

FRAU MAIER

STILSICHER SEIN

ENTDECKE DEINE WAHRE
PERSÖNLICHKEIT UND ZEIGE
SIE DER WELT

EDITION ARS CREARE

© 2024 FRAU MAIER
FRAU MAIER Coaching & Consulting LLC
2880W Oakland Park Blvd, Suite 225C
Oakland Park
33311 Florida, USA

Lektorat: Heike Thissen
Illustrationen & Umschlag: Vanessa Kufner
Satz: Erik Kinting – www.buchlektorat.ne

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg

Softcover	978-3-384-16599-2
Hardcover	978-3-384-16600-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.

Inhalt

Vorwort.....	5
Über mich	11
Wie Du dieses Buch am besten nutzt.....	13
Verschaffe Dir Klarheit!.....	17
Kapitel 1: Dein Blick in den Spiegel & wie Du Dein Strahlen wiederfindest.....	25
Spieglein, Spieglein an der Wand	27
Dein Fokus-Shift.....	29
Deine Aufgabe: Der Weg zu Deinem starken Ich – Deine Beauty-Routine.....	31
Kapitel 2: Du & Deine Persönlichkeit	35
Deine Aufgabe: So kommst Du zu Deinem „Ja!“	40
Kapitel 3: Deine Haltung	45
Deine Aufgabe: Kompliment-Challenge	48
Kapitel 4: Dein Körper – Passform & Figur	53
Das heiß begehrte X	57
Allgemeine Tipps	59
Kaschieren & Inszenieren deluxe	61
Deine Konfektionsgröße.....	65
Kapitel 5: Deine Materialien	88
Materialkunde	89
Material-Check.....	91

Kapitel 6: Deine Farben.....	95
Deine Farb-Intuition	98
Die vier Parameter der Farben	100
Farben und ihre Bedeutung.....	101
Deine Aufgabe: Erstelle Deine persönliche Grundfarbigkeit.....	103
Kapitel 7: Details & Accessoires	110
Deine Accessoires	113
Deine Aufgabe: Sei wach für Details	115
Kapitel 8: Der Anlass.....	117
Deine Aufgabe: Der Anlass-Check.....	120
Kapitel 9: Deine 5****Basis-Garderobe	125
Planungsunterlage: Deine 5****Basis-Garderobe.....	127
Deine Aufgabe: Deine Basis-Garderobe.....	129
Kapitel 10: Deine Kombinationskunst.....	134
Kombinationskunst	135
Kapitel 11: Dein Stil.....	139
Bonus 1: Du & Dein Kleiderschrank.....	147
Bonus 2: Smart Shopping Guide – Budget-Planungshilfe	160
Bonus 3: Waschen & Pflegen	169
Danksagung.....	175

Vorwort

Liebe künftige Gestalterin eines stilsicheren Lebens!

Du willst Dich auf den Weg machen in Richtung gutes Aussehen und Selbstsicherheit. Sonst würdest Du jetzt gerade dieses Buch nicht in Händen halten. Lass mich Dir jetzt schon mal von Herzen gratulieren! Denn Du gehörst offenbar zu den Frauen, die sich selbst wichtig nehmen und an die erste Stelle in ihrem Leben setzen. Das finde ich großartig! Denn genau dort gehörst Du hin!

„StilSicher sein: Entdecke Deine wahre Persönlichkeit und zeige sie der Welt“ wird Dich auf den kommenden Seiten Schritt für Schritt darin anleiten, Deinen Stil zu finden. Und das nachhaltig! Dabei geht es um viel mehr als nur um Deine Garderobe. Es geht um das Zweitwichtigste in Deinem Leben (das Wichtigste bist Du, wie wir gerade schon festgestellt haben. Geht es Dir gut, bist Du ein Segen für alle um Dich herum):

Deine zweite Haut.

Wenn Du jetzt denkst: „Pffff, Kleidung soll das Zweitwichtigste sein??? Also wirklich nicht! Meine Kinder, mein Job, mein Mann, die Liebe ... Das ist doch, was zählt!“, dann lade ich Dich ein, mal kurz einen Perspektivenwechsel zu vollziehen.

Du kleidest Dich jeden Tag.

Du stehst jeden Tag vor Deinem Kleiderschrank und wählst Dein Outfit.

Sobald Du Dein Zuhause verlässt, triffst Du auf andere Menschen, die aufgrund Deiner Erscheinung ein Bild von Dir haben.

Jeden Tag erlebst Du das Material Deiner Kleidung auf Deiner Haut.

Passform und Größe sind spürbar und entscheiden über Dein Wohlfühl und Deine Sicherheit.

Wenn Du nackt schläfst, verbringst Du circa 66 Prozent des Tages in Kleidung (mit Nachtwäsche nahezu 100 Prozent).

Kleidung ist Dein treuer Begleiter. Immer da. Und spielt somit eine tragende Rolle in Deinem Leben. Dabei möchte ich ganz klar betonen, dass Du Dir künftig nicht jeden Tag große Gedanken oder Sorgen um Deine Garderobe machen sollst, ganz im Gegenteil: Es darf einfach und unkompliziert sein. Nutze dieses Buch dafür, klar zu kriegen, was für Dich funktioniert. Sobald Du das (wieder) weißt, läuft es fast wie von allein.

Dein persönlicher Stil ist so wichtig, weil Deine Kleidung Dich sichtbar macht. Sie zeigt, wer Du bist und wie Du bist. Schon allein deshalb ist es ein Muss, dass Deine Outfits das aussagen, was Du mit ihnen beabsichtigst.

Du kennst das: Medien propagieren ein stereotypes Ideal. Rasant wechselnde Modetrends verunsichern die Menschen und nähren eine große Industrie.

Mach Dich dafür frei von den stereotypen Idealen, die die Medien mit ihren Modetrends propagieren. Betrachte schnell drehende Trends künftig lieber als ein freundliches Angebot, das Du jederzeit annehmen oder aber auch ablehnen kannst.

Wir beide kümmern uns nun um Dich, Deine Persönlichkeit, Deine Einzigartigkeit, Deinen Stil. Deine Kleidung spiegelt Deine Identität. Und die ist etwas ganz Besonderes. Das weiß ich. Deshalb ist die Lektüre dieses Buches eine kleine Reise. Eine Reise zu Dir, an deren Ende Du sagen kannst: „Ja, das bin ich!“ Wie wäre es, wenn Du künftig Deine Kleidung als Deine Stimme nutzen könntest, die für Dich spricht? Ich lade Dich herzlich ein, Deinen Blick und Dein Inneres zu öffnen, während Du die folgenden Kapitel liest und bearbeitest. Ich verspreche Dir: Es lohnt sich!

Eins möchte ich aber an dieser Stelle unbedingt noch loswerden: Es ist gut möglich, dass dieses Buch Dein Leben verändern wird! Das mag sich vielleicht erst einmal ziemlich übertrieben anhören. Doch ich bin davon überzeugt. Ich habe in den vergangenen Jahren Tausende von Frauen erlebt, die über den

Onlinekurs „StilSicher in 8 Wochen“ endlich ihren Stil gefunden haben. Und ich habe die Transformationen erleben dürfen, das neue Lebensgefühl, den Spaß an Mode und Kleidung, am eigenen Aussehen und am (neuen) Ich. Vielleicht verändern sich im ersten Schritt nur ein paar „Kleinigkeiten“. Deine Garderobe. Dein Blick. Dein Gespür. Doch genau damit wird sich Dein Leben verändern! Wie schnell das geht, liegt bei Dir.

Dieses Buch wird Dir dafür allerdings keine starren Regeln vermitteln. Es geht um Stil. Um Deinen Stil. Es geht um Blick und Gespür und Gefühl und Intuition. Ich werde nicht darüber dozieren, wann Du was tragen sollst. Ich will Dir helfen, stilsicher zu werden, Deinen Kleiderschrank auszumisten und/oder zu bereichern, richtig und effizient einzukaufen und das zu finden, was zu Dir passt und worauf Du künftig achten darfst. Außerdem will ich Dir meine besten Tipps verraten. Dieses Buch verrät Dir einen großen Teil meiner Geheimnisse rund um gutes Aussehen und eine stimmige Garderobe. Es soll Dir beim Finden Deines Stils helfen und Dir Sicherheit und Klarheit geben. Es soll Dich ermutigen, endlich wieder Deiner inneren Stimme, Deinen Gefühlen, Deiner Intuition zu folgen.

Herzlich,

Deine Katharina

A handwritten signature in black ink, reading "Fran Maier". The script is fluid and cursive, with a large, stylized 'F' and 'M'.

“

„Du belehrst nicht, sondern ermutigst und gibst wertvolle Tipps, ohne diese ewige Mach-endlich-was-aus-Dir!-Attitüde! Ganz besonders hat mir gefallen, dass Du immer wieder jeder Frau selbst die Entscheidung lässt, wie sie sich am besten fühlt. Du drückst einem nichts auf. Da ich schon mehrere Stil- und Typberaterinnen kennengelernt habe, weiß ich, wie wertvoll Deine Zurückhaltung ist!“

Heike

Über mich

An dieser Stelle möchte ich mich Dir nochmal in Ruhe vorstellen. Denn wir zwei Hübschen werden ja ab jetzt so einige Stunden miteinander verbringen, so dass es Dich bestimmt brennend interessiert, wer ich eigentlich bin und wie ich dazu komme, dieses Buch zu schreiben.



Meine Kundinnen und die Social-Media-Welt kennen mich als FRAU MAIER. Natürlich gibt es dazu auch einen Vornamen und der lautet Katharina. Ich bin im April 1977 geboren unter dem Sternzeichen Widder, bin zum 2. Mal sehr glücklich verheiratet und habe seit 2014 eine Tochter namens Johanna.

Aber was Dich vermutlich wesentlich mehr interessiert, ist, dass ich gelernte Damenschneiderin bin, einen Hochschulabschluss als Diplom-Kauffrau (FH) habe und viele Jahre als Werbe-Managerin gearbeitet habe. Längst bin ich jedoch als Online-Stilberaterin und inzwischen auch als Expertin für Persönlichkeitsentwicklung in meinem beruflichen Heimathafen angekommen.

Ich liebe Kleidung als Werkzeug, um Persönlichkeit, Charakter und Kompetenz sichtbar zu machen. Die Beschäftigung mit Stil und allem, was dazugehört, hat mich maßgeblich geprägt. Sie hat mir Lust gemacht, noch tiefer einzutauchen in das Feld der Persönlichkeitsentwicklung. Zu sehen und zu erleben, was sich alles verändern kann, wenn wir mutig zu uns selbst stehen, fasziniert mich jeden Tag.

Du brauchst nicht perfekt gestylt sein! Du sollst Dich wohlfühlen, „Ja“ zu Dir sagen, aufrecht durchs Leben schreiten und Spaß an Dir und Deiner Kleidung haben.

Trends interessieren mich nicht. Ich lese keine Modemagazine. (Weil sie mich lange Zeit depressiv gemacht haben. Aber das ist ein separates Thema.) Dich zu inspirieren, Dir Tipps zu geben, Dich weiterzubringen: Begeistert mich! Ich will die Welt buchstäblich noch schöner machen. Gut aussehen ist (D)eine Entscheidung. Es braucht nicht viel, um gut auszusehen, nur das Richtige. Stil besteht nicht aus Regeln, sondern aus dem richtigen Gefühl und dem richtigen Blick! Und genau dabei will ich Dich unterstützen.

Ich will Dich wieder strahlen sehen. In Deiner ersten und auch in Deiner zweiten Haut.

Wie Du dieses Buch am besten nutzt

„StilSicher sein: Entdecke Deine wahre Persönlichkeit und zeige sie der Welt“ ist kein Buch, das Du von vorn bis hinten Seite für Seite durchlesen musst. Wenn Du beim Durchblättern und Schmökern feststellst, dass Dich eines der hinteren Kapitel anspricht und sofort von Dir gelesen werden will, dann mach das gern.

Meine Erfahrung aus dem Onlinekurs, aus dem dieses Buch entstanden ist und der viele tausend begeisterte Teilnehmerinnen zu ihrem individuellen Stil geführt hat, zeigt allerdings: Es ist sinnvoll, Schritt für Schritt vorzugehen und Dich von vorn nach hinten durchzuarbeiten. Denn erst erarbeiten wir die Grundlagen und dann gehen wir mehr und mehr ins Detail.

Und wenn Du jetzt denkst, dass Du den ganzen „Persönlichkeits-Entwicklungs-Schnickschnack“ auf den ersten Seiten des Buches nicht brauchst, bitte ich Dich, Dich trotzdem darauf einzulassen. Denn Stil und Persönlichkeit lassen sich nicht trennen – jedenfalls dann nicht, wenn er zu 100 Prozent zu Dir passen soll. Und wer weiß: Vielleicht findest Du ja etwas Neues über Dich und Deine Persönlichkeit heraus? Wäre das nicht wundervoll? Lass uns zusammen neugierig bleiben auf das, was

Du bist und lebst und – deshalb liest Du diese Zeilen – künftig auch in Deinem Stil nach außen tragen willst.

Du legst also los mit einer kleinen Bestandsaufnahme. Du kannst sie gedanklich machen oder aufschreiben. Wichtig ist: Eventuell ist sie nur dafür da, dass Du Dich in den kommenden Wochen der Lektüre von ihr löst! Stelle Dir also folgende Fragen und mach Dich auf die Finde nach den Antworten. Du kannst Dich, musst Du aber nicht, hinsetzen und die Antworten notieren. Du kannst Dir, musst Du aber nicht, das Ganze einfach mal in den nächsten Tagen immer wieder durch Deinen Kopf gehen lassen. Finde Deine Antworten, so, wie es Dir passt. Wichtig ist allein, dass Du Dich damit beschäftigst.

- Wo stehst Du heute bezüglich Deines persönlichen Stils?
- Wo möchtest Du hin mit Deiner Garderobe?
- Welche Farben gefallen Dir gut und kleiden Dich?
- Welche Materialvielfalt zeigt sich in Deinem Kleiderschrank?
- Welche Kombinationen trägst Du (gern)?
- Gibt es alten Ballast in Deinem Schrank? Wenn ja, warum hältst Du daran fest?
- Was gefällt Dir an Dir?

Warum ist dieses Zusammentragen der Antworten wichtig für Deine Stilsicherheit? Dein Kleidungsstil ist der visuelle Ausdruck Deiner Persönlichkeit. Deine Kleidung macht Deine

Kompetenz, Deinen Charakter, Deine Einstellung sichtbar und lässt Dich schneller zum Ziel kommen. Stil ist Dein kraftvoller Selbst-Ausdruck. Mode und Kleidung sind dabei Dein Handwerkszeug, das Dir hilft, visuell zu kommunizieren. Mit diesem Buch helfe ich Dir, Dein Äußeres so zu nutzen, dass Deine Message ohne Umwege bei Deinem Gegenüber ankommt. Also kümmern wir uns zu Beginn um Dein Fundament, nämlich Dein Selbstwertgefühl und Deine Selbstsicherheit, kurz: um Deine positive Ausstrahlung.

Warum strahlen manche Menschen und andere nicht? Die, die strahlen, sind im Frieden mit sich. Egal, ob sie Konfektionsgröße 36 oder 56 tragen oder ob ihre Beine kurz oder lang, die Haare dick oder dünn, der Po flach oder breit ist. Sie mögen sich ganz einfach so, wie sie sind. Das kannst Du auch. Keine Angst, ich zeige Dir, wie. Und wenn Du es schon tust – Glückwunsch! –, dann nutze die ersten drei Kapitel dieses Buches einfach zum Untermauern.

Danach widmen wir uns allen wichtigen Faktoren rund um Deinen Körper und Deine Passformen. Hier kommen auch so essenzielle Themen wie Farbe, Materialien, Anlass, Accessoires und Details ins Spiel. Und zu guter – und wichtigster – Letzt kombinieren wir Dein Inneres mit Deinem Äußeren.

Außerdem habe ich noch ein paar Geschenke für Dich vorbereitet, die Du im ganzen Buch verteilt finden wirst: Du bekommst eine detaillierte Anleitung zum Ausmisten und Sortieren Deines Kleiderschranks und erhältst „FRAU MAIERs Smart Shopping Guide“.

Bist Du bereit für Deine Reise zu Dir und Deinem ganz persönlichen Stil? Prima, dann lass uns loslegen!

Verschaffe Dir Klarheit!

Wo stehst Du heute bezüglich Deines persönlichen Stils?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wo möchtest Du hin mit Deiner Garderobe?

Wie möchtest Du Dich fühlen? Was willst Du beim Blick in den Spiegel sehen und denken? Was sollen vielleicht auch andere über Dich und Dein Auftreten sagen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Farben gefallen Dir gut und kleiden Dich?

Welche Farben beherbergt Dein Kleiderschrank aktuell und in welchen fühlst Du Dich klasse, für welche erhältst Du Komplimente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Materialvielfalt zeigt sich in Deinem Kleiderschrank?

Was sind die dominierenden Materialien? Vielfalt oder Monokultur?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....