

# So bin ich echt

Typgerecht gekleidet dank der vier Elemente

Petra Weiß



Ein psychologischer Reisebegleiter auf der Weg zum  
wahrhaftigen Selbstausdruck - für Damen und Herren

## Impressum

© 2022 Petra Weiß  
Erschienen im Eigenverlag

Korrektorat: Claudia Seubert  
Unterstützer: mein Mann Kai durch Geduld, Rat und Tat sowie mutzusprechende Freunde  
Fotos: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

Kreativbüro Schreibkunst  
Petra Weiß  
Peterstraße 9  
69469 Weinheim  
text@schreibkunst.online  
[www.schreibkunst.online](http://www.schreibkunst.online)

### **Urheberrechtsnachweis**

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

# Inhalt

Geleitwort.....	11
Einführung.....	14
Zum Umgang mit diesem Buch.....	17
Ein modisches Suchbild.....	19
Warum ist typgerechte Kleidung wichtig?.....	21
Wie kommen wir dem Wesentlichen näher?.....	23
Das Modeverhalten nach Elementen.....	24
FEUER: von glimmend bis lichterloh.....	29
Übersicht FEUER in der Mode.....	37
ERDE: von bodenständig bis klassisch.....	38
Übersicht ERDE in der Mode.....	47
LUFT: kreativer Frohsinn.....	48
Übersicht LUFT in der Mode.....	56
WASSER: vom leisen Plätschern bis zum Ozean der Fülle.....	57
Übersicht WASSER in der Mode.....	65
Die Selbsterforschung.....	66
Ganzheitliche Betrachtung.....	68
Erstens: das Geschlecht.....	69
Zweitens: die Blutgruppe.....	69
Drittens: die seelisch-geistige Konstitution.....	70
Hilfsmittel zur Ermittlung der Elemente.....	71
Der kinesiologicalhe Schwanktest.....	71
Astrologische Erwägungen.....	74

Eine Auswahl treffen.....	80
Allein oder gemeinsam?.....	82
Entscheidungshelfer aus der Naturheilkunde.....	84
Wohin damit?.....	86
MEINS!.....	87
ENTSORGEN.....	88
SCHNEIDER.....	90
SPÄTER VIELLEICHT.....	91
Saisonaler Wechsel.....	91
Zu groß? Zu klein?.....	91
Das ewige Gerangel mit der Figur.....	94
EXTRA: Unterwäsche.....	96
NOSTALGIE.....	98
SECOND HAND.....	99
TRENNUNG AUF PROBE.....	102
Kriterien für Ihre Lieblings-Kleidung.....	104
Stil.....	105
Farbe.....	106
<i>Aus der Umkleidekabine: eine falsche Farbe integrieren.....</i>	107
Schnitt.....	109
Passform.....	111
Stoffqualität.....	115

EXTRA Schuhe.....	117
Stil.....	118
<i>Aus der Umkleidekabine: Stilbruch mit Sportschuhen.....</i>	<i>119</i>
Schnitt.....	120
Passform.....	122
Farbe.....	122
Sortenrein oder ein Pfund Gemischtes?.....	124
<i>Aus der Umkleidekabine: Elemente-Ausgleich mit Jakett.....</i>	<i>125</i>
EXTRA Handtaschen.....	128
Kriterien für Ihre Lieblings-Handtasche.....	129
Stil.....	129
Schnitt und Größe.....	129
Farbe.....	130
Muster und Materialien.....	131
Wider den Kaufrausch.....	132
Treue Begleiter für den weiteren Weg.....	138
Ausklang und Ausblick.....	142
Zum Weiterlesen.....	145
Im Netz fischen.....	146
Bildquellen.....	147
Über dieses Buch.....	148
Die Autorin.....	150

*Geleitwort*

GELEITWORT



Liebe Leserin, lieber Leser.

Mein Interesse an Mode als Stilmittel des Selbst-Ausdrucks begann, als ich 47 Jahre alt war. Vorher hatte ich andere Dinge im Kopf: Meine Verpflichtungen nahmen einen Großteil meiner Zeit und Energie in Anspruch. In meinem Privatleben gab es viele Turbulenzen. Gesundheitlich hatte ich auch schon einiges hinter mir. Und dann starb meine Mutter. Wie aus einer Trance erwachte ich nach dem Trauerjahr im Frühling 2018 – und kam plötzlich zu mir. Das geschah in einer Art und Weise, die ich weder geplant noch geahnt hatte: Meine Begeisterung für stilvolle und individuell stimmige Kleidung war entfacht. Bislang wollte ich vor allem nicht unangenehm auffallen. Nun verspürte ich das Bedürfnis, mich in eine Hülle zu packen, die zu mir passt und mein Inneres nach außen sichtbar macht.

## *Geleitwort*

Das erste Aha-Erlebnis kam mit der Erkenntnis über meinen Figurtyp. Natürlich hatte ich wahrgenommen, dass Menschen unterschiedliche Merkmale in ihrem Körperbau aufweisen. Aber mir war gar nicht bewusst gewesen, dass es für jede Grundform bestimmte Empfehlungen gibt, wie man ihre Vorzüge durch Schnitte und Passformen unterstreicht. Meine Erfahrung bis zu diesem Zeitpunkt war, dass Verkäuferinnen meist davon sprachen, was am besten zu kaschieren sei. So als stimmte mit mir und meiner Figur etwas nicht, das ich verstecken müsste. Der gegenteilige Ansatz gefiel mir aus psychologischer Sicht ausnehmend gut und entspricht meiner eigenen Grundhaltung: Jeder hat etwas Liebenswertes und Einzigartiges. So verbannte ich die Christo-artigen Verhüllungen aus meinem Kleiderschrank. Sie schmeicheln meiner schönen X-Figur gar nicht, auch wenn ich im Laufe der Jahre das ein oder andere Pfund Mensch mehr geworden bin als noch mit 20.

Per Zufall stieß ich auf einen Modeblog im Internet und las binnen weniger Wochen alles, was dort seit Jahren veröffentlicht worden war. In einem Notizbuch vermerkte ich gewissenhaft alle Erkenntnisse, die ich für mich daraus gewinnen und praktisch umsetzen konnte. Ich wählte einige der Literaturempfehlungen aus und verschlang ungefähr einen Meter Bücherregal. Es folgten Wochen der Übungen aus den Arbeitsbüchern und mehrere Kurse. Zur Krönung der ganzen Entwicklung bekam ich eine Farbberatung geschenkt und buchte im selben Jahr noch eine Stilberatung als nächste Etappe meiner Reise.

Für mich war die Beschäftigung mit Mode eine Auseinandersetzung mit meinem Sosein, ein Erforschen meines Selbst, endlich frei von Vorbildern.

## *Geleitwort*

Der familiäre Verlust und der Abschied in Frieden und Liebe haben Türen für meine Persönlichkeitsentwicklung geöffnet, von denen ich nicht einmal wusste, dass sie überhaupt da sind.

Heute weiß ich genau, welche Farben, Schnitte und Stil-Merkmale zu mir passen und warum ich bestimmte Teile nicht mehr kaufen werde. Meine Kleiderkammer habe ich von allem erlöst, was ich nicht mehr brauche. Ich bin mir der für meinen Typ günstigen Kombinationsmöglichkeiten bewusst. Nicht immer halte ich mich an die von mir selbst gewählten Regeln. Es darf auch Ausnahmen geben. Zum Beispiel, wenn eine liebe Freundin mir ein Oberteil schenkt, das ich trotzdem gerne anhabe, auch wenn der Ausschnitt oder die Farbe für mich nicht ideal ist.

Sie werden später noch davon hören, warum diese Handhabe meinem WASSER-Element entspringt.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen und gutes Gelingen auf Ihrem Weg zu sich selbst. Ich hoffe, dass ich mit diesem Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten kann, dass Sie sich ein Stück weit näher kommen und Ihr Sosein im Wortsinne selbst-bewusst in die Welt stellen.

Herzlich verbunden,

Petra Weiß

Weinheim im Frühjahr 2022

## *Einführung*

### EINFÜHRUNG



In Zeiten des Wandels kommen Menschen an einen Punkt, wo sie ihr bisheriges Leben infrage stellen. Etwas in ihnen spürt, dass es so nicht weitergehen kann. Sie versuchen herauszufinden, ob sie dort richtig sind, wo sie sich im Augenblick aufhalten, ob sie an dieser Stelle die notwendige Veränderung bewirken können oder ob ein größerer Umbruch ansteht. Wären wir alle ganz bei uns, würden wir solche Fragen mit einem hohen Maß an Selbst-Sicherheit und Selbst-Bewusstsein beantworten. Wir wüssten unser Selbst von unserer Persönlichkeit, von unserem Ego, von unserem Ich zu unterscheiden.

Viele Menschen sind weit davon entfernt, ihr wahres Wesen, ihren Kern zu (er-)kennen. Einige haben nicht einmal eine Ahnung davon, dass die Person, welche zum Zweck der Anpassung aus ihnen geworden ist, gar nicht ihr Selbst darstellt, sondern allenfalls einen verzerrten Schatten desselben. Sie halten ihre Fassade für den Wesenskern. Das Ureigene zu verleugnen, ist Teil unserer Gesellschaft. Wo kämen wir da auch hin, wenn jeder seine eigenen Werte hätte, denen er unbeirrt folgt?! Vielleicht in die Glückseligkeit. Stattdessen treiben wir durch unser Leben und halten uns an den Werten, Vorstellungen und Erwartungen anderer fest.

Sobald uns gesundheitliche, private oder dienstliche Sackgassen zum Innehalten zwingen oder Verluste an unseren Grundfesten rütteln, suchen wir nach einer Richtschnur, die uns den Weg der Selbst-Erkenntnis weist. Bergeweise Bücher zur Persönlichkeitsentwicklung werden gelesen, Potential-Coaches schießen wie Pilze aus dem Boden, Seminare versprechen Selbst-Liebe und Selbst-Vertrauen. Mag sein, dass all das einen Beitrag zum Entdecken und Entfalten des Selbst leisten kann. Vielleicht liegt ein Lösungsansatz noch viel näher als wir denken: in unserem Kleiderschrank.

Sich zum Zweck der Selbst-Findung mit Mode zu beschäftigen, hat nur insofern etwas Oberflächliches, dass unsere Bekleidung als äußere Schicht zeigt, wer wir sind. Es sei denn, wir hecheln irgendwelchen Strömungen hinterher, die stilistisch gar nicht zu uns passen. Dann wirkt unsere Erscheinung direkt oder unterschwellig verstörend. Wir fühlen uns nicht wohl. Manchmal sehen wir in den Spiegel und denken „Das bin ich nicht.“

## *Einführung*

Häufig wird von „persönlichem Stil“ gesprochen. Aus meiner Warte widersprechen sich die beiden Begriffe. Persönliches ist oberflächlich passend und möglicherweise auch recht kleidsam. Unsere Erziehung, die gesellschaftlichen Maßgaben, das berufliche Umfeld, die Vorlieben unserer Freunde und Partner – viele Einflüsse wirken auf die Persönlichkeit und formen sie.

Echter Stil hingegen drückt aus, was uns in der Tiefe ausmacht. Er wächst natürlich aus unserem Selbst hervor. Leider wird er häufig schon in der Kindheit unterdrückt. Als junge Erwachsene haben wir in der Regel schon so viele Meinungen gehört, was man wo, wann und wie tragen soll, dass die natürliche Treffsicherheit für eine stimmige Wahl in der Verwirrung darüber, wie wir sein sollen, untergeht.

Was wir in unserer Garderobe vorfinden, dient verschiedenen Zwecken. Der wahrhaftige Selbst-Ausdruck steht nicht immer ganz oben auf der Liste. Und doch können wir in unserer Kleiderauswahl Elemente entdecken, die uns als Leuchtturm bei der Selbst-Findung unterstützen.

Es ist kein Zufall, welche Art von Kleidung Sie am liebsten tragen. Wahrscheinlich bringen Sie damit Ihr Selbst zum Ausdruck oder einen wesentlichen Teil davon. Welche Kleidungsstücke in Ihrem Schrank verstauben, sagt ebenfalls etwas über Sie aus – nämlich, wie Sie nicht sind oder was Sie sich nicht zu zeigen trauen. Noch nicht vielleicht.

[\(...\) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.](#)

ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH



*So bin ich echt* ist ein psychologischer Reisebegleiter auf dem Weg zum wahrhaftigen Selbst-Ausdruck durch Mode. Sie können ihn zum Lesevergnügen oder als Arbeitsbuch verwenden. Wie ein Lexikon oder eine Landkarte dient er Ihnen als Nachschlagewerk und Orientierungshilfe.

Praktische Beispiele lesen Sie im Schrägdruck, z.B. die Beiträge „*Aus der Umkleidekabine*“. Gegenüberstellungen der Elemente sind nach Farben dargestellt – wie im folgenden Text, der die Herangehensweisen beschreibt.

## *Zum Umgang mit diesem Buch*

FEURIGE Leserinnen und Leser werden möglichst rasch zu ihrem Element vorspringen. Vielleicht überblättern sie die Einleitung oder sie hasten mit ungeduldigem Blick über diese Zeilen. Einige werden sich sogar nur die zusammengefassten Übersichten oder die Anleitung zum Aussortieren ansehen und sich dann sogleich an die Arbeit machen. Anregungen zum greifbaren Tun werden für sie den Wert dieses Buchs ausmachen.

ERD-Menschen werden einen Abschnitt nach dem anderen sorgfältig und möglicherweise auch kritisch hinterfragend lesen. Vielleicht machen sie sich ein paar Notizen oder sie fertigen einen Ablaufplan an. Sie werden die Veränderungen in ihrer Garderobe Schritt für Schritt umsetzen. Eine klare Anleitung und die begründete Aussicht auf einen noch besser organisierten Kleiderschrank stehen für sie im Mittelpunkt.

LUFTIKUSSE springen hier und da in einen Abschnitt hinein, blättern vor und zurück. Sie verlieren mitunter den Faden und nehmen ihn später wieder auf. Oder auch nicht. Ihnen dient die Freiheit, nach Lust und Laune auszuprobieren, was ihnen liegt. Sie sammeln Inspirationen. Die Freude beim Lesen und der Spaß beim gestalterischen Experiment haben für sie einen besonders hohen Stellenwert.

WASSER-Männer und -Frauen lassen die Eindrücke in Ruhe auf sich wirken. Sie verknüpfen das Gelesene mit ihren eigenen Erfahrungen. Bei Bedarf vertiefen sie ein Gebiet, das ich hier nur oberflächlich anreißen kann, mithilfe der Literaturempfehlungen. Über ihre Erkenntnisse wollen sie sich mit jemandem austauschen. Es bereitet ihnen Genuss, das Buch in Händen zu halten und durch die Seiten zu blättern, so wie sie es lieben, schöne Kleidung zu berühren. (...)

WASSER: vom leisen Plätschern bis zum Ozean der Fülle

WASSER: VOM LEISEN PLÄTSCHERN BIS ZUM OZEAN DER FÜLLE



*Wirken Sie in Ihren Lieblingskleidern zugänglich und freundlich? Hat Ihre Erscheinung etwas Romantisches? Fühlen Sie sich mit den Menschen verbunden, die Ihre Kleidung gefertigt haben? Kam Ihnen schon einmal zu Ohren, dass eine Kollegin Ihr Styling als „madamig“ betitelt hat?*

Wenn Sie gerade mindestens einmal genickt haben, ist WASSER-Element in Ihre einzigartige Stilmischung eingeflossen. Ob oder wie deutlich Sie die Facetten Ihrer Persönlichkeit durch Mode ausdrücken, hängt davon ab, wie

*WASSER: vom leisen Plätschern bis zum Ozean der Fülle*

Ihr Umfeld darauf reagiert. Die harmonischen Beziehungen zu den Mitmenschen sind Ihnen wichtiger als Ihre Selbst-Verwirklichung. Im Zweifel passen Sie sich lieber an. Vielleicht finden Sie in diesem Kapitel gute Möglichkeiten, Ihren Stil in Ihre Garderobe so einzubringen, dass Sie sich damit wohlfühlen. Und wer weiß?! Vielleicht überraschen Ihre Freunde Sie dann sogar mit dem einen oder anderen Kompliment.

**WASSER im Wechsel der Gezeiten.** Was wir heute in der Mode als typisch weiblich empfinden, hat oft eine lange Geschichte. WÄSSRIGE Kleidungsstücke finden wir in früheren Epochen auch bei den Herren der Schöpfung: Sie trugen einen Gehrock, setzten langhaarige Perücken auf, ihre Hemden hatten Schleifen, Rüschen und Volants. Das Bild von typisch weiblichen und typisch männlichen Stilmitteln in unserer Gesellschaft hat sich im Fluss der Jahrhunderte geändert.

**Archetypisch ist das WASSER dem Weiblichen zugeordnet.** Das heißt natürlich nicht, dass es den Damen vorbehalten ist. Menschen – auch Männer - mit reichlich WASSER-Element wirken oft auf gefällige Weise schön, haben ausdrucksvolle Augen und strahlen eine angenehme Sanftheit aus.

Wollen Sie als Mann Ihr WASSER-Element durch Kleidung ausdrücken, dann sind Sie mit dem Angebot moderner Modemacher auf ein paar wenige Merkmale beschränkt. Sie werden in diesem Kapitel einiges überblättern, was für Herren heute kaum tragbar erscheint, aber auch Anregungen finden, wie Sie Ihre WÄSSRIGEN Eigenschaften dezent betonen können. Dazu möchte ich Sie ausdrücklich ermuntern!

## WASSER: vom leisen Plätschern bis zum Ozean der Fülle

**Romantik.** Mit Anklängen aus früheren Zeiten gibt sich WÄSSRIGE Mode gerne romantisch. Röcke, Kleider, Puffärmel, Rüschen und Stickereien gehören ebenso dazu wie liebliche Blümchenmuster sowie Stufenoptik bei Röcken und Kleidern. Eine männergemäße Form der Romantik kann durch einen galanten Hut oder ein Hemd mit Stehkragen angedeutet werden. WÄSSRIGE Männer tauschen schon mal ihre Krawatte gegen eine Fliege oder eine Schleife. Wohldosiert wirkt dieser ungewöhnliche Stil sehr apart, wenn er zu dem betreffenden Herrn wirklich passt.

**Selbstgemacht.** Zum WASSER-Element gehört es, die Mitmenschen beglücken zu wollen. Zu diesem Zweck werden Kleider verschenkt, vorzugsweise selbstgefertigte. Handarbeiten stehen hoch im Kurs. Es wird genäht, gestrickt und gehäkelt was das Zeug hält. Manche basteln Schmuck oder Taschen. Zum WASSER-Element gehört die Langmut, die für viele Handarbeiten erforderlich ist.

**Wässrige Muster.** Es wundert Sie sicher nicht, dass Motive mit Schiffen, Fischen, Seepferdchen und allem, was sonst noch schwimmt, WÄSSRIG sind. Maritimes wie Küsten und Leuchttürme gehören zu diesem Element. Etwas um die Ecke denken muss man, um zu verstehen, warum Merchandising-Ware zu TV-Serien WASSER-Element zeigt: Mit den Figuren der Soap- oder Krimi-Reihe ist man über viele Folgen verbunden. Inhaltlich geht es bei diesen Formaten um Beziehungen zwischen Menschen. Das Hintergründige in der Tiefe zu erforschen, ist ebenfalls WÄSSRIG.

**Streichel-Materialien.** Muscheln, Perlmutter und Koralle verraten ohne Umschweife ihre WÄSSRIGE Herkunft. Weniger offensichtlich ist der Bezug bei offenporigen oder fluffigen Stoffen, die zum Streicheln einladen, wie (...)

WASSER: vom leisen Plätschern bis zum Ozean der Fülle

**Pünktchen auch für Anton.** Punkte können die meisten WASSER-Männer und Meerjungfrauen gut tragen. Je nach WÄSSRIGEM Anteil (...)

**Blau, Rosa, verwaschen und monochrom.** Das WÄSSRIGSTE Blau ist – Überraschung! - (...)

Blau ist für WÄSSRIGE Männer eine unkomplizierte Möglichkeit, Farbe zu bekennen: (...)

Romantisches Rosa ist ebenfalls WÄSSRIG, und zwar (...).

Die Farbe Lila. Mischt man Rot und Blau entstehen alle Facetten von Beerenfarben. Obwohl der Rot-Anteil FEUER mit sich bringt, (...)

Ton-in-Ton-Kombinationen WÄSSERN die Erscheinung. Mehrere Schattierungen von Grün sind beispielsweise einerseits ERDIG, (...)

Nun haben Sie einen Überblick über den modischen Ausdruck aller vier Elemente und außerdem schon einen kleinen Vorgeschmack darauf, wie man Elemente kombinieren kann.

Die wenigsten Menschen können nur WASSER oder nur ERDE verkörpern oder sind reine FEUER-Frauen oder ausschließlich LUFT-Männer. Ganz im Gegenteil: Eine mehr oder weniger ausgewogene Elemente-Balance ist eher die Regel als die Ausnahme. Dann gilt es natürlich, eine harmonische Komposition der Merkmale für sich zu finden.

Wir werden in den kommenden Kapiteln näher darauf eingehen, wie man die verschiedenen Dimensionen von Mode nutzt, um seine ganz eigene Elemente-Verteilung auf stimmige Weise auszudrücken.

WASSER: vom leisen Plätschern bis zum Ozean der Fülle

## Übersicht WASSER in der Mode

**Stil:** romantisch, madamig, Ethno, Hippie, Handarbeiten, still

**Schnitt:** Gehrock, fließende Übergänge, Trennschärfe fehlt, Rock, Kleid, Stufenoptik, Puffärmel, Saum rund oder wellig, Stehkragen bei Herren, Schalkragen, Wasserfall- oder Ballett-Ausschnitt, Tulpen-Rock, Haremshose, runde Schuhkappen

**Passform:** bequem, Walle-Walle-Gewand

**Material:** weiche, fließende Stoffe, Streichel-Materialien wie Teddy und Plüsch, Offenporiges: Velours, Wildleder, butterweiches Leder, Muscheln, Perlmutter, Koralle

**Farbe:** Ton-in-Ton = monochrom, Blau, Rosa, verwaschen, „kalte“ Farbtöne, weil blau-stichig

**Muster/Motive:** zarte Farbverläufe, aquarellig, Batik, Wellen, Blümchen, Maritimes: Schiff, Fisch, Seepferd, Küste, Leuchtturm, Bezüge zu TV-Serien, Punkte

**Details:** Schleifen, Rüschen, Volants, Bänder und Schnüre, Raffungen, Riemchen, Strick- oder Häkel-Einsätze, Stickereien

**Accessoires:** (mehrere) zarte Ketten an Hals, Handgelenk und Knöchel, Festival-Bändchen, Hut/Fliege/Schleife für den Herrn, Herrenhandtasche

**Frisur:** wellig, Locken, lange Haare auch bei Männern, locker gebundene Zöpfe, Silhouette mit „Weichzeichner“-Effekt



Falls sich eine FEUER-Frau in den Kopf gesetzt hat, Blumenmuster tragen zu wollen: Wie stellt sie das an? Und wenn ein ERDIGER Mann sich ganz in Weiß kleiden will, womit ERDET er das Gesamtbild seiner Erscheinung?

Solche Fragen können Sie nach diesem Kapitel beantworten. Praktische Beispiele werden Ihnen ein paar modische Tricks veranschaulichen, die Sie entsprechend Ihrer Vorlieben oder Abneigungen anpassen können.

[\(...\) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.](#)

## *Eine Auswahl treffen*

### EINE AUSWAHL TREFFEN



Es gibt Menschen, die sich leicht von etwas trennen, und andere, die sich mit dem Aussortieren ihrer Garderobe schwertun. Das kann vielfältige Gründe haben. Ich möchte Ihnen hier ein paar Tipps aus meinen Loslass-Kursen mitgeben, die Ihnen die Sache erheblich erleichtern können. Das Wichtigste vorweg: Sie dürfen Ihre ganz eigene Art finden, Ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen. Machen Sie es *auf Ihre Weise* und *in Ihrem Tempo*. (...)

## *Eine Auswahl treffen*

Falls Sie den Eindruck haben, Sie stünden sich selbst ein bisschen im Wege, sind Ihnen möglicherweise meine Anregungen nach Elementen hilfreich:

Die WÄSSRIGEN benötigen oft ein etwas mehr FEUER beim Umsetzen, sonst kommen sie nicht ins Tun. Sie brauchen daher [\(...\)](#)

Die LUFTIGEN benötigen hin und wieder etwas ERDUNG, sonst verzetteln sie sich. Sie profitieren am meisten von [\(...\)](#)

Die ERDIGEN benötigen etwas mehr LUFTIGE Freiheit, sonst wird die Aktion zu verbissen und macht ihnen keinen Spaß. Ihnen dient zum Beispiel [\(...\)](#)

Die FEURIGEN benötigen mitunter eine Schöpfkelle WASSER, damit Sie nicht [\(...\)](#)

## **Allein oder gemeinsam?**

WÄSSRIGEN Menschen muss man nicht sagen, dass man das Kleiderschrankprojekt gemeinsam angehen kann. Ihre WÄSSRIGEN Modefreunde werden sich rasch dafür gewinnen lassen. Mein Tipp: Nehmen Sie sich lieber oder zusätzlich [\(...\)](#)

[\(...\)](#) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.

## Entscheidungshelfer aus der Naturheilkunde



Eine praktische Selbsthilfe aus meiner naturheilkundlichen Schatzkiste will ich Ihnen noch empfehlen: die guten alten Bachblüten. Diese pflanzlichen Arzneien sind ohne Risiken und Nebenwirkungen. Die Bachblütentherapie wurde vom englischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt. Seine Blüten wirken sanft und kraftvoll durch das Energiefeld und die geistig-seelische Ebene auf den Leib. Daher eignen sie sich bestens zur Eigenbehandlung.

Die Blüten (je 3 Tropfen) können Sie mit Wasser (2/3) und Alkohol (1/3) in einer Pipettenflasche (30 ml) mischen oder (...) Es gibt mehrere Bachblüten, die als Entscheidungshilfen bewährt sind. **Element, Bachblüte, Thema (...)**

WOHIN DAMIT?

## *Eine Auswahl treffen*



Nun stehen Sie vor Ihrem prall gefüllten Kleiderschrank. Sie wollen endlich für Ordnung sorgen, die Garderobe von allem erlösen, was Sie nicht mehr brauchen, und eine Sammlung von Lieblingsstücken erschaffen, die Sie jeden Morgen mit Freude und Leichtigkeit zu einem Wohlfühl-Ensemble kombinieren. Das kann eine ganz schön anspruchsvolle Aufgabe sein. Auf diesem Weg sind unzählige Entscheidungen zu treffen, in denen man sich beliebig verlieren kann. Damit Sie den Überblick behalten, biete ich Ihnen eine wohl durchdachte und gut gegliederte Orientierung an. (...)

Kriterien für Ihre Lieblings-Kleidung

## *Eine Auswahl treffen*



Sie haben Ihre Garderobe von allem befreit, was weder für Sie noch für andere (er-)tragbar ist. Die Saisonware haben Sie gemeinsam mit den derzeit unpassenden Größen in einen Koffer gepackt und auf dem Dachboden verstaut. Von manchen Teilen haben Sie sich im Second Hand Laden oder zu einer lieben Freundin verabschiedet.

Jetzt widmen wir uns den Teilen, bei denen Sie nicht sicher sind, ob Sie sie behalten sollen. Oder besser weggeben. Oder vielleicht doch lieber behalten?...

[\(...\) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.](#)

Bevor Sie im nächsten Schritt etwas wirklich außer Haus geben, halten Sie einen Moment inne. Das gilt für die FEURIGEN, die mitunter sehr fix in ihren Entscheidungen sind. Die WÄSSRIGEN muss man nicht bremsen. Sie kommen vor lauter Abwägen gar nicht recht zu Potte und die LUFTIGEN

*Eine Auswahl treffen*

wissen nicht, welche Kriterien sie anlegen sollen, während die ERDIGEN bloß keinen Fehler machen wollen. Hier erlöst uns alle das ERD-Element in Form einer Anleitung zur Überprüfung der Kleidungsstücke. Wir schauen systematisch, ob und wie wir einen bisherigen Schrankhüter retten können.

[\(...\) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.](#)

### ***Aus der Umkleidekabine: eine falsche Farbe integrieren***

*Maria ist ein Farbtyp, dem dunkle und intensive Töne stehen. Trotzdem hat sie sich eine quietschgelbe Hose gekauft. Ist sie noch zu retten? Die Hose meine ich.*

*Großflächiges Gelb direkt am Gesicht wäre für Maria [\(...\)](#)*

*Mutig kombiniert Maria ein Oberteil in [\(...\)](#)*

*Das gegenteilige Konzept nutzt Karin. Auch sie hat die quietschgelbe Hose gekauft, obwohl sie ein pastelliger Typ ist. Karin kombiniert die Hose [\(...\)](#)*

*Ihrer Freundin Eva stehen gedeckte Farben. Sie wählt am Oberkörper [\(...\)](#)*

Haben Sie das Prinzip verstanden? Die anderen Töne derselben Farbe verwässern gewissermaßen den farblichen Gesamteindruck und verwischen ihn in die gewünschte Richtung, die sich jeweils direkt am Gesicht zeigt.

## ENTSCHEIDUNGSHILFE

- nicht mein Stil → weg damit, außer neutrales „Basic“-Teil oder faschingstauglich
- falsche Passform → ändern lassen, wenn möglich und wenn der Aufwand lohnt, sonst weg
- keine meiner besten Farben → bei Bedarf geschickt einbauen, außer wenn großflächig und/oder direkt am Gesicht, dann weg
- unvorteilhafter Schnitt → auf die gewünschte Silhouette trimmen, ändern (lassen) oder weg
- unpassendes Material → notfalls unter Pulli oder Blazer tragen, besser: weggeben

*Wenn ein Merkmal unpassend ist, versuche ich, [\(...\)](#)*

(...) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.

Jetzt bleiben brauchbare Teil übrig, die nicht Ihrem Stil, Ihrer realistisch erreichbaren Größe, Ihrem Farbtyp oder Ihrer besten Passform entsprechen. Diese können Sie getrost in gute Hände weitergeben.

## EXTRA Schuhe



An die Merkmale von Schuhen legen wir ganz eigene Maßstäbe an. Daher erhalten sie hier ein separates Kapitel. Zusätzliche EXTRAS finden Sie weiter hinten für Handtaschen und weiter vorn für Unterwäsche. Herrenschuhe zeigen deutlich weniger Vielfalt, etwa bei den Absätzen und Verzierungen. Männer werden hier daher nicht sooo viel Neues für sich finden.

*Bei der Reisevorbereitung stelle ich meine Urlaubsgarderobe zusammen, indem ich mit der Planung stets bei den Schuhen anfangе. Auf ihnen fußt meine Capsule Wardrobe (Baukastensystem). Alles Weitere baut darauf auf, für welches Schuhwerk ich mich entschieden habe. (...)*

## Stil

Schuhe wirken in hohem Maße stilgebend für die gesamte Erscheinung. Ihre Fußbekleidung sollte daher im Idealfall [\(...\)](#)

Tricks, wie Sie einen Bruch im Stil kunstvoll zusammenbauen. Schauen wir uns einen solchen Stilbruch mit Schuhen am lebenden Beispiel an:

### ***Aus der Umkleidekabine: Stilbruch mit Sportschuhen***

*Ina will zum Blumenkleid Sportschuhe tragen. Sie wählt Turnschuhe [\(...\)](#)*

*Wollte Markus seinen Hosenanzug ebenfalls mit Sportschuhen tragen, könnte er [\(...\)](#)*

So eine Mischung funktioniert nur dann, wenn Sie beide Stile in Ihrem Typ vereinen. Sonst wirkt das Ensemble aufgesetzt und künstlich. Das sage ich deshalb, weil Sneakers so in Mode sind und der Stilbruch überall gepriesen wird. Beides nicht ohne Grund: Turnschuhe sind ungemein bequem und ein gekonnter Stilbruch erzeugt eine gewisse Spannung, die mehr Lebendigkeit in die Komposition einbringt.

[\(...\)](#)

Alle Fallbeispiele dienen der Veranschaulichung von Prinzipien. Die gewählten Stilrichtungen sind absichtlich in ihrer Anzahl sehr beschränkt. Meine Auswahl ist armselig im Vergleich zum Reichtum der bunten Typenwelt, die Sie im richtigen Leben bestaunen können.

*Sortenrein oder ein Pfund Gemischtes?*

SORTENREIN ODER EIN PFUND GEMISCHTES?



Es gibt Kleidungsstücke, die eines der Elemente fast in Reinform repräsentieren. Diese können Sie mit gleichartigen Teilen kombinieren oder mit Kleidungsstücken, die andere Elemente zum Ausdruck bringen. Mit sortenreinen Teilen sind Sie freier in der Zusammenstellung. Wenn Sie hingegen ein Teil wählen, das mehrere Elemente in einem vertritt, muss die Balance schon stimmen. Oder Sie brauchen ein Händchen für den Ausgleich, den Sie Schritt für Schritt im Hinzufügen weiterer Bestandteile erarbeiten oder durch Ihr „Modegen“ in beneidenswerter Weise einfach aus dem Bauch heraus wählen. Zur Veranschaulichung blicken wir dieses Mal in die Herren-Abteilung: [\(...\)](#)

## EXTRA Handtaschen



Die meisten Frauen lieben Handtaschen. Allerdings kenne ich auch Damen, die gar keine besitzen. Mutige Männer mit etwas WASSER in der Elemente-Balance tragen selbstbewusst eine Herrenhandtasche und zeigen damit Italienischen Chic. Neben den praktischen Vorzügen des Transports von Gegenständen bieten Taschen die Möglichkeit, eine stilistische Aussage zu treffen. Einerseits. Andererseits werden sie nicht immer am Körper getragen. Die Zusammenstellung muss daher auch ohne die Tasche rund wirken. Daher ist so ein Accessoire immer das Sahnehäubchen auf einer Kombination und nicht ihre Grundlage. (...)

## *Kriterien für Ihre Lieblings-Handtasche*

### KRITERIEN FÜR IHRE LIEBLINGS-HANDTASCHE

#### **Stil**

Die Tasche dient im Allgemeinen dazu, [\(...\)](#)

#### **Schnitt und Größe**

Der Schnitt ist in erster Linie stilgebend. [\(...\)](#)

#### **Farbe**

Je weiter entfernt vom Gesicht die Tasche getragen wird, desto [\(...\)](#)

#### **Muster und Materialien**

Weil kleinflächig und beliebig gesichtsfern, ist die Tasche eine perfekte Möglichkeit, [\(...\)](#)

[\(...\)](#) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.

## TREUE BEGLEITER FÜR DEN WEITEREN WEG



Sie wissen nun, welche Elemente in Ihnen versammelt sind und wie Sie diese durch Farben, Schnitte, Muster und Stile typgerecht abbilden können. Zahlreiche Anregungen helfen Ihnen beim praktischen Umsetzen Ihrer Erkenntnisse. Nun brauchen Sie vielleicht noch die eine oder andere Unterstützung durch weitere Wegbegleiter in Form von Büchern, Blogbeiträgen, Videos oder in Gestalt einer individuellen Fachberatung.

Es gibt tonnenweise Ratgeber über Mode. Im Anhang habe ich diejenigen Bücher und Internet-Adressen für Sie zusammengestellt, die mir am meisten geholfen haben, meinen Stil und meine Garderobe zu entwickeln.

*Treue Begleiter für den weiteren Weg*

*Ich (...) habe zwei Anläufe im Abstand von 10 Jahren gebraucht, um eine für mich wirklich passende Auswertung zu erhalten. Rückwirkend betrachtet waren beide Stufen der Erkenntnis für mein Voranschreiten gut und wichtig.*

(...) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.

## *Ausklang und Ausblick*

### AUSKLANG UND AUSBLICK



Sie haben eine ganze Reihe theoretischer Überlegungen und praktischer Tipps gelesen. Sie wissen nun um die Grundzüge der Elemente und kennen Verfahren, um Ihre Elemente-Balance zu ermitteln. Wir haben allerlei Ausdrucksmöglichkeiten für die Elemente besprochen. Sie haben Einblick in ein paar Modetricks erhalten, wie Sie zum Beispiel Farben außerhalb Ihrer Palette tragen oder einen Stilbruch inszenieren. Sie haben eine ganz konkrete Anleitung zum Aussortieren Ihres Schrankes bekommen. Und ich habe versucht, Ihnen etwas von meiner Freude am Gestalten einer mit dem Inneren stimmigen äußeren Erscheinung zu vermitteln.

(...) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.

*Ausklang und Ausblick*

(...) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.

*Zum Abschied wünsche ich Ihnen, dass Ihre Reise zu einer typgerechten Garderobe ein erquicklicher Abschnitt auf Ihrem Weg zu sich selbst ist. Mögen die vier Elemente Ihnen dabei als Kompass dienen.*

*Schreiben Sie mir gerne, wie es Ihnen mit der Lektüre von SO BIN ICH ECHT ergangen ist, was Sie daraus lernen konnte und wie Sie es umgesetzt haben.*

*Dieses Buch direkt zu vermarkten, ist der Versuch, mein Werk an wertschätzende Menschen weiterzugeben, ohne dass ausbeuterische Verlage und Mittler daran verdienen. Leider leben wir noch immer in der Tradition, dass ein Autor froh sein kann, wenn er seine Gedanken mitteilen darf, und sich nicht auch noch erhoffen soll, mit seiner Kunst seinen Lebensunterhalt verdienen zu wollen.*

*So erhalten im üblichen Verlagswesen nach Abzug der MWSt die Druckerei, der Verlag und der Handel jeweils knapp ein Drittel des Netto-Verkaufspreises. Rund 7 % bleiben beim Autor und diese muss er natürlich versteuern.*

*Zu Zeiten, in denen fleißige Arbeit von Verlagsmitarbeitern erbracht und in der Druckerei noch kräftig Hand angelegt wurde, als die Buchhändler noch belesen und fachkundig ihren Kunden zur Seite standen, mag das gerechtfertigt erscheinen. Aber nicht mehr in diesen Tagen, da die Arbeitsschritte bis zur technischen Druckvorbereitung durch den Autor selbst geleistet werden, die meisten Abläufe im digitalen Druck automatisiert sind und das Internet die Bücher verkauft, während die „Beratung“ durch kostenlose Rezensionen erfolgt.*

*Durch Ihren aufrichten Erwerb dieses Buchs helfen Sie mit, diese Zustände zum Besseren zu wenden. Danke dafür. Sie ehren außerdem meine Schreibkunst und tragen ganz praktisch dazu bei, dass ich von meiner Arbeit leben kann. Unzählige Stunden habe ich in den letzten fünf Monaten damit zugebracht, das Buch zu schreiben, es hat zahlreiche Korrekturen durchlaufen. Die Bildauswahl hat ebenfalls Zeit gekostet und die Formatierung Nerven.*

*(...)*

*Zum Weiterlesen*

ZUM WEITERLESEN



(...) Bestellen Sie das Buch, um den kompletten Text zu lesen.

BILDQUELLEN



Eine ganze Reihe von Photographen haben mir Ihre Bilder für mein Buch zur Verfügung gestellt. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank.

(...)

## *Bildquellen*

Den Photographen und dem Vermittler Pixelio danke ich von Herzen:

Seite	Urheber / Copyright	Seite	Urheber / Copyright
Cover	Christoph Aron / PIXELIO	90	Rainer Sturm / PIXELIO
3	Christoph Aron / PIXELIO	94	Rainer Sturm / PIXELIO
14	Dieter V / PIXELIO	96	Klaus-Peter König / PIXELIO
17	<a href="http://www.hamburg-fotos-bilder.de">www.hamburg-fotos-bilder.de</a> / PIXELIO	99	Olaf Rendler / PIXELIO
19	Rainer Sturm / PIXELIO	104	Tim Reckmann / PIXELIO
29	Rainer Sturm / PIXELIO	106	Rainer Sturm / PIXELIO
38	Rainer Sturm / PIXELIO	111	Petra Dietz / PIXELIO
48	knipseline / PIXELIO	117	JMG / PIXELIO
57	BettinaF / PIXELIO	124	F.H.M. / PIXELIO
66	daniel stricker / PIXELIO	128	Thorsten Pahlke / PIXELIO
68	Andreas Nikelski / PIXELIO	132	Tanja Lidke / PIXELIO
74	Carsten Przygoda / PIXELIO	138	M. Großmann / PIXELIO
80	Claudia Hautumm / PIXELIO	142	Rainer Sturm / PIXELIO
84	Margit Völtz / PIXELIO	145	tokamuwi / PIXELIO
86	Rainer Sturm / PIXELIO	147	Michael Grabscheit / PIXELIO

Ohne das Geschenk schöner und aussagekräftiger Bilder hätte dieses Buch nicht in der vorliegenden Qualität entstehen können.