

Vera Sandberg

# **So finde ich meinen Stil**

Gut aussehen -  
privat und im Beruf

Mosaik bei  
GOLDMANN

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Spiegleih, Spieglein: Bin ich schön? .....                   | 9  |
| TEST: Testen Sie Ihr Selbstbild.....:                        | 13 |
| Auswertung.....                                              | 15 |
| <b>Garz ich-</b> Was ist mein Stil? .....                    | 19 |
| Einrosa Punk aus Oberbayern.....                             | 21 |
| Wie entsteht persönlicher Stil? .....                        | 24 |
| Mut zum eigenen Typ.....                                     | 29 |
| TEST: Kennen Sie Ihren Stil-Typ? .....                       | 30 |
| Auswertung:.....                                             | 38 |
| <b>Mein Auftritt:</b> Was möchte ich ändern? ...'....."      | 45 |
| Ich finde mich zu langweilig .....                           | 48 |
| Für meinen neuen Job brauche ich einen stärkeren Auftritt .. | 50 |
| Basics fürs Managerinnen' .....                              | 53 |
| Modische Grundregeln für den Job .....                       | 55 |
| Ich möchte auch mal elegant und sexy wirken.....             | 57 |

## Inhalt

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| ... sooo sexy! . . . . .                             | 59  |
| Ich finde mich zu dick . . . . .                     | 62  |
| Clever anziehen, schlanker wirken . . . . .          | 65  |
| Ich fühle mich so alt . . . . .                      | 67  |
| Mir fehlen Witz und Lässigkeit . . . . .             | 70  |
| Mustermix - so geht's . . . . .                      | 71  |
| Modische Grundregeln für Einladungen . . . . .       | 74  |
| <br>                                                 |     |
| <b>Inventur: Welcher Mode-Typ bin ich?</b> . . . . . | 77  |
| Frauen und Mode . . . . .                            | 79  |
| TEST: Welcher Mode-Typ sind Sie? ! . . . . .         | 81  |
| Auswertung . . . . .                                 | 84  |
| Mischen Sie sich Ihre eigene Mode! . . . . .         | 87  |
| Schnäppchen und Bestseller . . . . .                 | 94  |
| Aktuelle Trends von A bis Z . . . . .                | 97  |
| Hosenkauf- der große Frust? . . . . .                | 100 |
| Jeansquiz für Fans. . . . ! . . . . .                | 103 |
| <br>                                                 |     |
| Kopfsache: <b>Welche Frisur passt zu mir?</b> _____  | 107 |
| Mehr Frisur fürs Geld . . . . .                      | 109 |
| Machen Sie das Beste aus Ihrem Frisör! . . . . .     | 113 |

Styling'und Pflege:- so geht's- :. ., :...? . • ..... , -... , ..... - ..... , 116

Frisuren und.S\*tylingsfürjeden¹.Haar¹Typ ..... t ..... 123

Malerei: **Welches Make-upisföht mir?** yA :. •:....., ..... 135

Welcher'Mäke^up-Typ'tsihd Sie"? ,,,,,\* -V;-•;?•-\*, " /' - ->... -:-:-:-. 137

Schön grün: Nätürkosmetik . ^.i^C^i:•:••.,> -.,•;,,, "fe-... . =. V42

WelchejGrundierungpasslzu Ihnen?\_\_\_\_\_....., ..... 145

PuderfünScnöriheit:und Pflege . . . . . 148

Schminkschule: Das Tages-Make-up ... \_\_\_\_\_.: ..... 149

Mogeln-so geht's ..... '!'! ..... '..... '•.....,•.....-....., ..... • 154

Schminkschule: Das Äbend-Makerup t.,,;.....,.....,.....,.....; 1^6,,

Basies'für eiriigutesMake-up ., :.....,; . >.....,.....-.,•.....-.....,.....f.. 160

Wichtige Nebensachen **WelcheÄccessoires brauche ich?** . 163

Ziehen-Sie sich nichtjeden Schuiuan .... '!,.....; ..... , ..... 165

VonAbisZ: AktueilefSehuhe.\_\_\_\_\_>..... 168

Gut kombiniert: Bassende Schuhe für-jedes. Oütfife.....',... 171

Die richtige Brille ., ., •....., \....., ..... •.....,.....-....., "17.2

Das WichtigstejüberTasehen ..... : ..... : ..... '....., ..... •.....=....., 175

Gürtel und^Tüehet .....-.....i..... -,-,,-..... -,-,,-.....«. \*....., ?....., -.....-.....•v., i.177

Schmuck,, der wirklich .schmückt ... v ..... - .....;..... 178

## Inhalt

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Aktiv und fit: Mein Body- gut in Form? . . . . . | 181 |
| Sport tut Körper und Seele gut . . . . .         | 184 |
| Irrtümer zum Thema Fitness. . . . .              | 185 |
| Miniprogramm vor dem Frühstück. . . . .          | 187 |
| Abnehmen - so fällt es leichter. . . . .         | 188 |
| Irrtümer zum Thema Abnehmen. . . . .             | 189 |
| <br>                                             |     |
| Und dann... Nur noch entspannen. . . . .         | 193 |
| <br>                                             |     |
| Register. . . . .                                | 197 |