und nur einem bestimmten Typen wirklich steht. Für mich als Frühlingsfrau sind die heiß geliebten schwarzen Ober- teile in Zukunft also tabu, es sei denn, ich schlinge zwischen Leibchen und Gesicht noch ein farblich stimmiges Tuch. Die Entscheidung gegen Schwarz fällt aber

leicht, weil ich mit großer Freude sehe, dass unter einem warmen Brauneinfluss doch glatt zehn Jahren hinwegemogelt werden. Na gut, sagen wir fünf.

Wenn der Farbtyp feststeht, kümmert sich Barbara Malak um den optimalen Stil. Dafür lässt sie die Kundin entscheiden, zu welcher Richtung sie sich spontan hingezogen fühlt. Es werden fünf Stile unterschieden: klassisch-elegant, sportlich, weiblich-romantisch, extravaganter und so genanntes „Ethno“, das Tracht oder auch den indischen, afrikanischen, südamerikanischen oder asiatischen Look mit einschließt. Frau Malak: „Bei der Stilberatung ist wichtig, dass die eigene Persönlichkeit – unabhängig von Modediktaten – unterstrichen wird. Ebenso wichtig: Es sollten auch nicht mehr als drei Farben und maximal zwei Stilrichtungen gemischt werden. So kann die romantische Bluse mit einem klassischen Kostüm toll aussehen. Dazu aber noch sportliche Schuhe zu tragen sprengt den Stilrahmen.“ Barbara Malak macht Beratungen für Damen und Herrn,

checkt den Kasten zuhause, begleitet zum Einkauf und berät bei speziellen Anlässen. Das erspart Fehlkäufe und hilft somit sparen.

Sie gibt auch Ratschläge für ein typgerechtes Makeup: „Lidschatten, Rouge und Lippenstift werden aus der Farbskala gewählt, die dem jeweiligen Jahreszeitentyp entspricht. Dennoch sind einige Punkte zu beachten:

- betonte Augen und dezente Lippen oder umgekehrt;
- bei Damen der Altersklasse 50 plus keine extremen Farben;
- Make-up nur im Hautton (bei Tageslicht am Kinn testen!) und den Hals nicht mitschminken;
- jedes „Zuviel“ lieber meiden.

Barbara Malak zeigt auch, wie kleine Mängel (Schlupflider, zu eng oder weit stehende Augen, Mikrofalten etc.) mit



Sind Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Je nachdem sollten Sie die Farbigkeit Ihrer Garderobe wählen.

einer speziellen Schminktechnik behoben werden können. Die Sitzung bei ihr ist eine spannende Information in Sachen Schönheit. So erfahren Sie auch alles über Accessoires, was Sie wann am besten tragen, wo Ihr Rocksäum enden sollte und wo besser nicht, welches Revers ein bisschen mehr Busen mogelt und wie Sie ein Büchlein so kaschieren, dass alle denken, sie hätten keins. Obwohl es heute kaum mehr verpflichtende Dresscodes gibt, kann es sein, dass Sie gerade in Ihrem Berufszweig manches berücksichtigen sollten. Eine Chefsekretärin mit tiefem Dekolleté und Nasenpiercing ist möglicherweise genauso fehlbesetzt wie die Mitarbeiterin einer schicken Werbeagentur im biederen Kostüm. Gehen Sie also ruhig zu einer Typberatung, wenn Sie sich verändern wollen und unsicher sind. Solche Sitzungen sind nicht nur Filmstars vorbehalten, sondern bieten jeder von uns echte Orientierungshilfe.

Frisur, Nägel und Individualität

Zu einem tollen Gesamteindruck gehört auch die richtige Frisur. Ein schlechter Schnitt, falsche Länge und die unpassende Farbe können bei jedem Blick in den Spiegel auf die Stimmung schlagen. Suchen Sie also so lange nach einem Haarkünstler Ihres



Barbara Malak in „action“: Accessoires können den persönlichen Stil unterstreichen: Taschen, Armbänder und Ringe werden zum Blickfang!



Der Gesamteindruck zählt: Welche Farbe passt zu Ihrem Typ und betont gleichzeitig Ihre Stärken?

Vertrauens, bis sie ihn (sie) gefunden haben. Im Salon „Haar Galerie“ in Baden bei Wien beispielsweise sind Ängstliche un- begründet. In freundlichem Ambiente bemüht sich das kleine Team um jede Kundin. Da gibt es keine Haarwäsche vor der Beratung und es wird auf individu-