



TATJANA KOTORIC  
STYLINGCOACH

# Kostenloses online Training Montag 5.12.

**Im Schrank mit mir  
Für Teilnehmer vom  
kostenlosen Training**

Montag 5. Dezember  
19-20 Uhr

- Für mehr Sichtbarkeit
- Wie ein Wow Outfit geht
- Bereitschaft deine innere Denkblockaden zu ändern



Kleider = Kommunikation

Wir kommunizieren immer – wir können nicht  
nicht kommunizieren

## Wie ein WOW Outfit geht?

Es braucht Mut. Es braucht Courage dazu.

Wenn wir strahlen wollen – dann werden wir gesehen.

Oft stehen wir uns selbst im Wege. Denn oft fehlt uns Mut und Sicherheit, um gesehen zu werden.

Weil wir halt keine Modelfigur haben oder innerlich doch nicht das Gefühl haben, dass wir was Besonders sind. Angst, dass wir lächerlich wirken oder eben belächelt werden.

Doch wir sind grossartig. Du bist grossartig! Glaubst du mir das?

Höre in dich hinein und schaue welche kritischen Stimmen kommen, wenn ich sage „DU BIST GROSSARTIG! EINZIGARTIG! SCHÖN“.

Fühlt sich dies gut an? Oder sagt da eine Stimme „na ja, aber mit diesem Bauch! Doppelkinn! Haaren! etc. so grossartig bin ich doch nicht“

Höre hin und schreibe auf was für Gedanken kommen, bei “DU BIST GROSSARTIG!” – gebe dir dafür 3 Minuten Zeit.

Habt ihr negative Glaubenssätze gefunden, die eure Sichtbarkeit verhindern?

Wieso ist das wichtig für unsere Aufgabe heute? Weil wir uns nicht zeigen können, wenn wir uns selbst sabotieren. Wir müssen unsere inneren Kritiker auf Schönheit einstellen und negative Glaubenssätze neu programmieren, Sätze wie „ich bin nicht schön!“ – „ich bin nicht gut genug“, „ich bin nicht bedeutend“ oder ähnliches.

Denn, ich verrate euch etwas, Styling kann jeder lernen und das Beste aus sich herausholen und schön sein und sichtbar werden“. Wir alle bringen andere Grundvoraussetzung mit. Nicht alle von uns haben die perfekte Figur oder die schönste Nase. Aber alle von uns können sichtbar werden und schön sein.

Wie?

Es startet damit dir selbst darüber im Klaren zu werden, was für dich sichtbar sein bedeutet und dich gut und schön zu fühlen. Und wenn wir dieses Ziel anpeilen, dann müssen wir uns innerlich erlauben „uns zu zeigen“ und unsere Komplexe abzubauen.

Ist das einfach? Na ja, wenn du dir jetzt 30 Jahre innerlich gesagt hast, dass du nicht so toll bist, dann reichen nicht zwei Tage, um dies umzuprogrammieren. Doch schon die Erkenntnis ist sooo wertvoll.

Danach bitte ich dir zu überlegen welches Gefühl du haben willst, wenn du dich neu zeigst / sichtbar machst. Die einzige Vorgabe, die ich dir dabei gebe: Denke grösser! Ja, ich meine es ernst und wiederhole es nochmals „Denke grösser! Denn du bist grossartig und du sollst dich in deiner schönsten Facette zeigen und fühlen.

Also überlege wie fühlt es sich an, wenn du dich zeigst, strahlst und sichtbar machst?“

Schreibe dieses Gefühl so genau wie möglich auf. Tauche in dieses Gefühl – so richtig – ein: und ergänze deine Beschreibung nochmals, wenn dir was Neues einfällt. Wenn du magst, kannst du dieses Grundgefühl mit einer Collage optisch unterstreichen (im Pinterest oder mittels Magazine). Egal, ob du dieses neue Gefühl mittels Wörter und/oder Bilder festhältst, deine Vision von Sichtbarkeit soll für dich sichtbar sein.

Ich wünsche dir jetzt viel Spass beim Entdecken deiner Sichtbarkeit-Vision. Diese zu entdecken und zu fühlen wird dir bei der Umsetzung helfen. Versprochen.