

ZURÜCK  
ZU **MIR**

**SEX Appeal**

**VON UNSICHER ZU  
SELBSTBEWUSST**



# Masterpiece

## *Die Übung, die dein Leben verändert*



**Es gibt eine Übung, die fast alle meine Frauen am Anfang ablehnen. Und genau diese Übung verändert am Ende alles.**

*Es ist eine Übung, die dich gnadenlos ehrlich mit dir selbst konfrontiert. Mit deinem Körper. Mit deinem Blick auf dich. Mit all dem, was du gelernt hast abzulehnen.*

**Diese Übung als Akt der Selbstliebe**

Eine Übung, die Grenzen auflöst und dich dir selbst neu begegnen lässt.

### ***Nackt tanzen vor dem Spiegel***

Ja, du hast richtig gelesen.

Stell dich abends vor den Spiegel. Mach sinnliche, schöne Musik an. Und lass deinen Körper sich bewegen.

*Nicht, um gut auszusehen.  
Nicht, um etwas darzustellen.*

**Ohne Bewertung.  
Ohne Scham.  
Ohne Anspruch.**

Nur du.  
Und dein Spiegelbild.

**Wenn du diese Übung 40 Tage lang machst, wirst du dich etwas verändern.**

Nicht nur dein Blick auf deinen Körper – sondern dein Gefühl für dich selbst.

Du wirst weicher.  
Ehrlicher.  
Verbunden.

Und genau dort beginnt echte Selbstliebe.



## Eine Styling-Geschichte: Kerstin



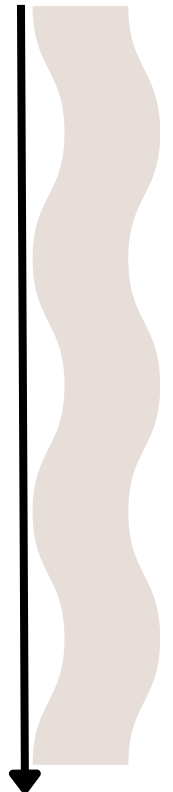
### Ausgangssituation:

Nach der Trennung fühlte sich Kerstin zunehmend verloren. Zwischen Alltagswahnsinn, viel zu frühen Abschieden, einem fordernden Vollzeitjob und permanentem Stress verlor sie Schritt für Schritt den Kontakt zu sich selbst.

Als Frau fühlte sie sich nicht mehr wirklich – sie funktionierte, aber sie spürte sich nicht.

Was genau passiert war, konnte sie kaum benennen. Nur eines war klar: Sie hatte keine Verbindung mehr zu ihrem eigenen Stil.

Der Kleiderschrank war voll, doch die Wirkung fehlte.



### Styling Ergebnis

**Ich habe meine Krone wieder gerichtet – und es läuft.**

Sich morgens zu stylen macht wieder Spaß. Kleidung ist kein Stressfaktor mehr, sondern Ausdruck von mir selbst. Ich liebe es, mich zu kleiden.

Ich fühle mich großartig. Selbstbewusst. Bei mir angekommen.

# Masterpiece

## *Zurück in meinen weiblichen Körper*



**Setz oder stell dich bequem hin. Eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Unterbauch.**

*Atme 3–5 Mal tief ein und aus.*

*Stell dir vor, mit jedem Einatmen fließt Wärme in deinen Körper.*

*Mit jedem Ausatmen lässt du Druck, Zweifel oder Härte los.*

**Richte deine Aufmerksamkeit bewusst auf deinen Körper.**

Nicht bewerten. Nur wahrnehmen. Spür deine Hüften, deinen Bauch, deine Brust – alles darf da sein.

*Sag dir innerlich (oder leise):*

„Ich bin Frau. Und das genügt.“

„Meine Weiblichkeit ist in mir – ich muss nichts leisten.“

„Ich darf weich sein und gleichzeitig stark.“

1. Wiege dich langsam von einer Seite zur anderen.
2. Kleine, fließende Bewegungen – Hüften, Schultern, Kopf.
3. Nicht schön, nicht perfekt – nur fühlend.

**Abschlussfrage an dich:**

„Was macht mich als Frau einzigartig?“

Lass ein Wort, ein Bild oder ein Gefühl auftauchen. Nicht nachdenken.



# 5 grobe Shopping Fehler, die dein Geld auffressen



## 1. Planlos einkaufen

Viele Frauen gehen ohne Plan shoppen. Sie bummeln durch die Boutiquen, lassen sich von Farben und Rabattschildern verführen – und am Ende liegt die Hälfte der Teile ungetragen im Schrank.

Das Problem: Ohne Analyse des eigenen Kleiderschranks fehlt der Überblick. Welche Teile fehlen wirklich? Welche Basics sind schon vorhanden?

Ein bewusster Einkaufsplan schützt vor Fehlkäufen und sorgt dafür, dass jede neue Anschaffung den Kleiderschrank sinnvoll ergänzt. So vermeidest du doppelte Teile und das frustrierende Gefühl, wieder etwas gekauft zu haben, das nie getragen wird.



## 2. Outfits nicht im Kopf haben

Der größte Fehler beim Shoppen: nur einzelne Kleidungsstücke zu kaufen, ohne zu überlegen, wie sie kombiniert werden können.

Ein Oberteil oder ein Kleid ist nur dann wirklich sinnvoll, wenn es sich mindestens in drei Looks integrieren lässt.

Wer nicht in Outfits denkt, baut keinen funktionalen Kleiderschrank auf. Stattdessen entstehen viele schöne Einzelteile, die sich nicht untereinander kombinieren lassen. Das Ergebnis: ein unübersichtlicher Schrank und tägliche Outfit-Frustration.

## 3. Trends jagen und Schnäppchen sammeln

Trends können inspirierend sein – doch wer jedem Hype hinterherläuft, verliert schnell seinen persönlichen Stil.

Rabatte machen das Problem noch schlimmer: oft kaufen wir Dinge nur, weil sie reduziert sind, nicht weil sie wirklich zu uns passen.

Das Resultat? Ein Schrank voller „Modeleichen“ – hübsch, aber unpraktisch, und häufig schlicht ungetragen. Langfristig lohnt es sich, in zeitlose Favoriten zu investieren, die deinem Stil wirklich schmeicheln.

## 4. Falsche Größe wählen

Ob zu klein oder zu groß – die falsche Größe sabotiert jeden Look.

Zu kleine Kleidung schränkt ein, zu große lässt jede Silhouette unförmig wirken.

Die richtige Passform ist das unsichtbare Geheimnis eines hochwertigen Outfits: sie schmeichelt dem Körper, unterstreicht die Proportionen und lässt selbst einfachere Teile sofort luxuriöser wirken.

## 5. Nicht wissen, welche Marken passen

Jede Marke hat ihre eigene DNA: unterschiedliche Schnitte, Stoffe und Silhouetten.

Viele Frauen kennen nicht die Labels, die ihrer Figur am besten schmeicheln.

Wer seine „Stamm-Marken“ kennt, spart nicht nur Zeit und Geld, sondern minimiert Fehlkäufe und baut einen Kleiderschrank auf, der wirklich zu ihr passt. So wird Shopping planbar, effektiv und stylish zugleich.

# Eine Styling-Geschichte: Viktoria Orosz



## Viktoria Orosz – Life & Business Coach aus Moers

### Ausgangssituation:

Viktoria fühlte sich in ihrer Kleidung oft unauffällig und nicht authentisch. Ihr überfüllter Kleiderschrank und das stressige Shopping machten es schwer, passende Business-Outfits zu finden.

### Ziel:

Viktoria wollte sich schön, authentisch und entspannt fühlen. Ihr neues Erscheinungsbild sollte ihre Persönlichkeit und ihre Seele widerspiegeln.

## Das Ergebnis des Umstylings

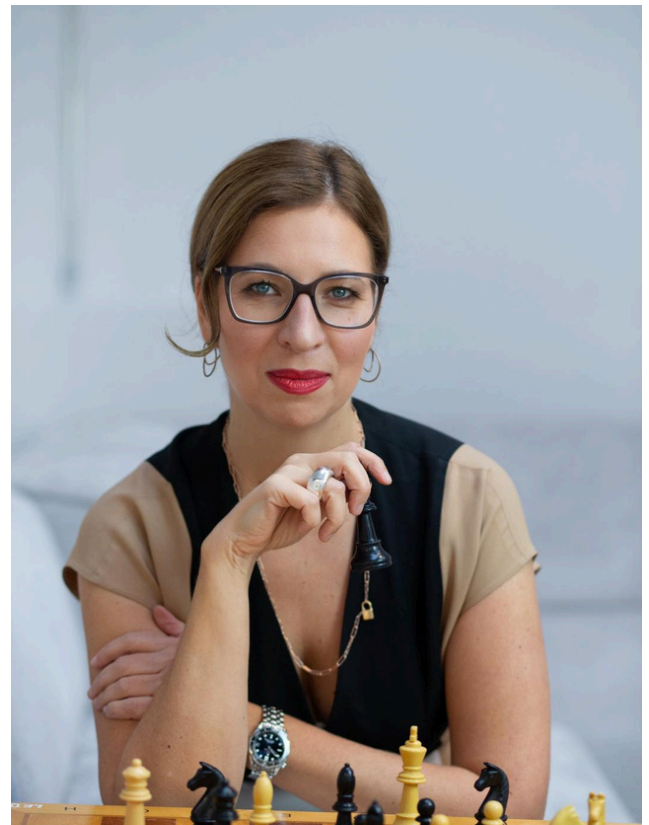
### Von Casual-Looks

Business-Looks, korrekt und unauffällig – passend fürs Büro, aber ohne Persönlichkeit. Auf der Bühne wirkten sie distanziert, fast austauschbar. Die Kleidung verdeckte mehr, als sie zeigte: Stärke, Weiblichkeit und Ausstrahlung blieben im Hintergrund.

### Zu femininer Power

Heute steht sie in femininer Power auf der Bühne – selbstbewusst, modern und ganz sie selbst. Farben, Schnitte und Materialien unterstreichen ihre Energie statt sie zu bremsen. Aus Business wurde Präsenz, aus Anpassung Ausdruck.

Durch individuelle Styling-Beratung, Garderoben-Check und Outfit-Kombinationen haben wir ihren Stil klar strukturiert. Shopping wurde gezielt auf ihre Typ- und Stilpräferenzen ausgerichtet. Sie lernte, sich mit Outfits selbstbewusst und stimmig zu präsentieren.



Viktoria fühlt sich jetzt selbstbewusst und authentisch in ihrer Kleidung. Ihr neues Styling hat sie auf die Bühne gebracht und ihr Herzprojekt im Life-Coaching ins Leben gerufen – ein Look, der ihre Persönlichkeit widerspiegelt und Erfolg ausstrahlt.

# KASCHMIR, WOLLE, ALPAKA, MERINO – DIE MAGIE JEDER FASER



## **Jede Faser erzählt ihre Geschichte**

Hinter einem Pullover für 50 Euro steckt etwas anderes als hinter einem für 500.

Es ist nicht nur Mode – es sind Herkunft, Qualität und ein Gefühl, das man auf der Haut spürt. Luxus entsteht durch Sorgfalt, Handwerk und Respekt vor der Natur.

## **Kaschmir – der Aristokrat unter den Garnen**

Kaschmir stammt aus der feinen Unterwolle der Kaschmirziege. Nur einmal im Jahr, im Frühling, wird das Haar von Hand ausgekämmt. Von einer Ziege erhält man lediglich 150 Gramm Flaum – erst die Unterwolle von 3–5 Ziegen reicht für einen Pullover.

Die Faser ist bis zu sechsmal feiner als menschliches Haar. Ein Kaschmirpullover fühlt sich federleicht, weich und gleichzeitig unglaublich warm an – wie eine sanfte Umarmung.

## **Wolle – Vielfalt und Tradition**

Wolle ist vielseitig: von Merino bis Shetland, jede Art hat eigene Eigenschaften. Merinowolle ist besonders fein, anschmiegsam und temperaturregulierend. Sie bleibt auch bei häufigem Tragen formstabil.

Traditionelle Wollpullover tragen die Geschichten ihrer Herkunft – jeder Faden erzählt von Handwerk, Kultur und Natur. Wolle ist nicht nur Material, sie ist Identität.

## **Alpaka – Luxus aus den Anden**

Alpakawolle stammt aus den Hochlagen Südamerikas. Sie ist leicht, weich und hypoallergen, wärmt stärker als Schafwolle und fühlt sich seidig auf der Haut an. Pullover aus Alpaka sind langlebig, resistent gegen Pilling und behalten ihre Form über Jahre.

Besonders: Jede Faser hat natürliche Farbtöne von Creme bis Braun, was chemische Färbung oft überflüssig macht. Nachhaltigkeit trifft hier auf puren Luxus.

## **Merino – die Allrounderin**

Merinowolle verbindet Komfort mit Funktionalität: dehnbar, atmungsaktiv und temperaturregulierend. Sie passt sich dem Körper an, ohne einzuengen, und wirkt zeitlos elegant.

Wer Merino trägt, spürt sofort den Unterschied: weich, leicht, anschmiegsam – die perfekte Wahl für Frauen, die Komfort und Stil zugleich wollen.

# Eine Styling-Geschichte: Martina Ammon



Martina Ammon – Scheidungsanwältin & Gründerin von Scheidungskoaching für Frauen.

**Ausgangssituation:**

Martina startete zurückhaltend und konservativ: Basics, kaum Muster, keine Accessoires – und große Angst vor Fotoshootings.

“Das passte aber gar nicht zu der starken, selbstbewussten Frau, die ich in ihr sah.”

**Ziel:**

Mutig, modern und sichtbar auftreten – ohne sich verkleidet zu fühlen.



## Das Ergebnis des Umstylings

Mit detaillierter Styling-Beratung und einem abschließenden Fotoshooting haben wir ihre Outfits, Farben und Details radikal aufgepeppt – für einen WOW-Effekt, live und auf den Bildern. Heute trägt sie Glitzer, auffällige Muster und Accessoires, steht souverän in der Öffentlichkeit – ihre fünf übergroßen Brillenfassungen sind zu ihrem Markenzeichen geworden.

## Von 169 Follower auf über 30.000 Follower

Die Angst vor Sichtbarkeit ist weg. Martina ist präsent, sichtbar, regelmäßig in der Presse – und strahlt echten Glam-Faktor aus.

Swetlana ist ein Gamechanger – um nicht zu sagen ein Lifechanger.

Hier treffen untrüglicher Stil und unglaubliches Fachwissen aufeinander. Ich hätte nie gedacht, dass die Arbeit mit ihr mein Leben so verbessert und vereinfacht.



# Den perfekten Business-Mantel auswählen – Stil trifft Funktion

---

Ein Mantel ist mehr als ein Kleidungsstück – er ist die erste Visitenkarte im Business, ein Statement für Stil, Persönlichkeit und Selbstbewusstsein. Der perfekte Business-Mantel vereint Eleganz, Komfort und zeitlose Ästhetik. Wer die richtigen Kriterien kennt, wählt ein Stück, das jahrelang überzeugt.

**Eleganz beginnt außen – und endet erst, wenn der Mantel perfekt sitzt.**

## 1. Die Länge macht den Unterschied

Die Länge Ihres Mantels entscheidet sofort über Eleganz und Wirkung.

- Knielänge: Klassisch, besonders stilvoll über Kostüm oder Kleid.
- Mid-Length: Flexibel, passt zu Hosenanzug und Layering.
- Maxi-Länge: Dramatik und Präsenz, ideal für Auftritte und Meetings, aber weniger praktisch für den Alltag.

Wählen Sie die Länge, die Ihre Silhouette optimal unterstreicht und gleichzeitig Bewegungsfreiheit bietet.

## 2. Schnitt und Passform

Ein Business-Mantel sollte perfekt sitzen, ohne einzuschränken.

- Tailored Fit: Figurbetont, modern und zeitlos.
- Oversized: Modisch, bequem, ideal über mehreren Schichten.
- A-Linie: Femininer Schnitt, kaschiert Hüften und Oberschenkel.

Perfekt sitzende Schultern und genügend Raum für Blazer oder Pullover sind entscheidend für einen professionellen Look.

## 3. Materialien, die Luxus spürbar machen

Der Stoff entscheidet über Komfort, Wärme und Wertigkeit.

- Wolle/Wollmischungen: Klassisch, langlebig und warm.
- Kaschmir: Federleicht, weich und luxuriös.
- Technische Stoffe: Wasserabweisend, winddicht, ideal für das moderne Business.

Ein hochwertiges Material fühlt sich angenehm an, fällt elegant und behält seine Form über Jahre.



#### 4. Farben, die Professionalität ausstrahlen

- Klassische Töne: Schwarz, Grau, Navy – universell und zeitlos.
- Camel & Beige: Modern, elegant, leicht kombinierbar.
- Akzentfarben: Rot, Smaragdgrün oder Pastell – gezielt eingesetzt für besondere Looks.

Die richtige Farbe macht jedes Outfit stimmig und sorgt für einen souveränen Auftritt.

#### 5. Details, die den Unterschied machen

- Knöpfe, Gürtel, Revers: Hochwertige Verarbeitung zeigt Liebe zum Detail.
- Innenfutter: Komfortabel, langlebig und stilvoll.

Diese kleinen Elemente verwandeln einen guten Mantel in ein echtes Statement-Piece.

#### 6. Vielseitigkeit im Styling: Vom Büro bis After-Work

Ein guter Business-Mantel passt sich Ihrem Alltag an und funktioniert in verschiedenen Situationen.

- Im Büro: Über Hosenanzug, Kleid oder Strick, stets seriös und klar.
- Casual Business: Mit Jeans, Rollkragen und Loafers wirkt der Look modern und entspannt.
- After-Work: Über einem Abendkleid oder eleganten Jumpsuit wird der Mantel zum stilvollen Begleiter.

Ein vielseitiger Mantel erweitert Ihre Garderobe und schafft mühelos Übergänge zwischen Terminen, Reisen und Events.

Der perfekte Business-Mantel ist mehr als ein Schutz vor Kälte. Er unterstreicht Ihre Persönlichkeit, zeigt Stilbewusstsein und wirkt souverän in jedem Meeting. Ein hochwertiges Modell ist zudem eine langfristige Investition: Es bleibt über mehrere Saisons hinweg modern, lässt sich vielseitig kombinieren und prägt als erstes sichtbares Element Ihres Looks den entscheidenden ersten Eindruck. Wer Schnitt, Länge, Material, Farbe und Details bewusst wählt, investiert in ein Kleidungsstück, das jedes Outfit aufwertet, Professionalität ausstrahlt und Eleganz garantiert – jeden Tag.



# Eine Styling-Geschichte: Tanja Werner

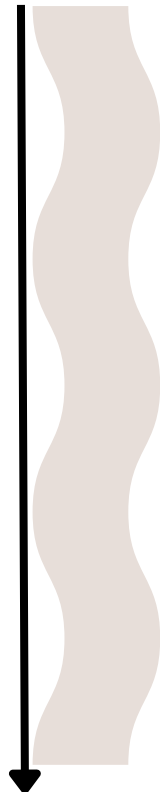


## Nicole Stelzer- Steuerberaterin

### Ausgangssituation:

Nicole möchte neue Fotos, die ihre Persönlichkeit und ihren Stil perfekt widerspiegeln. Sie sucht Bilder, die alles andere als langweilig sind – modern, selbstbewusst, cool und gleichzeitig feminin.

Die Fotos sollen ihre Professionalität unterstreichen, aber auch ihre individuelle, kreative Seite zeigen. Sie wünscht sich Looks und Posen, die frisch, dynamisch und inspirierend wirken, sodass die Bilder sowohl für berufliche Zwecke als auch für Social Media eingesetzt werden können.



## Shooting Ergebnis

**Wir produzieren keine Bilder – wir unterstreichen Persönlichkeit.**

Für Nicole entstanden 50 Fotos in 5 unterschiedlichen Looks, inklusive 5 Make-up- und Setting-Wechsels. Jede Facette ihrer Persönlichkeit wurde eingefangen: modern, selbstbewusst, cool und gleichzeitig feminin. Von allen Seiten – dynamisch, inspirierend und authentisch. Das Ergebnis begeistert sie: Nicole nutzt die Bilder mit Freude und Selbstvertrauen, weil sie genau zeigen, wer sie ist.

# Loafer im Winter tragen.



## Rot – Für alle, die Präsenz zeigen wollen

Bunte, gemusterte oder auffällige Socken setzen interessante Akzente in Freizeit- und Smart-Casual-Looks, vor allem, wenn sie mit Accessoires oder Kleidungsstücken abgestimmt werden.

Aus irgendeinem Grund strahlt das Ensemble einen Hauch von Cool-Girl-Chic aus, während es gleichzeitig ein bisschen weniger edel wirkt.

## Wie trägt man Loafer: mit oder ohne Socken?

Socken sind eine großartige Möglichkeit, einem Outfit das gewisse Etwas zu verleihen und die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Die richtige Wahl kann selbst ein schlichtes Outfit in einen stilvollen und harmonischen Look verwandeln.

Loafer mit weißen Socken eignen sich besonders für Business- oder formelle Outfits und verleihen Strenge und Eleganz.



## Einfarbige klassische Socken

Für formelle Anlässe empfiehlt es sich, neutrale einfarbige Socken zu wählen – schwarz, grau, dunkelblau oder braun. Sie verleihen dem Look Strenge und passen perfekt zu klassischen Anzügen, Hosen und Hemden.

# Farbe wirkt – bevor du sprichst.



## Grün – Die Farbe der Balance

Grün vermittelt Stabilität, Wachstum und Vertrauen. Ideal für Gesprächsrunden, beratende Rollen oder Führungsaufgaben, bei denen Besonnenheit gefragt ist. Grün beruhigt, ohne zu unterfordern – eine Farbe mit starker, aber sanfter Wirkung.

## Blau – Der Klassiker für Kompetenz

Blau gilt als verlässlichste Business-Farbe – und das zurecht. Sie steht für Seriosität, Struktur und logisches Denken. Ob Dunkelblau für Autorität oder Hellblau für Nahbarkeit – mit Blau macht man im beruflichen Kontext selten etwas falsch.



## Lila – Für einen souveränen Auftritt

Lila ist die Farbe, die Stärke und Sanftheit vereint. Sie wirkt ruhig, aber bestimmt – ideal für Frauen, die ohne Worte überzeugen.

# Farben bewusst einsetzen.



## Rosa – Dezent, aber ausdrucksstark

Rosa wirkt sanft, aber nicht schwach – eine Farbe mit Feingefühl und Eleganz. Sie eignet sich für Situationen, in denen Empathie und Sensibilität im Vordergrund stehen. In Kombination mit neutralen Tönen entsteht ein stilvoller, souveräner Eindruck.

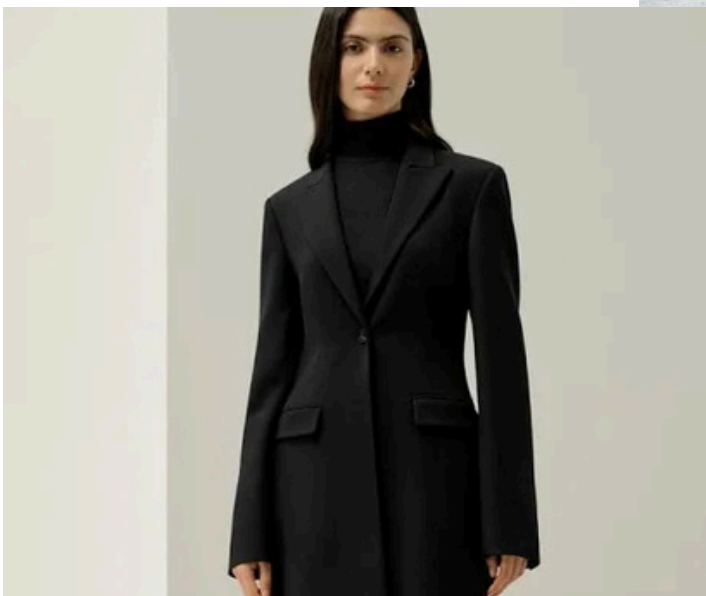
## Braun – Erdung trifft Verlässlichkeit

Braun steht für Bodenständigkeit, Ruhe und Echtheit. Eine gute Wahl für vertrauensvolle Gespräche oder beratende Positionen. Richtig kombiniert, wirkt Braun nicht altmodisch, sondern bewusst gewählt und unaufgeregt professionell.



## Schwarz – Die stärkste aller Farben

Schwarz steht für Autorität, Klarheit und Konzentration. Im Businessumfeld verleiht Schwarz Ernsthaftigkeit und Präzision – kann aber auch distanziert wirken. Wer Schwarz trägt, sollte in Sprache und Haltung bewusst offen bleiben.



## Eine Styling-Geschichte: Nicole Stelzer



### Nicole Stelzer- Industriekauffrau

#### Ausgangssituation:

Nicole möchte neue Fotos, die ihre Persönlichkeit und ihren Stil perfekt widerspiegeln. Sie sucht Bilder, die alles andere als langweilig sind – modern, selbstbewusst, cool und gleichzeitig feminin.

Die Fotos sollen ihre Professionalität unterstreichen, aber auch ihre individuelle, kreative Seite zeigen. Sie wünscht sich Looks und Posen, die frisch, dynamisch und inspirierend wirken, sodass die Bilder sowohl für berufliche Zwecke als auch für Social Media eingesetzt werden können.



### Shooting Ergebnis

**Wir produzieren keine Bilder – wir unterstreichen Persönlichkeit.**

Für Nicole entstanden 50 Fotos in 5 unterschiedlichen Looks, inklusive 5 Make-up- und Setting-Wechsels. Jede Facette ihrer Persönlichkeit wurde eingefangen: modern, selbstbewusst, cool und gleichzeitig feminin. Von allen Seiten – dynamisch, inspirierend und authentisch. Das Ergebnis begeistert sie: Nicole nutzt die Bilder mit Freude und Selbstvertrauen, weil sie genau zeigen, wer sie ist.