

# *Fashion* Guide für Klasse Frauen



## Shoppern wie die Profis

Nutzen Sie die Tipps und Tricks der Stylisten.



EVA RUPPERT

# Inhaltsverzeichnis

---



Vorwort zur dritten Auflage

Es tut gut, gezielt einzukaufen

Klassefrau und Modefalle

Grundelemente und Passformkriterien

So sitzen Ihre Basics richtig

Der Blazer

Der Rock

Der Hosenrock

Die Stoffhose

Die Jeans

Das Kleid

Die Bluse

Die Strickwaren

Das T-Shirt

So bringt Ihre Unterwäsche Sie in Form

Slip

Büstenhalter

Body-Shapewear

Strumpfwaren

Stilsicher bei Wind und Wetter

Der Kurzmantel

Der Swinger

Der Raglanmantel

Der Trenchcoat

Der Pelzmantel

Die Daunenjacke

Die Wachsjacke

Der Blouson

## Wahrnehmung und Wirkung

Wie wichtig sind eigentlich Idealmaße?

Die zehn Garderoben – Prinzipien

## Körper- und Selbst-Bewusstsein

Wie Sie entdecken, was Sie aus Ihrem Körper machen können

Körpervolumen

Körperlänge

Körperumfang

Body-Mass-Index

1 x 1 der Körperformen

Proportionen

## Kleider und Anlass

Ihr Garderobenplaner

Der privat-freizeitliche Anlass

Der privat-gesellschaftliche Anlass

Der öffentlich-gesellschaftliche Anlass

Der feierlich-gesellschaftliche Anlass

## Lederwaren und Accessoires

Schuhwerk

Taschen

Gürtel

So setzen Sie die richtigen Akzente

Schmuck

Halstuch

## Ihr Kleiderschrank in Top-Form

Kaufen Sie weniger, dafür aber besser

Kleiderschrank-Inventur

Kleiderschrank-Ausstattung

Einkaufsstrategie

## Ein Art Resümee

## Über die Autorin

# Vorwort zur dritten Auflage

---



Liebe Leserinnen,

Sie sind gerade auf dem Weg, die tägliche „Was-ziehe-ich-bloß-an-Frage“ endlich und endgültig sinnvoll zu beantworten: Wenn Sie wissen, was Ihnen steht und mit welchem Outfit Sie sich von Ihrer Schokoladenseite zeigen können, stehen Sie morgens viel entspannter vor Ihrem Kleiderschrank – und gewinnen vor allem an einem: Ausstrahlung!

Qiéro! hat vor 5 Jahren den ersten Fashion-Guide bei Eva Ruppert in Auftrag gegeben, eine zweite Auflage folgte. Der Ratgeber entsprach genau dem Verständnis der besonderen Beratungskompetenz unseres Versandhandels für klasse Frauen. Daraus entwickelte sich eine langjährige und nach wie vor anhaltend erfolgreiche Kooperation zwischen SolVentureCom by Eva Ruppert und Qiéro!

Jetzt liegt die aktualisierte Ausgabe als E-Book vor: Bei der Überarbeitung zur Neuauflage des Fashion-Guide sind aktuelle Aspekte hinzugekommen. Damit ist beispielsweise das Kapitel Körperform sowohl auf Basis intensiver Gespräche mit Kundinnen und Seminarteilnehmerinnen, als auch auf Ergebnissen der letzten Reihenvermessung in Deutschland aktualisiert und für die persönliche Garderobenplanung noch leichter umsetzbar.

Gleichzeitig ist der Fashion Guide Auftakt einer neuen 5-teiligen E-Book-Reihe:

- 1** Fashion Guide für klasse Frauen
- 2** Fashion Guide für moderne Männer
- 3** Ihr starker Auftritt – weil Fachkompetenz allein nicht ausreicht
- 4** German Business Behaviour – working and socializing with Germans
- 5** Style Guide – vom Genuss den eigenen Stil zu leben

Warum als E-Book? Ganz einfach: auf vielfachen Wunsch, den smarten Ratgeber überall verfügbar zu haben! Das praxiserprobte Erfolgsrezept ist geblieben: Nach Lektüre des Fashion-Guides haben Sie keine Ausrede mehr dafür, nicht das Beste aus Ihrem Typ gemacht zu haben.

Wir wünschen dem Fashion-Guide viel Erfolg bei seinem Weg in die multimediale Welt und Ihnen viele schöne Aha-Momente vor Ihrem Kleiderschrank!

***Coriena von Gorsel***

Vertriebsleitung Qiéro!

Kooperationspartner von SolVentureCom by Eva Ruppert

# Es tut gut, gezielt einzukaufen

---



Liebe Leserinnen,

der Impuls, diesen Ratgeber zu schreiben, kam von den Tausenden von Einzelberatungskundinnen und Seminarteilnehmerinnen in den 22 Jahren meiner beruflichen Laufbahn. Mit wem auch immer ich bis heute über dieses Thema gesprochen habe, ob Geschäftsfrau oder Privatfrau, keine einzige der Damen war der Meinung, die wirklich ideale Garderobe zu besitzen. Diese Erkenntnis überraschte mich ebenso wie die Tatsache, dass das Einkaufen sich als solches oft bis zur Besessenheit entwickelt, ohne ein wirklich positives Ergebnis.

Die Beantwortung der Frage, woran das liegt, wurde mir ein echtes Anliegen. Und so ist es das erklärte Ziel dieses Ratgebers, Ihnen alle Zweifel und Unsicherheiten in Bezug auf Ihre Körperform und Proportionen zu nehmen und den Umgang mit der dazu passenden Garderobe zu erleichtern.

Dieses praktisch ausgerichtete Brevier soll Ihnen künftig ermöglichen, weniger Zeit und Geld in Ihre Garderobe zu investieren. Vielmehr sollen Sie Zeit und Geld sparen, Ihren Kleiderschrank übersichtlicher gestalten und sich in Ihrer Garderobe wohlfühlen.

Und das wirklich Erstaunliche beim Lesen dieses Buches, so hoffe ich, wird die Erkenntnis sein, dass Sie eigentlich schon vieles davon unbewusst praktizieren.

Ich wünsche Ihnen ebenso viel Spaß beim Lesen und in der Umsetzung, wie ich beim Schreiben hatte; mit besten Grüßen, Ihre

***Eva Ruppert***

# Klassefrau und Modefalle

---



„Klassefrau“ – was sagt dieser Begriff eigentlich aus? Wann sieht eine Frau wirklich toll aus? Macht es die Designerhose oder die teuren Schuhe? Vordergründig könnte man das vielleicht annehmen, aber bei genauerer Betrachtung bricht selbst die teuerste Fassade zusammen, wenn sie der Person dahinter nicht gerecht wird.

Ich finde, die Fähigkeit in seiner Aufmachung natürliche Schönheit und Vernunft zu paaren, ist das, was Schick und Klasse in Ihren persönlichen Auftritt bringt. Kleiden Sie sich nicht allein aus dem Streben nach modischem Styling heraus, schließlich sind Sie kein Kleiderständer mit dem Mode präsentiert werden soll. Im Gegenteil die Garderobe ist einzig und allein dafür gemacht, dass Sie sich im besten Licht präsentieren können. Bringen Sie also stets Ihre Individualität, Ihr Naturell, Ihre Körperform und Ihr persönliches Umfeld in die Wahl des Kleidungsstücks mit ein. Erst dann wirken Sie überzeugend.

*„Guter Stil ist der Mode überlegen.“*

*Niemand mit Stilbewusstsein würde seinen Kleidungsstil radikal ändern, nur um ständig den neuesten Modetrend mitzumachen.“*

Giorgio Armani

Geboren wird man als Klassefrau natürlich nicht, diesen Titel muss sich jede Frau erst erarbeiten.

Vor allem steht, sich selbst zu erkennen und zu akzeptieren. Selbst wenn Sie zu den Frauen gehören, die bei der Gewichtsverteilung zweimal *hier* gerufen haben oder womöglich gar kein Sterbenswörtchen über die Lippen brachten. Ganz gleich ob zu viel oder zu wenig, das Besondere an toll aussehenden Frauen, ist ihre individuelle Schönheit. Sie werden im Laufe Ihres gesamten Lebens lernen, Ihr Potenzial freizusetzen und so hervorzuheben, dass andere Notiz davon nehmen; und mit Hilfe dieses Ratgebers wird Ihnen das auch gelingen.

Das Entdecken des ganz eigenen Typs erscheint anfangs ziemlich kompliziert und zeitaufwendig. Sie werden jedoch während dieser Lektüre und später auch beim Umgang mit dem Inhalt Ihres Kleiderschranks entdecken, dass Sie auf Dauer viel Zeit sparen und zudem noch ausgesprochen viel Spaß haben können.



# Grundelemente und Passformkriterien

---



Die meisten Frauen haben Wichtigeres zu tun, als ständig Ihren Kleiderschrank neu zu füllen und zu verwalten. Konzentrieren Sie sich deshalb erst einmal auf eine Grundgarderobe, bestehend aus wenigen und flexibel einsetzbaren Grundelementen die ihren Typ unterstreichen und Ihren Körper tadellos kleiden.



Ihre Kleidung sollte stets so eng anliegen, dass man sieht, Sie sind eine Frau, und so locker sitzen, dass man erkennt, Sie sind eine Dame.

Im Zweifelsfall gönnen Sie sich für die Grundelemente (hier: Basics) Ihrer Garderobe besser eine Nummer größer als zu klein. Sie sehen wesentlich eleganter und schlanker aus, wenn der Stoff den Körper leicht umspielt anstatt einzwängt. Gehen Sie nie aus dem Haus, ohne überprüft zu haben, welchen Anblick Sie von hinten und von der Seite bieten. Schließlich sind Sie kein Wandbild, das nur eine Vorderseite hat, Sie sollten aus allen Blickwinkeln überzeugen.

Und vor allem, verabschieden Sie sich von dem Wunschbild, dass jedes neue Konfektionsteil von vornherein perfekt sitzen muss. Sehen Sie es realistisch! Kleider von der Stange können den Anspruch, die unzähligen individuellen Variationen eines Körpers gleichermaßen gut zu kleiden, gar nicht erfüllen.

## So sitzen Ihre Basics richtig

In diesem Kapitel geht es ums Sehen und Erkennen der klassischen Passform-Kriterien. Und der erste wichtige Schritt auf dem Weg der objektiven Selbstbeurteilung ist ein ausreichend großer Spiegel. Sehen Sie ihn nicht als Feind, sondern als zuverlässigen Berater. Stellen Sie sich vor den Spiegel und kontrollieren Sie Ihre Basics mit Hilfe nachfolgender Passform-Kriterien.

## Der Blazer

## Passform Schulterpartie

Herabhängende Schultern vermitteln keine Dynamik und stark aufgepolsterte Schultern wirken maskulin. Idealerweise verläuft die Schulterlinie leicht abfallend und die Jackenschulter endet mit der natürlichen Schulterbreite.



Gute Umgangsformen machen die genaue Prüfung der Taillenweite notwendig, da die Frau von heute ihr Jackett, ebenso wie der Mann, während des Begrüßungsrituals geschlossen trägt.



Achten Sie darauf, dass Knopflöcher nicht spannen und Seiten-, bzw. Rückenschlitze nicht sperren. Sie sollten sich in der zugeknöpften Jacke bequem beugen und drehen können. Tauschen Sie übertriebene Schulterpolster aus.

## Passform Jackenlänge

Die klassische Länge eines Blazers ist knapp gesäßbedeckend. Sollte jedoch, je nach Modetrend, ein Kurzblazer oder ein Gehrock das Objekt Ihrer Wahl sein, so wird die passende Jackenlänge von Ihrer persönlichen Körpergröße bestimmt:

- Bei einer Körpergröße unter 160 cm endet die Jacke idealerweise
- zwischen der Taille und knapp unterhalb des Gesäßes.
- Für Damen über 170 cm findet sich die ideale Jackenlänge
- zwischen Hüftknochen und der Mitte des Oberschenkels.
- Die Damen zwischen 160 und 170 cm haben die Wahl und
- orientieren sich an dem Maßstab, der Ihrer Körperlänge näher ist.

## Passform Jackenärmel

Oftmals sieht man Frauen in exklusiven Jacken, die dennoch eher unbeholfen als selbstbewusst wirken. Das liegt meist daran, dass die Ärmel entweder zu lang oder zu kurz sind. Schon 2 cm zu lange oder zu kurze Jackenärmel können Ihren überzeugenden Auftritt zunichtemachen.



In zu langen Ärmeln wirken Sie schüchtern, zu kurze Ärmeln lassen Sie unbeholfen aussehen.

## **Anprobe**

Stellen Sie sich aufrecht hin, lassen Sie die Arme hängen. Dann heben Sie den gestreckten Arm in einem 45° Winkel vom Körper an. In dieser Haltung kontrollieren Sie die Ärmellänge. Sie endet idealerweise an der Daumenwurzel, d. h. in der Handgelenksbeuge. Bei etwaigen Änderungen prüfen Sie unbedingt beide Ärmel, da bei den meisten Menschen die Arme unterschiedlich lang sind.

## **Der Rock**

Seien Sie ehrlich! Röcke, die spannen, sind nicht nur unbequem sondern sehen auch unvorteilhaft aus. Außerdem rutscht beim Sitzen der Stoff ständig nach oben. Streben Sie eine körpernahe aber entspannte Passform an, so wirken Sie schlanker und selbstbewusster.

Der vorteilhafteste Rock für über 90% aller weiblichen Figuren, ganz gleich ob Rock in Bleistiftform, Bahnen-, Teller- oder Godet-Rock, hat eine Länge die das Knie umspielt. Eben diese Rocklänge lässt das Verhältnis zwischen Hüftbreite und gesamter Körperlänge ausgewogen erscheinen.

## **Anprobe**

Stellen Sie sich ca. 1,5 bis 2m von Ihrem Spiegel entfernt, dies entspricht in etwa dem Winkel in dem Ihre Mitmenschen Ihre Beine und Knie betrachten. Die Rocklänge, die die Form Ihrer Beine am vorteilhaftesten aussehen lässt, endet 2 cm oberhalb der schmalen Stelle zwischen Wade und Knie.

## **Der Hosenrock**

Diese Mischung aus Hose und Rock ist mit Vorsicht zu genießen. Nicht einmal der knackigste Po kommt darin so vorteilhaft zur Geltung, wie er es verdient hätte. Schauen Sie genau in den Spiegel, wenn Sie Ihre Rückansicht prüfen.

## **Die Stoffhose**

Hosen sind heute, zu beinahe jedem privaten Anlass und in jeder geschäftlichen Branche, als Alternative zum Rock akzeptiert. Wer sich in der Hose wohler fühlt darf sie gern tragen.

## Passform Hosenbund

Je höher der Hosenbund getragen wird umso länger erscheinen die Beine.

Der eingearbeitete Gummi im Hosenbund, ebenso wie starke Bundfalten, werfen Falten und lassen Sie gerade in der Bauchregion oft fülliger aussehen, als Sie tatsächlich sind.

Versuchen Sie es immer mit einem Stretchanteil im Material, erst wenn Ihnen dieser nicht ausreichend Komfort bietet, wählen Sie Hosen mit Bundfalten oder Gummibund.



Ein unbeliebter Bauchansatz lässt sich mit einem höheren Hosenbund geschickt verdecken.

## Passform Hosenbeinlänge

Auch wenn die Hosenbeinlänge stark den Modetrends unterworfen ist, für die klassische Damenhose (vor allem im Business Dress Code) gilt: das Hosenbein bedeckt das Fußgelenk.

Je kräftiger und/oder kürzer das eigene Bein ist, umso wichtiger ist diese Hosenlänge. So schöpfen Sie die volle optische Länge Ihrer Beine aus.

Das zusätzliche Stoffgewicht bei Hosen mit Umschlägen sorgt, speziell bei weitem Hosenbein, zwar dafür, dass die Hose satt auf dem Schuh aufliegt, es lässt aber auch, durch die entstehende Querlinie Ihre Bein kürzer wirken. Diese Wirkung macht sich umso gravierender bemerkbar, je unterschiedlicher sich die Farbe des Umschlags von der Farbe des Hosenbeins abhebt.

Langbeinige Frauen sollten bei langer, schlanker Hosenbeinform darauf achten, dass Hose und Schuhe nicht Ton-in-Ton kombiniert sind, denn das könnte die Beine unverhältnismäßig lang erscheinen lassen. Ideale Beinlänge siehe Kapitel „Körperbewusstsein“.



Je weiter das Hosenbein, umso satter sollte die Hose auf dem Schuh aufliegen. Je enger das Hosenbein, umso wichtiger ist es, dass der Hosensaum nur leicht an den Rist antippt.

## **Passform 7/8-Hosen**

Selbst wenn Ihre Beine nicht die optimale Länge haben sollten, erzielen Sie einen passablen Effekt, wenn Sie bei 7/8 Hosen einen fließenden Farbverlauf zwischen Hosensaum, Bein und Fuß gestalten. Das heißt, wählen Sie Hosen, Strumpf, bzw. Bein und Schuh in einem ähnlichen Farbton.

Das ist im Winter relativ simpel zu erreichen indem Sie Hosenfarbe und Stiefelfarbe aufeinander abstimmen. Aber auch im Sommer ist es nicht unmöglich, wenn Sie sich für Hosen entscheiden, die keinen harten Kontrast zu Ihrer Beinfarbe bilden, z. B. Beige, Sand, Safari.

## **Die Jeans**

### **Passform Blue-Jeans**

- Low-Waist-Jeans (niedrige Bundhöhe) verkürzen und
- High-Waist-Jeans (hohe Bundhöhe) verlängern die Beine optisch
- querverlaufende Falten in der Beinbeuge verbreitern den Hüftbereich
- längsverlaufende Nähte können Ihr Bein optisch halbieren
- Dark-Denim-Jeans lassen schlanker aussehen als ausgewaschene Modelle
- längsverlaufende Waschungen können Ihre Beine länger aussehen lassen
- hoch aufgesetzte, rückwärtige Taschen heben den Po
- winzige Gesäßtaschen lassen den Po vergleichsweise riesig aussehen
- Klappentaschen sorgen für extra Volumen bei flachem Po
- vertikale vordere Taschen lassen schmaler aussehen als horizontale Taschen

## **Das Kleid**

Vor allem im sommerlichen Geschäftsalltag sind schlichte Kleider eine willkommene Abwechslung zu Hose und Shirt. Wenn Sie sich dafür entscheiden, sollten Sie vor allem bei ärmellosen Kleidern stets ein passendes Strick- oder Bolerojäckchen oder einen Blazer zum Komplettieren parat haben. So bekommt es bei Bedarf im Nu eine gewisse Formalität. Mit außergewöhnlichen Accessoires lassen sich diese Kleidungsstücke enorm aufpeppen.



Kleider wirken nur dann geschmackvoll, wenn sie nicht zu eng anliegen, vielmehr sollten sie Ihre Figur umspielen. Es ist ein Irrglaube, dass Frauen in engen Kleidern elegant aussehen.

Vergessen Sie Ihre Wunschkleidergröße, achten Sie vielmehr auf folgende Kriterien:

- Maskuline Schultern gleichen Sie am besten mit halbrunden Ausschnitten aus
- Ein Neckholdermodell kann eine markante, gerade Schulterlinie aufbrechen
- V-Ausschnitte halbieren optisch einen breiten Brustkorb
- Ein guter Weg breite Hüften zu kaschieren, sind Hemdblusenkleider mit eingesetzten Ärmeln
- Ein füllige Taille kaschieren Sie leicht mit einem Empirekleid
- Wenn Sie Ihre Knie nicht zeigen wollen, tragen Sie knieumspielende Kleider, die idealerweise knapp oberhalb der schmalsten Stelle zwischen Knie und Waden enden.

## Die Bluse

Blusen sind die optimalen Begleiter für die elegante und formelle Basisgarderobe. Insbesondere die weiße Bluse ist unverzichtbar, egal ob zum Kostüm oder zur Jeans, die klare, edle Aussage funktioniert in allen Stilwelten.

### Passform Blusenkörper

Achten Sie darauf, dass Blusen nicht zu eng anliegen oder durchscheinend sind. Vermeiden Sie unbedingt Spannfalten im Bauch- oder Brustbereich. Gestalten Sie ein feminin-attraktives, aber nicht freizügiges Dekolleté. Das klassische Dekolleté bedeckt gerade noch den Brustansatz. Die Tiefe des Ausschnitts entscheidet mit ob Sie einen „weiblichen“ oder „weibchenhaften“ Eindruck hinterlassen.



Je mehr nackte Haut Sie zeigen, desto weniger werden Sie fachlich ernst genommen.

### Passform Blusenkragen

Nur wenige Frauen machen sich bewusst, dass der Blusenkragen, in seiner exponierten Lage, ein wichtiges Element im Ausdruck des eigenen Stils bedeutet:

- Der Umlege-, bzw. Hemdblusenkragen ist die flexiblere Variante eines

Blusenkragens und kann sowohl innerhalb als auch außerhalb des Blazerkragens getragen werden.

- Der Reverskragen ist feminin-elegant, er ist der eigentliche Damenblusenkragen. Dieser Kragen kann nur außerhalb des Jackenkragens getragen werden. Achten Sie hier besonders darauf, dass sich beide übereinanderliegende Kragenformen in Schnitt und Verlauf ähneln.



Wählen Sie spitze Kragenecken bei kurzem oder stämmigem Hals und abgerundete Ecken wenn Ihr Hals eher zu lang oder dünn ist.

## Die Strickwaren

Achten Sie darauf, dass sich diese Materialien nicht an den Körper anschmiegen und somit Ihre Körperformen und leider auch jedes kleinste Pölsterchen hervorheben. Entscheiden Sie sich bei schickeren Anlässen immer für Fein-Strickwaren, sie wirken damit eleganter und femininer.

## Das T-Shirt

Modisch-peppige Aerobic-Kleidung hat in den letzten 25 Jahren viel dazu beigetragen, dass sich vormals reine Sportwäsche wie T-Shirts oder Tops als Kombi-Modelle etablieren konnten. Achten Sie darauf, dass die Ärmel nicht gerade an der Stelle des (Ober-) Arms enden, die ihnen womöglich nicht mehr so gut gefällt. Kontrollieren Sie die Länge des Shirts auch bei außergewöhnlichen Bewegungen, z. B. wenn Sie Geschirr oder Aktenordner aus dem oberen Regal holen.

## So bringt Ihre Unterwäsche Sie in Form

Sie können noch so viel Zeit für Ihre Oberbekleidung aufwenden, wenn Sie nicht auf das Darunter achten, war es vergebene Mühe. Seien Sie kritisch und sabotieren Sie Ihr Aussehen nicht durch schlecht sitzende Unterwäsche. Sobald sich Ihre Unterwäsche unter den Stoffen der Oberbekleidung abzeichnet, wird jeder schicke Auftritt zunichte gemacht.

## Slip

Überprüfen Sie genau Ihren Anblick von hinten. Tangas und Seamless-Slips wirken sich bei den meisten Hosenmodellen sehr vorteilhaft aus.

## Büstenhalter

Ein falscher BH ist unbequem und unvorteilhaft. Nehmen Sie sich die Zeit und beobachten Sie einmal, vielleicht bei einer Tasse Kaffee, vorübergehende Frauen.

Die falsche Größe wirkt sich verheerend aus:



- Der Busen quillt aus dem BH
- Die Brust füllt den BH nicht aus, es bilden sich Dellen
- Bündchen und Träger schneiden ein und bilden so einen Speckring ab

Die richtige BH-Form und Größe bekommen sie nur durch Ausmessen. Nehmen Sie sich die Zeit für eine kompetente Beratung. Damit die Körbchen die Brust vollständig umschließen und die BH-Träger breit gepolstert sind und somit für eine optimale Gewichtsverteilung sorgen.

## Body-Shapewear

Beinahe jede Frau kämpft mit vermeintlichen Problemzonen und möchte diese am liebsten wegzaubern. Bodyshaper dienen genau diesem Zweck, den Körper nach Wunsch zu formen. Wenn beispielsweise Taille, Bauch und Pobacken nicht mehr die gewünschte Festigkeit haben, sollten Sie unbedingt in Re-Shapes investieren. Glücklicherweise haben moderne Bodyformer nichts mehr mit den biedereren Miederwaren von damals zu tun. Also trauen Sie sich ruhig. Sie helfen Ihnen dabei einen allzu formlosen Anblick zu vermeiden.

## Strumpfwaren

Naturfarbene Strumpfwaren hatten lange Zeit unter modebewussten Damen den Ruf des Hausbackenen. Doch mittlerweile gibt es so raffinierte Farbabstufungen und erstklassige High-Tech-Materialien, dass sie bedenkenlos mit den schicksten Kleidern kombiniert werden können.

Im Vergleich zu farblich auf die Oberbekleidung abgestimmten Strümpfen verschenken Sie jedoch womöglich viel von deren Figur formender Wirkung. Eine „farbliche Brücke“, d. h. eine hochfeine Nylonstrumpfhose in der Farbe eines eher dunkel gehaltenen Rocks und der dazu passenden dunklen Schuhe, lässt die Beine



einfach länger und schlanker aussehen.

Je feiner das Material der Strumpfwaren umso „leichtfüßiger“ wirkt Ihr Auftritt. Doch Vorsicht ist geboten, denn je transparenter die Strümpfe umso gepflegter sollte das Bein sein.



Wenn auch gemusterte Strümpfe momentan im Trend liegen, sind sie doch mit Vorsicht zu genießen. Die meisten Muster verformen sich über den unterschiedlich starken Ausprägungen des Beines zu Zerrbildern.



Haben Sie immer ein Ersatzpaar in der Tasche. Es gibt nichts Peinlicheres als Strumpfhosen mit Laufmaschen.

## Stilsicher bei Wind und Wetter

### Der Kurzmantel

Er ist in seiner Länge stark den modischen Einflüssen unterworfen. Die ideale Mantellänge jedoch hängt von Ihrer Körpergröße ab. Je größer Sie sind, umso länger und weiter darf der Mantel sein. Für kleine oder zierliche Damen empfehlen sich die vielen Variationen des Kurzmantels.

Der oberhalb des Knies endende Kurzmantel passt gut zu Hosenanzügen, wogegen ein Kleid vom Mantel bedeckt sein sollte. Das Compléte aus Etuikleid inkl. Mantel bildet die Ausnahme, hier endet der Mantel eine Handbreite oberhalb des Kleidersaums.



Damals wie heute schützt der Mantel in erster Linie vor Witterungseinflüssen. Ein Grund mehr, ihn stets geschlossen zu tragen. Sie können wirklich niemanden von Ihrer Lässigkeit überzeugen, wenn Sie ihn bei Schlechtwetter offen tragen. Der Mantel wird, sofort nach Eintritt in eine Gesellschaft, abgelegt.

### Der Swinger

Er wirkt in seiner fließenden A-Form besonders feminin und ist gerade bei zierlichen Frauen und zum Kleid oder Rock getragen sehr vorteilhaft.

## Der Raglanmantel

Dieses Modell hat als Charakteristikum den speziellen Schnitt der Ärmel und Schulter. Beides bildet hier eine fließende Einheit, was leicht den Eindruck von herabhängenden Schultern erwecken kann.

Dem Eindruck einer kraftlosen, da abfallenden Schulterlinie beugen Sie bei diesem Modell mit leichten, anatomisch geformten Schulterpolstern vor.

## Der Trenchcoat

Der traditionelle Wettermantel ist immer wieder gut für modische Überraschungen. Seine offensichtliche Bestimmung macht ihn allerdings für offizielle, bzw. festliche Anlässe unmöglich tragbar. Er ist die einzige Ausnahme der Regel: Möchten Sie den Trenchcoat offen tragen, so wird der Gürtel am Rücken zusammengebunden. Tragen Sie den Mantel geschlossen, dann schließen sie auf jeden Fall auch den Gürtel.

## Der Pelzmantel

Pelz ist heute zu Recht sehr umstritten. Ich finde, ein Pelzmantel kann in einer Schneelandschaft passend sein, in der Stadt jedoch wirkt er auf mich eher neureich.

## Die Daunenjacke

Sie wärmt ohne den Träger einzuschränken. Dies bringt ein gewisses Volumen im Erscheinungsbild mit sich und sollte bei der Wahl der Außenbekleidung für den schicken, eleganten Anlass bedacht werden.



Seien Sie bitte kritisch bei Auswahl und Qualität, nicht umsonst steht der Lebendrupf immer wieder in der Kritik von Tierschutzorganisationen.

## Die Wachsjacke

Sie ist die reine Outdoor-Jacke und wirkt vor allem bei entsprechendem Wetter, kombiniert mit den passenden Freizeithosen wie Jeans, Cord und Tweed inklusive Pullover, absolut überzeugend.

## Der Blouson

Er ist eine taillen- oder hüftlange Jacke mit Strickbündchen. Die Assoziation mit Flieger- oder Collegejacken machen es diesem Modell, selbst wenn sie aus Seide gefertigt ist, unmöglich, sich in die feinere Gesellschaft einzuschmeicheln.



Die Raglanärmel inkl. der ungepolsterten Schulterpartie hinterlassen oft einen Eindruck des saloppen „Sich-hängen-lassens“.

# Wahrnehmung und Wirkung

---



## Wie wichtig sind eigentlich Idealmaße?

Es gibt nur wenige Frauen, die einen perfekten Körper haben und noch weniger Frauen, die mit den eigenen Körpermaßen zufrieden sind. Und doch kann jede Frau auf ihre Art und mit ihrer eigenen Weiblichkeit eine Schönheit sein. Sie sollte ihre Vorzüge nur durch richtige Kleidung und Accessoires zur Geltung bringen.

Die Tatsache, dass die Modeindustrie, um einen möglichst großen Kundenkreis mit aktuellen Kleidungsstücken versorgen zu können nach einem gewissen Raster produziert, erschwert die Wahl der geeigneten Kleidungsstücke. Was nämlich, wenn Frau mit ihrer individuellen Figur jenseits dieser Rastermaße liegt?

*„Das oberste Prinzip der Mode ist, dass wir uns in unseren Kleidern wohlfühlen.“*

Coco Chanel

Dieses Zitat, obwohl bereits über sechzig Jahre alt, ist nach wie vor aktuell. Damals wie heute gilt: Sie müssen sich in Ihrer Kleidung wohlfühlen, um selbst-bewusst auftreten zu können. Dazu brauchen Sie die Gewissheit, die für Ihre Figur und Ihre Proportionen passenden Kleidungsstücke ausgewählt zu haben. Das ist besonders wichtig bei Frauen jenseits der Modelmaße. Sie sollten sich auf gar keinen Fall mit behelfsmäßiger Kleidung zufrieden geben.

Frauen sind dann gut angezogen, wenn Ihre Kleidungsstücke die vorhandenen Pluspunkte ihrer Figur betonen und eventuelle Problemzonen gekonnt überspielen. Arbeiten Sie mit Ihrer Figur und nicht gegen sie, so werden Sie toll aussehen und sich super fühlen.

Wo aber erhält eine Frau brauchbaren Rat in Stil- und Modefragen? In Hochglanzillustrierten oder in Prêt-à-Porter-Schauen wohl eher nicht, denn dort wird von scheinbar magersüchtigen Modells die kommende Mode präsentiert, die nur wenig mit der repräsentativen Frau von heute zu tun haben.

Mit diesem Ratgeber biete ich speziell den Frauen Anhaltspunkte für die Zusammenstellung ihrer Garderobe, deren Maße und Proportionen nicht dem

Mode-Ideal der Designer entsprechen und das sind immerhin ca. 99,9 % von uns.

Sie können den Fashion Guide bei einer heißen Tasse Tee oder einem kühlen Drink ganz in Ruhe wie ein gutes Buch lesen. Sie können aber auch konkret in denjenigen Kapiteln nachschlagen, die sich mit Ihrer ganz individuellen Körperform und Ihren Proportionen befassen.

So oder so erfahren Sie, wie Sie einfach, aber wirkungsvoll Ihre persönliche Wohlfühl-Garderobe passend zu Ihrem Körperbau zusammenstellen können.

## Die zehn Garderoben – Prinzipien

Wenn auch die menschliche Wahrnehmung ein sehr individueller Bereich ist, der hier in seiner Komplexität nicht vollends behandelt werden kann, so gibt es doch Wahrnehmungsphänomene, die allgemeine Gültigkeit haben.

### **Prinzip 1: Das Hell-Dunkel-Prinzip**

Je heller die Kleidung umso weiter erscheint die Körperfläche, die darin gekleidet ist und je dunkler die Farben umso kompakter, bzw. enger wirkt die Körperfläche

### **Prinzip 2: Das Muster-Prinzip**

Es gibt kaum Muster, die schlanker aussehen lassen

### **Prinzip 3: Das Breiten-Prinzip**

Je breiter eine Fläche gestaltet wird, desto kürzer erscheint sie

### **Prinzip 4: Das Längen-Prinzip**

Je schmaler eine Fläche gestaltet wird, desto länger wirkt sie

### **Prinzip 5: Das Kontrast-Prinzip**

Das Auge nimmt eine Strecke wahr, z. B. Beine, bis zum nächsten Farbkontrast, z. B. Schuhe

## **Prinzip 6: Das Blickfang-Prinzip**

Eyecatcher fangen und halten das Interesse des Betrachters

## **Prinzip 7: Das Material-Prinzip**

A ) Je feiner die Materialien der Kleidung umso feiner erscheint Ihr Auftritt, je grober die Materialien umso stämmiger wirkt Ihre Erscheinung

B ) Je glänzender die Stoffe umso weniger konturiert wirken **Körperflächen**

## **Prinzip 8: Das Mitte-halbieren-Prinzip**

Körperflächen lassen sich optisch halbieren, sowohl in der Länge als auch in der Breite

## **Prinzip 9: Das Dunkle-Mitte-Prinzip**

Die dunkle Outfit-Mitte kaschiert eine füllige Busen- und Bauchregion

## **Prinzip 10: Das Dunkler-Rahmen-Prinzip**

Der dunkle Rahmen lässt die Körperbreite schmaler wirken

## **Das Hell-Dunkel-Prinzip**

Davon ausgehend, dass die meisten Flächen in unserem täglichen Umfeld, z. B. Wände und Türen, in eher helleren Farben gestaltet sind, erklärt sich das „Hell-Dunkel-Prinzip“.

Helle Kleidungsstücke, mit hellen Konturen lassen die Trägerin eher mit einem helleren Hintergrund verschmelzen als dunkle Kleidungsstücke. Personen in dunklen Farben gekleidet heben sich dagegen von helleren Flächen gut ab und erscheinen so in ihrer Ausdehnung begrenzter.

Außerdem wirken dunklere Kleidungsstücke, aufgrund der höheren Farbdichte der dunklen Farben, kompakter. Dies erweckt den Anschein, die Körperregion, die in dunklen Farben gekleidet ist sei dichter als die hell gekleidete Körperregion.