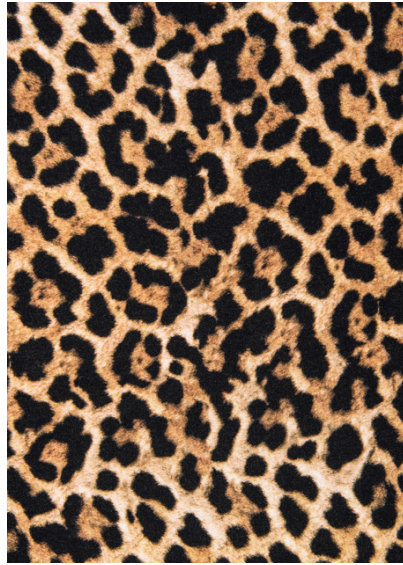
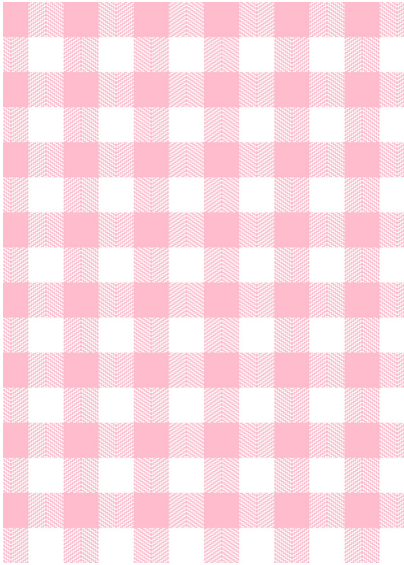


DER MUSTER-CODE

WELCHE PRINTS DEINE PRÄSENZ VERSTÄRKEN



DEIN MUSTER SPRICHT – NOCH BEVOR DU ES TUST

Dein Guide zu Deinen besten Mustern

me!
by Eva Böllinghaus

TEIL I- DEINE WIRKUNG VERSTEHEN

1.1 Dein Muster spricht – noch bevor Du es tust.

Noch bevor Du Deine Kompetenz zeigst.

Noch bevor Du Dich vorstellst.

Noch bevor ein Kunde entscheidet, ob er mir Dir zusammenarbeiten will.

Dein Print sendet eine Botschaft.

Sportlich oder elegant.

Weich oder dominant.

Verspielt oder strategisch.

Muster sind Energie in Stoffform.

Und sie beeinflussen Deine Präsenz stärker, als Du denkst.

In diesem Guide erfährst Du,
welche Prints Deine Ausstrahlung bewusst unterstützen –
und welche gegen Dich arbeiten können.

1.2 Die häufigsten Musterfehler

1. Dein Muster ist kleiner als Deine Persönlichkeit.

Wenn Deine Energie groß ist,
Dein Print aber fein und zurückhaltend wirkt,
entsteht ein Bruch.
Du wirst nicht so wahrgenommen, wie Du bist.

2. Du wählst nach Trend statt nach Identität.

Nur weil etwas angesagt ist,
passt es nicht automatisch zu Dir.
Trend ohne Strategie wirkt beliebig.

3. Dein Muster konkurriert mit Dir.

Zu viele Details.
Zu viele Kontraste.
Zu viel Unruhe.
Dein Print sollte Deine Präsenz verstärken –
nicht von ihr ablenken.

1.3 Präsenz-Selbsttest

Welche Wirkung möchtest Du bewusst verkörpern?

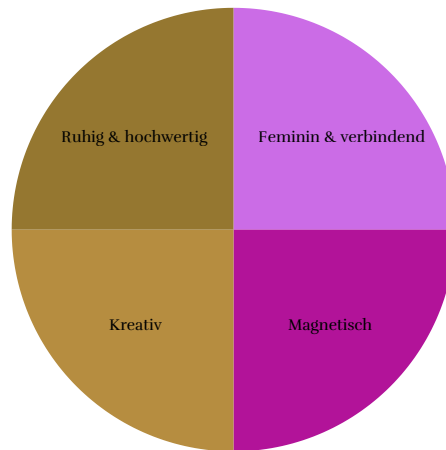
Kreuze intuitiv an:

- ☐ Ich möchte klar und führend auftreten.
- ☐ Ich möchte souverän und feminin wirken.
- ☐ Ich möchte magnetisch und präsent sein.
- ☐ Ich möchte kreativ und besonders erscheinen.
- ☐ Ich möchte ruhig und hochwertig ausstrahlen.

Mehrfachnennungen sind möglich.

Präsenz-Test Auswertung

Markiere die entsprechenden Felder



Überwiegend feminin & verbindend

Du wirkst am stärksten mit harmonischen, fließenden Mustern in mittlerer Größe.

Überwiegend magnetisch

Animal Prints oder starke Kontraste unterstreichen Deine Ausstrahlung.

Überwiegend kreativ

Geometrische oder abstrakte Muster verstärken Deine Individualität.

Überwiegend ruhig & hochwertig

Reduzierte Prints mit klarem Aufbau oder der Verzicht auf Muster wirken besonders souverän.

TEIL 2- MUSTER STRATEGISCH EINSETZEN

2.1 Die Muster im Detail

1. Streifen

transportieren grundsätzlich eine sportliche Aussage.

- Waagerecht: Ideal für zierliche Figuren, da sie Volumen hinzufügen können. Perfekt für eine entspannte, lässige Ausstrahlung.
- Senkrecht: Strecken den Körper optisch, ideal für kleinere und kurvige Frauen, die sich eine schlankere Silhouette wünschen.
- Diagonal: Modern und dynamisch, geeignet für alle, die einen frischen und modernen Look bevorzugen.



2. Punkte

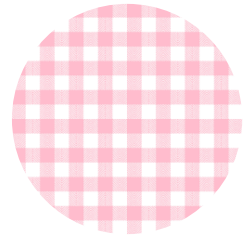
versprühen eine leichte, freche und weibliche Note und wirken klassisch bis kokett.

- Kleine Punkte: Zeitlos und vielseitig, passen zu fast jeder Figur und Persönlichkeit. Perfekt für einen verspielten, aber stilvollen Look.
- Große Punkte: Auffällig und mutig, ideal für extrovertierte Frauen, die gerne auffallen und Spaß an Mode haben.



3. Karos

wirken klassisch oder traditionell bis sportlich verwegen.



- Kleine Karos: Perfekt für eine schlanke Figur, fügen Textur hinzu ohne zu sehr aufzutragen. Als Vichykaro ideal für einen klassischen, eleganten Look à la Brigitte Bardot.
- Große Karos: Für größere Frauen oder solche mit einer sportlichen Figur. Verleiht Stärke und Selbstbewusstsein.

4. Florale Muster

sind ideal für Frauen, die ihre romantische Seite zeigen wollen.



- Kleine Blumen: Zart und feminin, perfekt für romantische Persönlichkeiten und kleinere Frauen.
- Große Blumen: Für größere Frauen oder solche, die ein Statement setzen möchten. Ideal, um Selbstbewusstsein und Lebensfreude auszudrücken.

5. Animal Print

wirken ausdrucksstark und selbstbewusst.

- Leopard: Wild und extravagant, ideal für mutige Frauen, die gerne im Mittelpunkt stehen.
- Zebra: Edgy und modern, geeignet für alle, die einen avantgardistischen Stil bevorzugen.
- Schlange: Elegant und mysteriös, perfekt für selbstbewusste Frauen, die ihre feminine Seite betonen wollen.



6. Geometrische Muster

kreieren einen modernen, kreativen Look.

- Klare Linien und Formen: Modern und chic, geeignet für Frauen, die einen urbanen und innovativen Stil bevorzugen.
- Abstrakte Muster: Ausdrucksstark und individuell, ideal für alle, die gerne ihre einzigartige Persönlichkeit durch einen künstlerisch-kreativen Look zeigen.



2.2 MUSTER & FIGUR / KÖRPERGRÖSSE

Muster wirken immer im Verhältnis zu Deinem Körper.

Nicht das Muster allein entscheidet.

Sondern das Zusammenspiel aus:

- Mustergröße
- Körpergröße
- Proportion
- Silhouette

1. Körpergröße & Mustergröße

Zierliche Frauen

profitieren meist von kleineren bis mittleren Mustern.

Zu große Prints können dominieren und die Proportion verschieben.

Groß gewachsene Frauen

können große Muster souverän tragen.

Sie wirken oft stimmiger und kraftvoller im Verhältnis zur Körperlänge.

2. Kurven & Linienführung

Waagerechte Linien

betonen Breite und fügen Volumen hinzu.

Senkrechte Linien

strecken optisch und verlängern die Silhouette.

Diagonale Linien

erzeugen Dynamik und lenken den Blick bewusst.

3. Musterplatzierung

Ein großflächiger Print auf einer dominanten Körperzone zieht den Fokus genau dorthin.

Frage Dich:

Möchte ich hier betonen oder ausgleichen?

Bewusste Platzierung schafft Balance.

Unbewusste Platzierung erzeugt Unruhe oder betont ungünstige Stellen.

4. Die wichtigste Regel

Wenn Muster und Proportion harmonisieren, wirkt Deine Präsenz automatisch souveräner.

Wenn sie gegeneinander arbeiten, entsteht unbewusste Irritation.

TEIL 3- KONTRAST & IDENTITÄT

3.1 Kontrast & Ausstrahlung

Hoher Kontrast = stärkere Dominanzwirkung.

Sanfte Übergänge = weichere Ausstrahlung.

☐ Low Contrast → weich

☐ High Contrast → stark

Mehr Kontrast zieht Aufmerksamkeit an.

Weniger Kontrast wirkt ruhiger.

Wie stark möchtest Du wirken?

3.2 Die Identitäts-Übung

Was trägst Deine nächste Version?

Stell Dir vor:

Du betrittst einen Raum voller Möglichkeiten.

Du fühlst Dich klar, selbstbewusst und begehrenswert.

Beantworte ehrlich:

- Unterstützt mein Lieblingsmuster meine Ambition?
- Fühle ich mich darin kraftvoll?
- Spiegelt es meine gewünschte Präsenz wider?

Wenn nicht, ist es Zeit für eine bewusste Stilstrategie.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Diese Tipps geben Dir eine erste Orientierung.
Doch echte Klarheit entsteht individuell.

Wenn Du absolut sicher sein möchtest,

- welche Muster Deine Figur optimal unterstützen
- welche Prints Deine Präsenz verstärken
- welche Kontraste Deine Ausstrahlung erhöhen

dann buche Dir Deinen STYLE-CALL mit mir für ein erstes kostenfreies Style Feedback.

Deine Eva



Deine Eva Böllinghaus

me!

by Eva Böllinghaus

Personality & Style

mail@personality-and-style.com

www.personality-and-style.com