



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



**Martina Eßer**

# **Farbe, Stil und Image**

**Einzigartig ANDERS**



© 2016 Martina Eßer

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Abbildungen: Soweit nicht anders vermerkt, stammen alle Abbildungen aus Privatbesitz. S. 16: Harald Küppers: Farbenlehre. Ein Schnellkurs, Köln 2012; S. 21; S. 73: Amerano GmbH, Berlin; S. 88: PippaJean GmbH, Frankfurt a. M.; S. 90: CorporateColor e.K., Ratingen

ISBN: 978-3-7345-4524-5

Printed in Germany

---

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## **Herzlichen Dank**

Dankbar zu sein ist das Höchste im Leben, und wenn so ein Buch entsteht, gibt es ganz viele Menschen, die dazu beigetragen haben.

Danken möchte ich Herrn Michael Eßer für die jahrelange Unterstützung meiner Weiterentwicklung. Für dieses Buch hat er die Fotos gemacht und ich danke ihm ganz herzlich dafür.

Bedanken möchte ich mich bei meinem Coach Ernst Cramer, durch Ihn das Ziel, ein Buch zu schreiben, wieder geweckt wurden. Ohne ihn würde es dieses Buch nicht geben.

Ein Buchseminar zu besuchen und endlich anzufangen, ist klasse.

Danke an meine treuen Kunden, die mir über viele Jahre und in vielen Gesprächen sehr viel Input gegeben haben.

## Vorwort

Dieses Buch vermittelt Ihnen alle Grundlagen über Farben und deren Wirkung. Sie erfahren alles über Stil und Körper-Proportionen, die einen Menschen EINZGARTIG machen.

Sie bekommen Tipps und Tricks, Ihren eigenen Stil zu entdecken – und das mit praktischen Anleitungen.

Meine langjährige Erfahrung hat mir gezeigt, dass Kunden oft mit ihren Farbtyp-Bestimmungen nicht zufrieden sind. In den meisten Fällen sind es andere Muster, die uns ein Leben lang prägen und die in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind. Durch Ihr äußeres Erscheinungsbild können Sie viel steuern.

Seit 35 Jahren style ich jetzt Damen wie Herren vom Kopf bis zu den Schuhen. Das, was Sie in diesem Buch lesen, ist meine Erfahrung, und dabei habe ich festgestellt: Bucht eine Kundin oder ein Kunde eine Farb- oder Stilberatung, geht es um mehr als um Farbe. Farben haben eine Wirkung auf Körper und Geist und bewirken, dass wir uns in unserer zweiten Haut und in unseren Räumlichkeiten wohlfühlen.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, welche Farbtypen es gibt und wie Sie das Beste aus sich herausholen können.

Entscheidend ist Ihr ursprünglicher Hautunterton, und er wird Sie führen, Sie ganz persönlich, denn nur Sie sind hier wichtig.

Frauen neigen oft dazu, ähnliche Farben wie ihre Freundinnen zu tragen, oder Sie machen jede neue Mode mit. Die Mode gibt uns jedes Jahr bis zu sechs Mal neue Anregungen, um unsere Basics zu erweitern.

**Mein Tipp:** Bleiben Sie sich treu. Sie strahlen in Ihren Farben von innen heraus und bewahren Ihre Einzigartigkeit. Das Leben ist eine Aufforderung zum Wachstum und zu Ihrer persönlichen Weiterentwicklung.

Das beginnt mit den optimalen Farben und Ihrem Stil. Unser Ego gaukelt uns viel vor, und so möchte ich Sie auffordern, zu Ihrem wahren Ich zu finden.

- Was macht die Farbe mit Ihnen, und warum wird sie von Ihrem Gesicht reflektiert.
- Warum ziehen uns bestimmte Farben magisch an?
- Wieso ist Farbe für unsere Gesundheit so wichtig?
- Was ist Image, und was trage ich im Business und zu allen anderen Gelegenheiten?

Es gibt die verschiedensten Anlässe, zu denen wir uns entsprechend kleiden wollen. Beispielsweise eine Hochzeit – entweder Ihre eigene, oder Sie sind Gast. Als Braut sind Sie der Mittelpunkt, und damit möchten Sie auch ihr optimales Brautkleid tragen, genauso wie der Bräutigam an diesem Tag glanzvoll aussehen möchte. Als Gast möchten Sie sich wohlfühlen mit Ihrer Garderobe, auch hier soll es nicht zu eng oder zu weit, nicht zu edel und nicht zu leger sein. Das Gleiche gilt im Business und beim Sport sowie im privaten Bereich. Sie können viele Persönlichkeiten in sich vereinen und zu jedem Anlass einzigartig ANDERS wirken.

Alle wichtigen Details habe ich für Sie zusammengefasst. So bekommen Sie einen Eindruck von den Farben, von den Wellenlängen und Komplementärfarben und können sich ein ganzheitliches Bild machen. Dieses Buch ist für Männer und Frauen und für jede Generation geeignet. Lassen Sie sich überraschen!

Jetzt wünsche ich Ihnen ganz viel Spaß beim Lesen dieses Buches und bei der Umsetzung für Ihren einzigartigen Auftritt.

Vielen Dank, dass Sie dieses Buch gekauft haben!

Ihre Martina Eßer

# Inhaltsverzeichnis

<b>Was ist Farbe?.....</b>	<b>11</b>
Das Auge als Kamera.....	11
Das Farbsehen.....	11
<b>Die Wellenlängen.....</b>	<b>13</b>
Die Farben der 1., 2. und 3. Ordnung .....	14
Die Komplementärfarben .....	15
<b>Die Macht der Farben .....</b>	<b>17</b>
Farben fördern unsere Gesundheit .....	17
Die Nicht-Farben Schwarz und Weiß .....	18
Farben und Energie .....	18
<b>Mit Farbe von innen nach außen strahlen.....</b>	<b>21</b>
<b>Wo kommen die Farben her?.....</b>	<b>23</b>
Unsere Natur.....	23
So sind die vier Jahreszeitentypen entstanden und das können wir auf die Farbtypen übertragen. .....	24
<b>Die klassische Farbberatung.....</b>	<b>26</b>
Die verschiedenen Farbtypen .....	26
<b>Der Frühlingstyp mit seinen hellen, klaren und warmen Farben .....</b>	<b>27</b>
<b>Der Sommertyp mit seinen pudrigen Tönen.....</b>	<b>29</b>
<b>Der Herbsttyp mit seinen warmen Nuancen .....</b>	<b>31</b>
<b>Die leuchtenden und klaren Farben des Wintertyps.....</b>	<b>33</b>
<b>Die Zwischentypen: Sommer/Winter .....</b>	<b>35</b>

<b>Die Zwischentypen: Frühling/Herbst .....</b>	<b>36</b>
<b>Die Frühlingsfrau/der Frühlingsmann.....</b>	<b>37</b>
Die besonderen Merkmale eines Frühlingstyps .....	37
Die Augen .....	37
Die Farben .....	38
Die Wirkung der Farben bei Krawatten.....	39
Die idealen Farben des Frühlingstyps.....	39
<b>Die Sommerfrau/der Sommermann.....</b>	<b>41</b>
Besondere Merkmale des kühlen Sommer-Farbtyps .....	42
Haut und Haare .....	42
Augen.....	42
Die idealen Farben des Sommerstyps .....	43
<b>Die Herbstfrau/der Herbstmann .....</b>	<b>46</b>
Die besonderen Merkmale des Herbsttyps .....	47
Augen.....	47
Haut .....	47
Haar .....	47
Die idealen Farben des Herbsttyps.....	47
<b>Die Winterfrau/der Wintermann .....</b>	<b>50</b>
Festliche Anlässe.....	51
Das Make-up der Winterfrau.....	52
<b>Was sind Stil und Image? .....</b>	<b>53</b>
<b>Die Business-Garderobe .....</b>	<b>55</b>
Wie steigern Sie Ihre Professionalität im Job durch Ihre Kleidung?....	55
Die Business-Regel .....	55
<b>Businessoutfit für Sie und Ihn .....</b>	<b>57</b>
Businessoutfit für Sie .....	57
Businessoutfit für Ihn.....	57
<b>Was heißt „Business Casual“? .....</b>	<b>60</b>
Der Dresscode für den Mann heißt in diesem Fall: .....	60
Der Dresscode für die Frau heißt in diesem Fall:.....	60

<b>Klassische Business-Garderobe für die Dame .....</b>	<b>61</b>
Kombinationen für die Damen.....	62
Kleider im Job.....	66
Der Mantel .....	66
Die Schuhe der Ladys .....	68
Business-Schuhe.....	68
Die Basics der Business-Garderobe.....	70
<b>Klassische Business-Garderobe für die Herren .....</b>	<b>72</b>
Die gängigsten Kragenformen .....	72
Das Jackett .....	73
Wie viele Anzüge benötigen Sie?.....	73
<b>Was ist Stil? .....</b>	<b>75</b>
<b>Die sechs Figur-Typen bei Frauen .....</b>	<b>76</b>
Weiblich-femininer Typ.....	76
Gerade-vollschlanker Typ .....	77
Schlank-normaler Bohnenstangen Typ .....	78
Kurvig-maskuliner – feminin-neutraler Typ .....	78
Rund-weicher Typ .....	78
Maskuliner Typ.....	79
<b>Problemzonen und positive Tipps .....</b>	<b>82</b>
<b>Empfehlungen für geschäftliche Einladungen.....</b>	<b>85</b>
Business Casual .....	85
Business.....	85
Cocktail.....	85
Smoking.....	85
Für die Lady .....	86
<b>Accessoires .....</b>	<b>87</b>
Der Schmuck .....	87
Der Gürtel.....	88
Die Uhr .....	88
Die Brille .....	89

## **Was ist Farbe?**

Wie nehmen die Menschen Farben wahr? Was und wodurch, nehmen wir sie wahr? Wahrnehmung passiert durch unsere Augen, gesteuert von unserem Gehirn. Die Farben werden subjektiv wahrgenommen und von uns beurteilt.

## **Das Auge als Kamera**

Beginnen wir bei dem Sinnesorgan, welches die Farbempfindung hervorruft, also beim Auge. Man kann sich das Auge vereinfacht als eine Kamera vorstellen, in der ein Film eingelegt ist. Der Kamera entspricht das optische System, bestehend aus gekrümmter Hornhaut, Kammerwasser, Pupille, Linse und Glaskörper. Dem Film entspricht die Netzhaut.

Wie der Film in einer Kamera belichtet wird, so geschieht dies auch mit der Netzhaut im Auge. In der Netzhaut befinden sich vier verschiedene Typen von optischen Sinneszellen (Stäbchen für rein graues Hell-Dunkel-Sehen und Zapfen für Rot, Grün und Blau), welche zusammen mit dem Sehnervensystem und dem Gehirn einen bildhaften Eindruck im Bewusstsein des Menschen hervorrufen können. Die Farbigkeit ist eine der grundlegenden Qualitäten dieses Bewusstseinsvergangens.

(aus: Roman Lidl: Die Pracht der Farben, BI Wissenschaftsverlag 1994, S. 95)

## **Das Farbsehen**

„Auf der Netzhaut liegen fein verteilt winzige Sehzellen, welche durch das einfallende Licht chemisch stimuliert werden.“

Von diesen Sehzellen kennen wir zwei Typen, die Stäbchen und die Zapfen. Die Stäbchen sind schlanker als die Zapfen und dienen dem

Sehen bei Dämmerung und der Bewegungswahrnehmung. Mit ihrer Hilfe sind wir aber nur in der Lage, verschiedene Grauwerte zu empfinden. Hätten wir nur ein Stäbchen zur Verfügung, würde die Welt wie auf einem unscharfen Schwarz-Weiß-Foto aussehen.

Zwischen den Stäbchen eingestreut, befinden sich die Zapfen. Sie sind wesentlich weniger lichtempfindlich als die Stäbchen. Mit ihrer Hilfe wird aber bei guter Beleuchtung in Farbe und im Blickzentrum auch noch scharf gesehen. Im Netzhautzentrum, der sogenannten Sehgrube, sind nur die farbempfindlichen Zapfen vertreten.“

(aus: Roman Lidl: Die Pracht der Farbe, BI Wissenschaftsverlag 1994, S. 101/102)

Die Fähigkeit zum Farbsehen wird über das X-Chromosom vererbt. Die männliche DNA trägt ein X- und ein Y-Chromosom. Die weibliche DNA zwei X-Chromosomen. Deshalb liegt bei Männern die Farbfehlsichtigkeit bei ca. 8 Prozent, bei Frauen bei 0,4 Prozent. Eine angeborene Farbfehlsichtigkeit kann durch intensives Sehtraining ausgeglichen werden.

**Anmerkung:** Viele Männer, die manchmal bunte Farbkombinationen wählen, haben einfach ein Farbsehproblem und leiden nicht an schlechtem Geschmack.

## Die Wellenlängen

Wir können mit unserem Auge Lichtwellen von 380–780 nm wahrnehmen (1 Nanometer = 1.000.000 Millimeter).

*Infrarot* über 800 nm: nicht sichtbar

*Langwellig*: Rot: 800–650 nm

Orange: 640–590 nm

Gelb: 580–550 nm

*Kurzwellig*: Grün: 530–490 nm

Blau: 480–460 nm

Indigo: 450–440 nm

Violett: 430–390 nm

*Ultraviolet* unter 380 nm: nicht sichtbar

### Warme Farben

Zu den warmen Farben gehören alle langwelligen Farbfamilien. Sie wirken warm-gold unterlegt. Das sind die Farben **Gelb, Rot, Orange und Türkis**.

### Kalte Farben

Zu den kalten Farben gehören alle kurzwelligen Farbfamilien. Sie wirken kalt-blau unterlegt. Das sind die Farben **Blau, Grün, Violett und Türkis**.

## Die Farben der 1., 2. und 3. Ordnung

### 1. Ordnung – Primär-/Grundfarben

Gelb      Cyan      Magenta

Blau      Rot

Diese Farben werden reine Farben genannt. Alle anderen Farben und Nuancen entstehen durch Mischungen der drei Grund-/Primärfarben.

### 2. Ordnung – Sekundärfarben

Rot + Gelb = Orange

Rot + Blau = Violett

Blau + Gelb = Grün

Das sind Mischungen von 2 Primärfarben zu je 50 %.

### 3. Ordnung – Tertiärfarben

Rot + Orange = Orangerot

Gelb + Grün = Gelbgrün

Blau + Violett = Blauviolett

Das sind Mischungen von 1 Primär- mit 1 Sekundärfarbe zu je 50%.

## Die Komplementärfarben

Komplementärfarben neutralisieren sich gegenseitig, das heißt, sie liegen im Farbkreis gegenüber und geben miteinander gemischt einen neutralen Grauton. Komplementär sind z. B. folgende Farbenpaare: Cyan  $\leftrightarrow$  Rot, Magenta  $\leftrightarrow$  Grün und Yellow  $\leftrightarrow$  Blau.



In der praktischen Anwendung wird dem Waschmittel Blau zugesetzt, damit weiße Wäsche ihren Gelbstich verliert.

Ein Beispiel, damit Sie dafür eine bildliche Vorstellung bekommen: Grün ist die Mischung aus Gelb und Blau und liegt Rot im Farbkreis gegenüber.

Die Nicht-Farben Weiß, Schwarz und Grau werden zum Aufhellen und Abdunkeln aller Farben gebraucht.

Eine schwarze Oberfläche absorbiert alle Lichtwellen, und eine weiße Oberfläche reflektiert alle Lichtwellen.

Eine klassische Farbberatung arbeitet mit dem Reflektieren der Lichtwellen. Das Ergebnis, nämlich Ihr Farbtyp, begleitet Sie schon ein Leben lang. Sie haben Ihren Farbtyp von Geburt an, und er verändert sich im Laufe des Lebens nicht. Vieles kann durch eine gebräunte Haut und durch Make-up bei Frauen verändert werden, der ursprüngliche Farbtyp aber bleibt.

## Die Macht der Farben

Farben stimmen uns fröhlich und sind ein Fest für unsere Augen. Unser Wohlbefinden wird von Farben positiv beeinflusst, Farben wirken gesundheitsfördernd und tun unserer Seele gut.

Betrachten wir einmal die Natur. Sie zeigt uns wunderschöne Farben: Sonnengelb, Himmelblau, Wiesengrün, Feuerrot – und das in allen Nuancen und Schattierungen.

Auch Tiere fühlen sich von Farben angezogen, und Pflanzen wachsen und gedeihen. So dienen Farben auch dem Wachstum und der Weiterentwicklung für uns, und den meisten Menschen macht es Spaß, sich mit Farben zu beschäftigen. Setzen Sie keine Maske oder Verkleidung ein, dazu neigen sehr viele Menschen. Auch wenn wir manchmal gute Schauspieler sind, um gesund und lebensfroh zu bleiben, sollten wir authentisch sein, sonst stimmen Eigenbild und Fremdbild nicht zusammen.

## Farben fördern unsere Gesundheit

Farben bestimmen unser Denken und Fühlen, sie arbeiten wie Signale, die uns fröhlich stimmen, warnen und berühren.

Das hat sehr viel mit unserem Seelenleben zu tun. Fühlt sich Ihre Seele wohl, dann geht es Ihnen sehr gut.

Farbtherapeuten heilen heute bereits mit Farben und mithilfe sogenannter Lichttherapie. Aus dem Wellnessbereich kennen wir das bereits.

Die Farbe **Rot** aktiviert unser Abwehrsystem und kann, was allerdings weniger gut ist, den Blutdruck nach oben treiben. Wenn Sie zu hohem Blutdruck neigen, vermeiden Sie bitte rote Elemente in ihrem Zuhause.

**Blau** wirkt dagegen beruhigend, der Puls wird langsamer, der Körper senkt den Adrenalinspiegel, die Atmung wird ruhiger.

**Gelb** hält wach und stimmt uns froh und heiter. Das spüren wir zu jeder Jahreszeit, wenn die Sonne scheint.

**Orange** kurbelt unseren Kreislauf an.

## Die Nicht-Farben Schwarz und Weiß

**Weiß** symbolisiert die Reinheit des Herzens und die Unschuld, hier stammt auch der Brauch her, in einem weißen Kleid zu heiraten. Hygiene wird mit weißer Kleidung ausgedrückt, und Weiß steht für Sauberkeit. Menschen, die unter der sogenannten Winterdepression leiden, kann Weiß heilen. Das Hormon Kortisol wird durch die Helligkeit ausgestoßen und macht wach.

Bei der Farbe **Schwarz** wird immer Negatives und Gefährliches suggeriert. Sie ist die Farbe des Geheimnisvollem und der Trauer in unserer Kultur.

Schwarz ist wie Rot auch eine erotische Farbe. Schwarz ist die Farbe der Philosophen und aller, die sich gerne intellektuell in Szene setzen.

## Farben und Energie

### Rot ist Lebensenergie

Rot ist eine mehrdeutige Farbe. Einerseits steht die Farbe für Leben, Stärke und Gesundheit. Wer Rot liebt, gilt als dynamischer, optimistischer und impulsiver Mensch. Auf der positiven Seite steht die starke Vitalität, die Romantik, die Liebe und die Erotik.