

Simone Wiesner
FASHIONWORLD



Styling Guide

Style mit Wirkung
Der Guide für eindrucksvolle Looks

01.
DEIN LOOK

02.
DAS PUNKTESYSTEM



OUTFIT-BEISPIELE

OUTFITIDEEN

PUNKTEVERGABE

PRAKTISCHE ANWENDUNG



EINFÜHRUNG

STYLING GUIDE - Der Guide für eindrucksvolle Looks

Ein einfaches, aber geniales System, mit dem du jedes Outfit auf das nächste Level hebst, ohne Stress und ohne Shopping-Zwang.

Style mit Wirkung: Deine tägliche Inspiration für Looks mit Ausstrahlung

Stelle dir vor, du öffnest deinen Kleiderschrank, und statt Zweifel oder Frust spürst du Klarheit und Freude. Du weißt genau, wie du deine Outfits aufwertest.

Dieser Guide zeichnet sich durch ein Punktesystem aus, das wie ein stilvoller Kompass wirkt, und deine Outfits gezielt auf ein neues Level bringt.

Ziel ist es, auf einen ausgewogenen, spannenden Look zu kommen – idealerweise mit mindestens 8 Punkten. In der kühleren Jahreszeit, mit Jacke, Schal und Mütze, kann ein Outfit schnell mal auf 16 Punkte kommen.

Was steckt hinter diesem System?

Du kennst sicher dieses Gefühl: Ein Outfit ist „okay“, aber irgendetwas fehlt, und du kannst nicht genau sagen, was. Genau hier setzt das System an.

Es basiert auf einem klaren Prinzip: Jedes gewählte Element deines Outfits bekommt einen Punkt. Egal ob es sich um Kleidung, Accessoires, Farben oder besondere Details handelt.

Ein auffälliger Ohrring, ein besonderer Schnitt, ein kräftiger Farbton oder ein ungewöhnliches Material: all das trägt dazu bei, dass dein Look mehr Tiefe, Präsenz und Persönlichkeit bekommt.

So gestaltest du Outfits mit dem gewissen Etwas. Mit diesem System hast du ein klares Werkzeug an der Hand, um Looks zu kreieren, die spannend wirken.

01 | Dein Look Bereich für Bereich

Kopf, Gesicht & Hals: Ausdruck durch Accessoires & Make-up

Wie unterstreichst du heute deinen Ausdruck? Vielleicht trägst du auffällige Ohringe, einen Haarreif oder einen Lippenstift, der leuchtet.

Oberkörper: Dein Ausdruck in Stoff

Welche Teile ziehst du heute an? Vielleicht ein Basic, eine Bluse mit Struktur, ein Top mit besonderen Trägern oder ein Blazer, der Haltung zeigt.

Hände & Handgelenke: Kleine Details, große Wirkung

Welche Signale sendest du mit deinen Händen? Ring, Armband oder ein Nagellack in deiner Lieblingsfarbe.

Rücken & Schultern: Taschen & Rucksäcke, die begleiten

Welche Tasche oder welchen Rucksack wählst du heute? Ist er elegant, schlicht, farblich abgestimmt oder bewusst ein Kontrast?

Unterkörper: Farbe, Linie & Struktur

Wie wirkt dein Look durch Hose, Rock oder Kleid? Fließend, strukturiert, farbig oder gemustert?

Füße: Was deine Schritte erzählen

Welche Geschichte erzählen deine Schuhe? Sind sie bequem, auffällig, klassisch oder verspielt? Oft unterschätzt, und doch entscheidend für das Stilgefühl und die Haltung, mit der du gehst.

Gesamtbild: Wie du dich präsentierst

Wie trägst du deinen Look nach außen? Mit einem offenen Lächeln, aufrechter Haltung oder einem klaren Blick? Stil ist nicht nur das, was du trägst, sondern wie du es trägst.

02 | DAS PUNKTESYSTEM

Dein Einstieg ins Punktesystem

Bevor du loslegst, wirf einen Blick auf die Idee hinter der Punktevergabe. Sie hilft dir, bewusster auf die Elemente deines Outfits und deren Besonderheiten zu schauen.

Ob schlicht oder auffällig: Jedes Teil zählt. Die Punkte machen sichtbar, wie viel Ausdruck bereits in deinem Look steckt, und wo du mit kleinen Impulsen noch mehr Tiefe schaffen kannst.

So funktioniert die Punktevergabe

Bei der Punktevergabe geht es darum, die einzelnen Elemente deines Outfits genau unter die Lupe zu nehmen. Basic-Elemente erhalten 1 Punkt, während auffälligere oder besondere Elemente 2 Punkte bekommen.

So nutzt du die Beispielbilder

Auf den nächsten Seiten findest du Outfit-Beispiele, die dir zeigen, wie du deinen Look bereichsweise aufbauen und dabei gezielt Highlights setzen kannst.

Jedes Bild ist ein praktisches Beispiel dafür, wie sich Basics und besondere Elemente miteinander kombinieren lassen. Manchmal enthält ein Outfit keine klassischen Basics oder Highlights, sondern besteht aus Elementen, die irgendwo dazwischen liegen.

Zu jedem Bild findest du eine Punktevergabe, die dir hilft, ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Teile des Looks eher 1 Punkt (Basic) oder 2 Punkte (Highlight) erhalten. So bekommst du ein besseres Gespür für Balance, Stil und Aussagekraft eines Outfits.

Wichtig: Die Punktzahl ist kein festes Urteil, sondern eine Orientierungshilfe. Dein persönlicher Stil und dein Wohlgefühl stehen immer im Vordergrund!

03 | OUTFIT-BEISPIELE



1. Beispiel

Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / **Bluse:** Schnitt 2 Punkte / **Ehering:** 1 Punkt / **Hose:** Stoff & Farbe 2 Punkte / **Schuhe:** Absatz & Farbe 2 Punkte / **Tasche:** Design 2 Punkte

Insgesamt: 11 Punkte

03 | OUTFIT-BEISPIELE



2. Beispiel

Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / Halsreif & Anhänger: Design 2 Punkte / Bluse: Schnitt & Farbe 2 Punkte / Ringe: 1 Punkt / Jacke: Stoff 2 Punkte / Hose: Schnitt 2 Punkte / Gürtel: Design 2 Punkte / Schuhe: Absatz 2 Punkte

Insgesamt: 15 Punkte

03 | OUTFIT-BEISPIELE



3. Beispiel

Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / Halsreif: Design 2 Punkte / Bluse: Schnitt 1 Punkt /
Jacke: 1 Punkt / Armreif: Design 2 Punkte / Ring: Design 2 Punkte / Hose: Stoff
2 Punkte / Schuhe: Absatz 2 Punkte

Insgesamt: 14 Punkte

03 | OUTFIT-BEISPIELE



4. Beispiel

Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / **Bluse:** Schnitt & Stoff 2 Punkte / **Armreif:** Design 2 Punkte / **Ring:** Design 2 Punkte / **Hose:** Farbe 2 Punkte / **Schuhe:** Details & Farbe 2 Punkte

Insgesamt: 12 Punkte

03 | OUTFIT-BEISPIELE



5. Beispiel

Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / Halskette: 1 Punkt / Bluse: Stoff 2 Punkte / Uhr: Design 2 Punkte / Ring: 1 Punkt / Nagellack: Farbe 2 Punkte / Hose: 1 Punkt / Gürtel: 1 Punkt / Tasche: Design 2 Punkte / Schuhe: Design 2 Punkte

Insgesamt: 16 Punkte

03 | OUTFIT-BEISPIELE



6. Beispiel

Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / **Bluse:** Schnitt, Farbe & Stoff 2 Punkte / **Ring:** 1 Punkt / **Nagellack:** Farbe 2 Punkte / **Hose:** Schnitt 2 Punkte / **Gürtel:** Farbe 2 Punkte / **Tasche:** Design & Farbe 2 Punkte / **Schuhe:** Model & Farbe 2 Punkte

Insgesamt: 15 Punkte

03 | OUTFIT-BEISPIELE



7. Beispiel

Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / Halskette: Design 2 Punkte / Bluse: Muster 2 Punkte / Ring: Design 2 Punkte / Nagellack: Farbe 2 Punkte / Hose: 1 Punkt / Gürtel: 1 Punkt

Insgesamt: 12 Punkte

03 | OUTFIT-BEISPIELE



8. Beispiel

Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / T-Shirt: 1 Punkt / Weste: 1 Punkt / Ring: 2 Punkte /
Jeanshose: Schnitt 1 Punkt / Gürtel: 1 Punkt / Tasche: Design & Farbe 2 Punkte
/ Schuhe: 1 Punkt

Insgesamt: 11 Punkte

04 | OUTFITIDEEN



1. Outfit



2. Outfit



3. Outfit

1. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / Hemd: Knoten & Knöpfe 2 Punkte / Rock: 2 Punkte / Tasche: 1 Punkte / Schuhe: Spitz 2 Punkte

Insgesamt: 9 Punkte

2. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / Hemd: Knoten & Knöpfe 2 Punkte / Rock: 2 Punkte / Tasche: Farbe & Design 2 Punkte / Schuhe: Blockabsatz 2 Punkte

Insgesamt: 10 Punkte

3. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / Sonnenbrille: 2 Punkte / Hemd: Knoten & Knöpfe 2 Punkte / Rock: 2 Punkte / Tasche: Farbe & Design 2 Punkte / Schuhe: Blockabsatz 2 Punkte

Insgesamt: 12 Punkte

04 | OUTFITIDEEN



1. Outfit



2. Outfit



3. Outfit

1. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: 1 Punkt / T-Shirt: 1 Punkt / Jeanshose: 1 Punkt / Tasche: 1 Punkt / Schuhe: 1 Punkt

Insgesamt: 5 Punkte

2. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: 1 Punkt / T-Shirt: 1 Punkt / Jeanshose: 1 Punkt / Tasche: Design & Farbe 2 Punkte / Gürtel: 1 Punkt / Schuhe: Blockabsatz 2 Punkte

Insgesamt: 8 Punkte

3. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: 1 Punkt / Sonnenbrille: Farbe & Material 2 Punkte / T-Shirt: 1 Punkt / Uhr: Material 2 Punkte / Jeanshose: 1 Punkt / Tasche: Design & Farbe 2 Punkte / Gürtel: 1 Punkt / Schuhe: 2 Punkte

Insgesamt: 12 Punkte

04 | OUTFITIDEEN



1. Outfit

2. Outfit

3. Outfit

1. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / **Kleid:** Muster & Farbe 2 Punkte / **Tasche:** Design 2 Punkte / **Schuhe:** Farbe 2 Punkte

Insgesamt: 8 Punkte

2. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / **Gürtel:** Design & Material 2 Punkte / **Kleid:** Muster & Farbe 2 Punkte / **Tasche:** Design 2 Punkte / **Schuhe:** Farbe 2 Punkte

Insgesamt: 10 Punkte

3. Outfit - Punktevergabe:

Ohringe: Design 2 Punkte / **Sonnenbrille:** Design 2 Punkte / **Gürtel:** Design & Material 2 Punkte / **Kleid:** Muster & Farbe 2 Punkte / **Tasche:** Design 2 Punkte / **Schuhe:** Farbe 2 Punkte

Insgesamt: 12 Punkte

05 | PUNKTEVERGABE

So vergibst du Punkte

Die Tabellen helfen dir dabei, ein Gefühl dafür zu entwickeln, welche Elemente deines Outfits 1 oder 2 Punkte verdienen. Sie sind kein starres Regelwerk, sondern dienen dir als schnelle Orientierungshilfe.

Die Kombinationsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Einige Beispiele habe ich dir zur Inspiration zusammengestellt. Sowohl bei den Basics als auch bei den Highlights gibt es zahlreiche Varianten.

Ein Basic-Element ergänzt das Outfit unauffällig und funktional und erhält 1 Punkt. Ein Highlight lenkt den Blick und hebt deinen Look auf ein neues Level und wird mit 2 Punkten bewertet.

05 | PUNKTEVERGABE

Kopf, Gesicht & Hals

Beispiele für die Einstufung

ELEMENTE	EINSTUFUNG
Ohrringe	Basic: Kleine silberne Stecker Highlight: Große Statement-Ohrringe
Kette	Basic: Feine Gliederkette Highlight: Große Kette mit auffälligem Anhänger
Make-up	Basic: Leichtes Tages-Make-up Highlight: Stark betonter Lippenstift oder Augen-Make-up
Mütze	Basic: Schlichtes Design, neutrale Farbe Highlight: Auffällige Farbe, Muster oder Struktur
Frisur	Basic: Schlicht offen getragen Highlight: Aufwendig geflochten
Brille / Sonnenbrille	Basic: Klassische Lesebrille Highlight: Modische Lesebrille oder Sonnenbrille mit Farbverlauf

05 | PUNKTVERGABE

Oberkörper

Beispiele für die Einstufung

ELEMENTE	EINSTUFUNG
Bluse	Basic: Weiße Baumwollbluse ohne Detail Highlight: Seidenbluse
Top	Basic: Schlichtes Top in gedeckter Farbe Highlight: Spitzentop
Pullover	Basic: Einfarbiger Strickpullover in neutraler Farbe Highlight: Pullover mit Statement-Muster oder Applikationen
Blazer	Basic: Klassischer schwarzer Blazer Highlight: Schwarzer Pailletten- oder Glitzerblazer
Jacke	Basic: Blaue Jeansjacke Highlight: Kurzjacke mit Metallic-Finish
T-Shirt	Basic: Einfarbiges weißes oder graues T-Shirt ohne Print Highlight: T-Shirt mit auffälligem Print oder Volantärmeln
Hemd	Basic: Weißes oder hellblaues Baumwollhemd ohne Muster Highlight: Hemd mit Rüschen oder asymmetrischem Schnitt
Mantel	Basic: Gerader Wollmantel in Schwarz, Beige oder Dunkelblau ohne besondere Details Highlight: Oversize-Mantel in kräftigem Grün oder mit Gürtel, Struktur (z. B. Bouclé) oder dekorativen Knöpfen

05 | PUNKTVERGABE

Hände & Handgelenke

Beispiele für die Einstufung

ELEMENTE	EINSTUFUNG
Ring	Basic: Schlichter Silberring oder schmaler Goldring Highlight: Statement-Ring mit großem Stein oder auffälligem Design
Armband	Basic: Feines Kettchen oder Lederband in neutraler Farbe Highlight: Breites Arm-Cuff, mehrreihiges Armband mit Farben/Mix
Uhr	Basic: Klassische, dezente Uhr mit Lederarmband Highlight: Goldene oder auffällige Designeruhr mit großem Zifferblatt
Nagellack	Basic: Transparenter oder nude-farbener Lack Highlight: Kräftige Farbe oder Glanz-Finish
Handschuhe	Basic: Einfache Strickhandschuhe in Grau oder Schwarz Highlight: Lederhandschuhe in Rot, Handschuhe mit Stickerei, Kunstfellbesatz oder Glanzstoff

05 | PUNKTVERGABE

Unterkörper / Einteilig

Beispiele für die Einstufung

ELEMENTE	EINSTUFUNG
Hose	Basic: Schwarze Anzughose mit geradem Schnitt Highlight: Cremefarbene, fließende Anzughose aus Seidenmischung mit hohem Bund und weitem Bein, feine Bundfalten und seitlichem Satinstreifen
Rock	Basic: Schlichter A-Linien-Rock in Uni-Farbe Highlight: Plisseerock oder Rock mit Animal Print
Jeanshose	Basic: Blaue Jeans im klassischen Regular Fit Highlight: Jeans mit Perlen oder Stickerei
Jumpsuit	Basic: Einfarbiger Jumpsuit ohne Extras Highlight: Jumpsuit mit asymmetrischem Design
Shorts	Basic: Schlichte Baumwollshorts Highlight: High-Waist-Shorts mit Gürtel und Muster
Kleid	Basic: Schwarzes Etuikleid ohne Details oder ein gerades Jersey-Kleid in Beige Highlight: Wickelkleid mit Print, Volants oder Seidenglanz – oder ein Kleid mit Statement-Ärmeln oder Muster
Gürtel	Basic: Schwarzer Ledergürtel mit schlichter Metallschnalle Highlight: Breiter Taillengürtel mit Goldschnalle, geprägtem Muster oder in kräftiger Farbe (z. B. Rot, Metallic)

05 | PUNKTVERGABE

Kleidungsdetails - Highlight

Besondere Knöpfe

Goldfarben, aus Perlmutter, Metall, Holz, Stoff, Quadratisch, Oval, Blumen, Herzen, Sterne, mit Muster, Zierknopfleisten, asymmetrische Knopfanordnung, Reißverschlüsse als Designelement

Extras & Applikationen

Rüschen, Volants, Stickereien (z. B. florale Motive, Worte), Pailletten, Glitzer, Perlenbesatz, Fransen, Federn, Aufnäher (z. B. Sterne, Herzen)

Schnitt- und Formdetails

Raffungen, Drapierungen, asymmetrischer Schnitt, ausgestellte Säume, Schulterpolster, Ballonärmel oder Trompetenärmel

Dekorative Elemente

Bänder, Schleifen, Gürtel (eingearbeitet oder separat), Einsatz von Spitze oder Tüll, Layering-Optik (Stofflagen übereinander)

Kragen- und Ärmelvarianten

Stehkragen, Bubikragen, Schalkragen, Trompeten-, Puff- oder Glockenärmel, Schleifenärmel oder Ärmel mit Knopfleiste, Off-Shoulder Designs

Farbe & Stoffdetails

Farbakzente am Kragen, Ärmel oder Saum, Farbverlauf im Stoff, glänzende oder changierende Materialien, transparente Einsätze

05 | PUNKTVERGABE

Kleidungsdetails - Highlight

Glänzend & Auffällig

Satin, Seide, Lackstoff / Vinyl, Jacquard mit Glanzanteil

Struktur & Textur

Plissee, Samt / Velours, Tweed mit Farbeinschlüssen, Kunstfell

Muster oder Akzentfarben

Stoffe mit Animal Print (z. B. Leo, Zebra), florale Stoffe, Stoffe mit geometrischen oder ethnischen Mustern, abstraktem Print, Batik-Optik, Patchwork-Stoffe, Batist oder Chiffon mit Print, Metalloptik, Pastellfarben, kalte Farben, warme Farben

Besondere Effekte

Transparente Stoffe, Stoffe mit Pailletten oder Stickereien, Netzstoffe, Metallic-Beschichtungen

Gürteldetails - Stilvolle Akzente für dein Outfit

Schnallen & Verschlüsse

Schlichte Metallschnalle (Basic), XXL-Schnalle (z. B. Gold, verziert, Designer-Logo), Doppelschnalle, Runde oder asymmetrische Schnallen, Schnallen mit Schmucksteinen oder Gravur, Haken- oder Kettenschließe

Farbe & Oberfläche

Neutrale Farben (Schwarz, Braun, Beige), Statement-Farben (z. B. Rot, Smaragd, Kobalt), Metallic-Finish (Gold, Silber, Roségold), Farbverlauf, Glanzoptik (z. B. Lackleder)

05 | PUNKTVERGABE

Material & Struktur

Glattes Leder, geprägtes Leder (z. B. Krokodil-, Schlangenstruktur), Wildleder, Textilgürtel mit Muster, Kettenelemente oder Metallglieder

Schnitt & Form

Breiter Taillengürtel, schmaler Gürtel, Knoten- oder Wickelgürtel, Gürtel mit asymmetrischem oder überlangem Ende, Gürtel mit Lochmuster, Verzierungen & Extras, Nieten oder Strass, Stickereien oder Prints, Fransen, Perlen oder Mini-Taschen am Gürtel, Gürtel mit Anhängern, Gürtel mit kombinierter Funktion (z. B. Gürtel + Tasche = Belt Bag)

05 | PUNKTVERGABE

Rücken und Schultern

Beispiele für die Einstufung

ELEMENTE	EINSTUFUNG
Tasche	Basic: Schlichte Lederhandtasche in Schwarz Highlight: Crossbody-Bag in Knallfarbe oder Metallic
Rucksack	Basic: Schlichter Stoff-Rucksack Highlight: Rucksack mit Muster, Struktur oder Metall
Laptoptasche	Basic: Schwarze oder dunkelgraue Laptoptasche aus Nylon oder Leder ohne besonderen Details Highlight: Laptoptasche aus gemustertem Leder, in Cognac, Bordeaux oder Metallic – oder mit Struktur oder Farbakzent

Füße

Beispiele für die Einstufung

ELEMENTE	EINSTUFUNG
Sneaker	Basic: Weiße oder schwarze Ledersneaker Highlight: Sneaker mit Muster, Glitzer oder Plateau
Ballerinas	Basic: Schlichte Ballerinas in Nude oder Schwarz Highlight: Ballerinas mit Schleife, Muster oder metallic
Stiefeletten	Basic: Einfarbige Stiefeletten aus Leder Highlight: Stiefeletten mit Absatz, Struktur oder Animal-Print
Absatzschuhe	Diese Art von Schuhen erhält grundsätzlich zwei Punkte.
Sandalen	Basic: Flache Sandalen in neutralem Ton Highlight: Statement-Sandalen mit Glanz, Muster oder Absatz

05 | PUNKTVERGABE

Besondere Details für Schuhe

Form & Silhouette

Spitz zulaufende Form, Plateausohle, Skulpturaler oder geometrischer Absatz, quadratische Kappe

Materialien & Texturen

Samt, Satin oder Lack, Metallic-Leder (Gold, Silber, Bronze), Animal Print (Leopard, Snake, Zebra), Transparente Einsätze (z. B. PVC oder Mesh), Kunstfell, Federn oder Plüsch

Verzierungen

Glitzer, Strass oder Pailletten, Schmuckelemente, Schleifen, Rüschen oder Fransen, Nieten, Schnallen oder Ketten, aufgestickte Logos oder Muster

Farbe & Muster

Knallfarben (Pink, Royalblau, Neongelb usw.), Kontrastsohle (z. B. bunter Unterboden), Farbverlauf, Florale Muster, Karos oder Ethno-Prints, Zweifarbige oder mehrfarbige Modelle

Schnürung & Verschlüsse

Schnürung mit Satinband, überkreuzte Riemen, Reißverschlüsse mit dekorativem Zipper

Das ist nur die Spitze des Eisbergs

Wenn du tiefer in die Welt der Outfit-Zusammenstellung eintauchen möchtest, lade ich dich herzlich ein, Teil meiner Exklusive Eleganz Style Masterclass zu werden.

In dieser Masterclass begleite ich dich auf deiner persönlichen Stilreise, damit du deinen eigenen Stil entdeckst und Outfits kreierst, die dich strahlen lassen.

Für Frauen über 40, die sich jenseits von Alter und Figur stilvoll, sichtbar und Stark zeigen wollen.

Erfahre mehr über die Exklusive Eleganz Style Masterclass: [Klick hier für Details zur Masterclass](#)



06 | Praktische Anwendung

Mir liegt am Herzen, dass du das volle Potenzial dieses Guides für dich nutzt. Denn echte Veränderung entsteht nicht nur durch Lesen, sondern durch Ausprobieren.

Das Punktesystem ist dein Werkzeug dafür, klar, flexibel und sofort anwendbar. Starte jetzt und entdecke, wie du deine Outfits mit kleinen Ansätzen spannender und ausdrucksstärker gestalten kannst.

Du wirst sehen: Dein Gespür für das Besondere in einem Outfit wird mit jedem Mal feiner.

Auf der nächsten Seite findest du eine Checkliste die dich dabei unterstützt, das Gelernte direkt umzusetzen.

Ich wünsche dir Freude beim Ausprobieren, und viele Momente, in denen du dich rundum wohl und ganz du selbst fühlst.

Deine Simone - Fashionworld

06 | Praktische Anwendung

Praktischer Ansatz für dich

Wenn es dir schwerfällt, dich jeden Vormittag mit deiner Stilroutine zu beschäftigen, wähle einfach den Moment, der am besten zu deinem Alltag passt.

Das kann ein Tag sein, an dem du später zur Arbeit fährst, eine Bahnfahrt, bei der du kurz dein Outfit auf einem Foto betrachtest, oder das Wochenende, wenn du keinen Zeitdruck hast. Auch der Abend eignet sich wunderbar – zum Beispiel, wenn du dein Outfit für den nächsten Tag vorbereitest oder bevor du dich umziehst.

Diese vorgeschlagene „Regel“ ist dabei nur dein Einstieg – ein sanfter Start, um ins Handeln zu kommen.

Wichtig ist nicht wann, sondern dass du beginnst und nach und nach alle Punkte der Checkliste bearbeitest.

Mit der Zeit wirst du merken, dass du automatisch mehr Aufmerksamkeit, Freude und Bewusstsein in deine Stilentscheidungen investierst. So wächst aus einer kleinen Gewohnheit etwas Größeres: ein Stil, der dich wirklich widerspiegelt.

Dies ist nur ein Beispiel, wie deine Stilroutine aussehen kann. Gestalte diese Regel so, dass sie zu dir und deinem Alltag passt – du entscheidest selbst, wie du sie in dein Leben integrierst, verfeinerst und weiterentwickelst.

06 | Praktische Anwendung

Die 2-Minuten-Regel für dein Stilbewusstsein

(inspiriert von James Clear – „Die 1%-Methode“)

Ziel: Dein Stilgefühl soll Teil deines Alltags werden – ohne Aufwand, aber mit Wirkung. Damit das gelingt, starte mit einer Gewohnheit, die nur zwei Minuten dauert.

Phase 1: Wahrnehmen

Jeden Morgen, bevor du das Haus verlässt, halte 2 Minuten inne und betrachte dein Outfit bewusst.

Frage dich: „Fühle ich mich so, wie ich heute wirken möchte?“

Wenn du dich wohlfühlst – wunderbar.

Wenn nicht – ändere nur ein Detail (z. B. Ohrringe, Schuhe oder Lippenfarbe).

Phase 2: Beobachten

Einmal täglich, nimm dir 2 Minuten, um einen Teil deines Looks genauer zu betrachten – z. B. deine Schultern, Accessoires oder Schuhe.

Frage dich: „Ist das ein Basic oder ein Highlight?“

So trainierst du dein Auge – ohne extra Zeitaufwand.

Phase 3: Reflektieren

Abends, wenn du dich umziehst, nimm dir erneut 2 Minuten und überlege:

„Was hat sich heute richtig angefühlt – und was würde ich beim nächsten Mal anders machen?“

Kleine Reflexion, große Wirkung: Du schärfst dein Stilbewusstsein Schritt für Schritt.

06 | Praktische Anwendung

Warum das wirkt:

- Du machst den ersten Schritt leicht und mühelos.
- Du erschaffst Routine und Leichtigkeit.
- Du baust eine stabile Basis für deinen Stil auf – 1 % jeden Tag.

Beispiel für deinen Stil-Alltag:

Phase	Mini-Gewohnheit	Wirkung
1	Jeden Morgen 2 Minuten Outfit bewusst betrachten	Startest achtsam & selbstbewusst
2	Jeden Tag 2 Minuten ein Outfit-Detail bewerten	Schärfst dein Stilgefühl
3	Jeden Abend 2 Minuten kurz reflektieren	Lernst, dich in deiner Kleidung wiederzufinden

06 | Praktische Anwendung

CHECKLISTE

Schritt 1: Outfit bewusst betrachten

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und stelle dich vor den Spiegel. Betrachte dein aktuelles Outfit als Ganzes – ohne zu bewerten.

Schritt 2: Bereich für Bereich analysieren

Gehe systematisch alle Zonen deines Looks durch:

- ☐ Kopf (Haare, Accessoires, Brille)
- ☐ Oberkörper (Top, Bluse, Jacke, Stoff, Passform)
- ☐ Schultern (Schnitt, Struktur, Volumen)
- ☐ Hände (Schmuck, Uhr, Nägel)
- ☐ Unterkörper (Hose, Rock, Stoff, Passform)
- ☐ Füße (Schuhe, Strümpfe)
- ☐ Gesamtbild (Harmonie, Proportion, Ausdruck)

Schritt 3: Punkte vergeben

Überlege bei jedem Bereich:

- ☐ Welche Elemente sind Basics (ruhig, zurückhaltend)?
- ☐ Welche sind Highlights (auffällig, besonders, stilprägend)?
- ☐ Wie viele Punkte würdest du insgesamt vergeben?

Schritt 4: Look verfeinern

- ☐ Was könntest du ergänzen, um deinen Look spannender oder harmonischer zu gestalten?
- ☐ Fehlt ein Highlight oder ein Ausgleich?
- ☐ Passt das Outfit zu deiner Stimmung und deinem Tag?

06 | Praktische Anwendung

Schritt 5: Wahrnehmung schärfen

Beobachte dich regelmäßig – dein Gespür für das Besondere in einem Outfit wird mit jedem Mal feiner.

Simone Wiesner
FASHIONWORLD



www.simone-fashionworld.com

Alle Inhalte, Bilder und Designs im eBook sind urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder Nutzung dieser Materialien zu anderen Zwecken ohne ausdrückliche Genehmigung ist untersagt.

Copyright © 2025 - Simone Nascimento-Wiesner

Fotos: Copyright ©Annette Stier ©Combyne Layout: @designconcept4you