

Victoria Posa

© des Titels »5-Minuten Frisuren für jeden Tag« (ISBN 978-3-86882-775-0)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



5-Minuten-Frisuren

für jeden Tag

© des Titels »5-Minuten Frisuren für jeden Tag« (ISBN 978-3-86882-775-0)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

© des Titels »5-Minuten Frisuren für jeden Tag« (ISBN 978-3-86882-775-0)
2017 by mvg Verlag, Münchner-Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Basics

Wer bin ich und was mache ich hier eigentlich?

Hallo liebe Haarfreundin, bevor es zu den tollen Frisuren geht, wollte ich einige Worte über mich verlieren und dir erzählen, wer ich bin, was ich mache und wie es zu diesem Buch kam.

Ich habe lange überlegt, wie ich diesen Text angehen soll, und in anderen Büchern nachgelesen, wie andere Autoren ihre »Vorstellung« verfasst haben.

Professionell und trocken? Oder doch lieber auf meine Art.

Ich habe mich für Letzteres entschieden.

Mein Name ist Victoria, aber ich mag es lieber, wenn man mich Vici nennt.

Ich weiß, dass die Schreibweise von »Vici« etwas seltsam ist, aber so haben mich meine Eltern, die aus Kroatien und Serbien nach Deutschland kamen, immer geschrieben.

Mit dieser Schreibweise bin ich aufgewachsen und will sie auch nicht mehr ändern. Ich finde es irgendwie cool und habe mich auch daran gewöhnt.

Ich bin noch 31 Jahre, aber wenn ihr dieses Buch in der Hand habt, werde ich schon 32 Jahre alt sein ... Ja, es geht so langsam auf die 40 zu und begeistert bin ich nicht gerade.

Ich bin aber dennoch der Meinung, wie wahrscheinlich viele in meinem Alter, dass »30« das neue »20« ist.

Ich bin weder geschieden, was ja nicht so unüblich ist in meinem Alter, noch bin ich verheiratet. Ich bin mir noch unschlüssig, ob ich das gut finde. Auf der einen Seite genieße ich die Freiheit, auf der anderen Seite habe ich Angst davor, dass ich als einsame Mutter von 10 Katzen ende.

Beruflich habe ich schon einiges mitgemacht. Von einer abgebrochenen Ausbildung zur Rechtsanwaltsfachangestellten zu einer staatlich geprüften Gymnastiklehrerin bis hin zu einer Stewardess für eine Low Cost Airline.

Auch wenn es absolut konträr (dieses Wort habe ich gegoogelt, damit sich der Satz cooler anhört) zu meiner pazifistischen Grundeinstellung ist, arbeite ich inzwischen seit fast sieben Jahren für die Bundeswehr und habe mich für zwölf Jahre verpflichten lassen.

Ich bin einfach der Meinung, dass mir olivgrün am besten steht und die Tarnschminke eine super Alternative zu den NAKED Lidschattenpaletten ist. Außerdem finde ich den Umgangston hier ganz reizend. Wer liebt es nicht, sich anbrüllen zu lassen?

Und falls ihr jetzt denkt, ich würde nur Spaß machen, habt ihr vollkommen recht, aber bei der Bundeswehr bin ich dennoch und ich mag meinen Job.

Und weil ich hier keine Biografie über mich schreiben wollte, erzähle ich euch jetzt nur noch kurz, wie dieses Buch zustande kam.

Ich habe nicht besonders aufregende Hobbys.

Ich treffe gerne meine Mädels zum Quatschen oder Essen gehen und ich lese vielleicht alle zwei Jahre mal ein Buch,

außer die Trilogie »Shades of Grey«, diese Bücher habe ich gefressen. Weitere Hobbys von mir sind Mode, Make-up und Haare beziehungsweise Frisuren. Deshalb ich auf YouTube einen Kanal namens *Vici's Beautylounge* eröffnet habe.

Dort lade ich Videos darüber hoch, wie ich mich schminke, was ich bei meinen Einkäufen so erbeute und zeige verschiedene Frisuren.

Irgendwann änderte ich aber meinen YouTube-Namen, weil er mir einfach zu un kreativ und nicht einzigartig genug war. Ab jetzt heißt mein Kanal (Trommelwirbel ...): »Proud to be a woman«.

Ich liebe diesen Namen. Er war einzigartig, zumindest noch zu diesem Zeitpunkt. Weder gab es einen Kanal, der so hieß, noch gab es bei Facebook Einträge zu diesem Namen. Er verkörpert für mich einfach alles, was zum Frausein dazu gehört:

Weiblichkeit, sich wohl fühlen, Schönheit, Natürlichkeit, Eleganz, Unabhängigkeit. Man kann durch Mode, Make-up und eine tollen Frisur all diese Dinge noch mehr unterstreichen und ich sage bewusst »man kann«, denn ich finde es auch völlig in Ordnung, wenn man sich für solche Dinge nicht interessiert. Jeder soll auf seine Art schön sein und das tragen und tun, womit er sich am wohlsten fühlt.

Ich zum Beispiel habe gar kein Problem damit, ungeschminkt und in Jogginghose aus dem Haus zu gehen. Im Gegenteil, ich liebe es. Ich gehe auch zum Geburtstag meiner besten Freundin (Eine von drei besten Freundinnen. Das muss ich so schreiben, sonst gibt es Ärger mit den anderen beiden.) in Jogginghose.

Aber die andere Seite von mir liebt es, sich zu bestimmten Anlässen rauszuputzen und Glitzer in die Welt zu streuen.

Diese Seite zeige ich gerne auch meinen Zuschauern, möchte aber keine Illusion von einer immer top gestylten Vici verbreiten. Ich möchte lediglich zeigen, was man machen kann, um bestimmte Dinge zu unterstreichen oder zu verbessern.

Eines Tages erhielt ich dann eine E-Mail von einem Verlag. Sie hatten meinen Kanal entdeckt und fanden gut, was ich dort zeige, und fragten, ob ich nicht Lust auf eine Kooperation hätte. Nachdem ich dann ein persönliches Gespräch im Verlag mit der lieben Vanessa hatte, war mir sofort klar, dass ich diese Chance nicht verpassen will. Dieser Verlag ist inzwischen der Herausgeber dieses Buches und ich bin unendlich dankbar für diese Möglichkeit und, weil es mir so wichtig ist, möchte ich es schon an dieser Stelle anbringen und danke sagen. Ohne euch hätte es dieses Buch nie gegeben. Ein Danke geht auch an Karina, die während der Entwicklung dieses Buches meine Ansprechpartnerin war und auch ein generelles Danke an das gesamte Team der Grafik und alle andere Mitarbeiter, von denen ich nichts weiß. Danke!

Haarpflegetipps

Ich bin zwar keine gelernte Friseurin, aber dennoch kann ich euch einige Tipps mit auf den Weg geben, um eure Haare möglichst gesund zu halten. Ich habe zu diesem Thema auch nicht viel recherchiert, sondern teile hier mit dir meine Erfahrungen und erzähle, wie ich meine Haare pflege.

1. Haare waschen und wie oft?

Hier sind die Meinungen geteilt. Die einen sagen, dass tägliches Haarewaschen nicht gesund für Haare und Kopfhaut ist, weil die Haare dadurch zu sehr beansprucht werden und die Kopfhaut austrocknet und folglich schneller nachfettet.

Andere wiederum behaupten, dass die Shampoos heutzutage so mild sind, dass sie für das tägliche Haarewaschen ausgelegt sind.

Letztendlich muss das jeder für sich entscheiden. Ich selbst wasche meine Haare alle zwei bis drei Tage, abhängig davon, ob ich Sport gemacht und geschwitzt habe. Wenn ich koche und meine Haare den Geruch vom Essen angenommen haben, fühle ich mich ebenfalls wohler, meine Haare danach zu waschen.

Beim Haarewaschen versuche ich einige Dinge zu beachten:

- Das Wasser sollte nicht zu heiß sein. Das trocknet die Haare und die Kopfhaut schneller aus.
- Beim Einshampoonieren versuche ich, die Kopfhaut so wenig wie möglich zu massieren, um

die Talgproduktion nicht zu sehr anzuregen.

- Ich benutze keine Spülung, sondern ausschließlich Haarkuren. Das macht die Haare genauso kämmbar, pflegt sie aber intensiver. Die Kur trage ich nur in den Längen auf und nie am Ansatz, sonst werden die Haare zu schnell fettig. Je nach Kur muss diese immer etwas länger einwirken, in dieser Zeit betreibe ich dann die restliche Körperpflege.
- Die Kur und das Shampoo müssen immer gut ausgespült werden. Am besten mit kaltem Wasser. Das schließt die Schuppenschicht und die Haare glänzen mehr, jedoch muss ich zugeben, dass ich diesen Schritt im Winter gerne überspringe.
- Die Haare sollten nach dem Waschen nicht mit einem Handtuch trocken gerubbelt werden. Das strapaziert die Haare unnötig. Legt die Haare lieber in ein Handtuch ein und lasst das Handtuch die Feuchtigkeit aufsaugen.
- Ich föhne meine Haare nur in den absoluten Ausnahmefällen, wenn ich es zum Beispiel eilig habe und schnell fertig sein muss. Jedoch benutze ich dann immer einen Hitzeschutz.
- Je nach dem, wie mir gerade ist, verteile ich auch etwas Haaröl in die trockenen Haare. Dabei

befeuchte ich zuerst meine Hände und gebe daraufhin einige Tropfen Haaröl in meine Handflächen. Durch die Feuchtigkeit lässt sich das Öl in den Händen besser verteilen. Mit dem Kopf nach vorne gebeugt verteile ich das Öl in den Haaren, allerdings nie an den Ansätzen. Ich versuche den meisten Teil des Produktes in die Spitzen einzuarbeiten.

Das sind, wie gesagt, nur meine ganz eigenen Tipps. Probiere einfach ein bisschen herum und finde heraus, was für dein Haar die beste Methode ist!

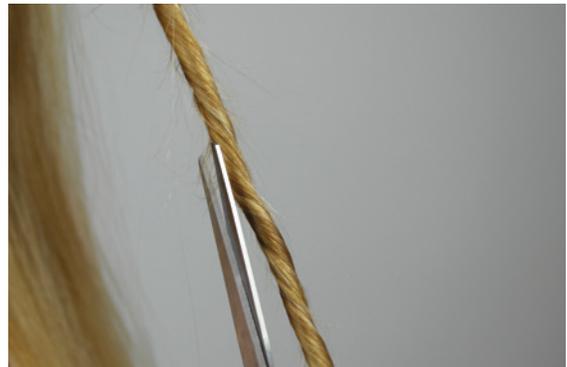
2. Glätteisen und Lockenstab

- Wenn du deine Haare mit starker Hitze bearbeitest, benutze bitte immer, immer einen Hitzeschutz. Ich trage den Hitzeschutz immer sehr großzügig auf das gesamte Haar auf und lasse die Haare anschließend trocknen, bevor ich mit Hitze drangehe. Bei guten Geräten lassen sich verschiedene Temperaturen einstellen. Da ich sehr feines und von Natur aus schon fast glattes Haar habe, reicht es, wenn ich mein Glätteisen auf eine niedrige Temperatur einstelle. Wenn das Haar dicker und welliger ist, kann man die Temperatur auch erhöhen. Versucht einfach herauszufinden, bei welcher Temperatur das Glätteisen eure Haare glättet. Ich ziehe das Glätteisen nie öfter als zwei Mal durch eine Strähne.

- Lockenstäbe strapazieren die Haare etwas mehr, da die Haare länger mit Hitze in Berührung kommen. Man kann es halt nicht ändern. Jedoch gibt es auch Möglichkeiten, sich abends die Haare mit Papilotten oder Lockenwicklern einzudrehen, um am nächsten Morgen schöne Wellen oder Locken zu haben, aber ganz ehrlich Leute, ich kann mit den Dingen nicht besonders gut schlafen.

3. Der Spliss-Schnitt

Der Spliss-Schnitt ist keine Alternative zum Friseurbesuch, aber man kann den Besuch vielleicht ein wenig hinauszögern. Meistens ist es auch so, dass man Spliss nicht nur in den Spitzen hat, sondern auch in den Längen weiter oben. Durch den Spliss-Schnitt wird genau dieser Spliss zum größten Teil abgeschnitten und man braucht dann beim nächsten Friseurbesuch nicht so viel Haar abschneiden. Es ist etwas zeitintensiv und man sollte den Spliss-Schnitt vielleicht auch lieber über dem Waschbecken machen oder, wer die Möglichkeit hat, draußen im Garten, weil man sonst alles voller Haare hat.



- Nimm dafür einfach eine dünne Strähne, drehe sie ein und schneide dann alle abstehenden Haare im unteren Bereich ab.
- Wenn ich die Strähne wieder aufdrehe und immer noch Spliss sehe, wiederhole ich den Spliss-Schnitt an derselben Strähne. Man sollte diesen Vorgang jedoch nicht zu oft wiederholen, weil man die Haare sonst zu sehr ausdünn.
- Arbeite dich von Strähne zu Strähne vor, bis du alle Haare einmal eingedreht und geschnitten hast.

4. Trockenshampoo

Ich liebe Trockenshampoo. Wenn meine Ansätze leicht fettig sind, sprühe ich einfach etwas Trockenshampoo darauf und schon sind die Haare wieder frisch. Ich muss sie also nicht waschen, sondern kann es um ein bis zwei Tage aufschieben. Außerdem verleiht es dem Haar etwas Volumen und macht es griffiger. Einfach eine tolle Sache.

Das Haarwerkzeug

Wenn ich von meiner Werkzeugtasche spreche, ist entweder meine Schmink- und Pinseltasche gemeint oder aber mein kleines Täschchen, in dem sich meine Haarutensilien befinden.

Auf dieser Seite möchte ich dir gerne noch mal das ganze Werkzeug zeigen, welches ich bei den Frisuren benutzt habe und das auch zu meiner Grundausstattung gehört.

© des Titels »5-Minuten Frisuren für jeden Tag« (ISBN 978-3-86882-775-0)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

1. Der Donut/das Duttkissen

Ihn gibt es in verschiedenen Größen und Farben. Am besten wählt man den Donut immer der Haarfarbe entsprechend. Den Donut benutzt man meistens für verschiedene Dutt-Frisuren oder um die Haare an bestimmten Stellen aufzupolstern.



2. Der Twister

Dies ist ein tolles Werkzeug, das auch in verschiedenen Größen erhältlich ist. Man kann damit sehr schöne und einfache Frisuren zaubern, wie zum Beispiel den Twist (Seite 41). Der Umgang damit ist sehr einfach, allerdings gibt es ihn in normalen



Geschäften kaum noch zu kaufen, weshalb ich ihn mir über das Internet bestellt habe.

3. Die Haarklammer/Bobby Pin

Ein Must-have! Dieser kleine Helfer fixiert deine Haare an den Stellen, wo du sie haben willst, oder bündigt störende Strähnen. Auch sie gibt es in verschiedenen Längen und Farben, geriffelt oder gerade. Hast du gewusst, dass die geriffelte Seite beziehungsweise die Seite mit der abstehenden Spitze immer zur Kopfhaut hin platziert werden soll?

4. Die Haarnadel

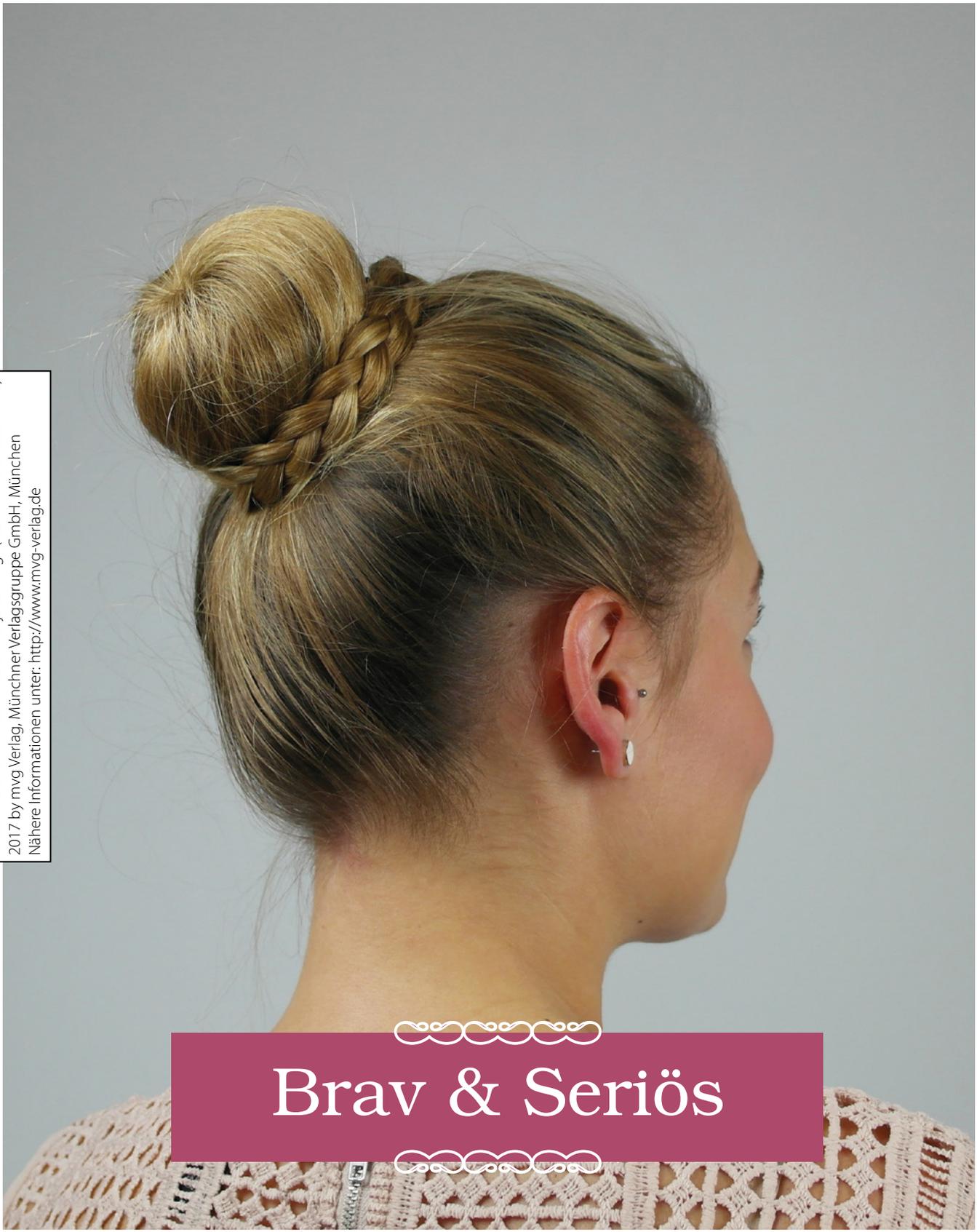
Auch dieses tolle Haarwerkzeug gibt es in verschiedenen Größen und Farben. Während die üblichen Haarnadeln dazu benutzt werden, um die Haare in einer bestimmten Form zu halten, wie zum Beispiel bei der Banane (Seite 42), gibt es auch Haarnadeln, die zur Dekoration dienen. Diese sind dann mit glitzernden Steinchen oder Ähnlichem bestückt.

5. Das Haargummi

Haargummis gibt es in allen erdenklichen Farben und Größen. Sie können durchaus einen dekorativen Effekt haben. Bei meinen Frisuren benutze ich jedoch nur zwei verschiedene Typen. Das »normale« Haargummi, um mir zum Beispiel einen Pferdeschwanz zu binden, oder die sehr kleinen und dünnen Haargummis; diese benutze ich meistens dann, wenn ich nicht möchte, dass man das Haargummi sehen soll.



© des Titels »5-Minuten Frisuren für jeden Tag« (ISBN 978-3-86882-775-0)
2017 by mvg Verlag, Münchner-Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Brav & Seriös

Der Bauernzopf

Diese Frisur wurde mir sozusagen in die Wiege gelegt. Als ich noch ein kleines Mädchen war, hat mir meine Mutter immer die Haare so geflochten. Heute noch trage ich diese Frisur gerne in der Arbeit oder zum Sport, wenn man freies Sichtfeld haben will. Ein wenig streng und doch verspielt ist sie schon seit Jahren mein treuer Begleiter. In meinem Freundeskreis ist diese Frisur auch sehr beliebt. Immer wieder habe ich Freundinnen beibringen müssen, wie diese Frisur funktioniert.



1. Nimm die Haare, die am Oberkopf aufliegen, und trenne sie von den restlichen Haaren ab.

2. Nun teile diese Haare noch mal in etwa drei gleich dicke Strähnen auf und ...

3. ... kreuze sie so übereinander, wie wenn du sie normal flechten wolltest.

4. Bevor du jetzt weiter flechtest, musst du eine neue Strähne von der rechten Seite abteilen und ...

5. ... diese zu der Strähne legen, die bereits in der Mitte liegt.

6. Jetzt legst du die linke Strähne über die mittlere und die mittlere ziehst du zur linken Seite.



7. Trenne jetzt wieder eine neue Strähne ab, diesmal von links und lege sie zu der mittleren, bevor du jetzt wieder die rechte Strähne über die mittlere legst.

8. Flechte jetzt auf diese Weise weiter und nimm immer im Wechsel zwischen rechts und links eine neue Strähne dazu, bis du am Nacken angekommen bist.

9. Ab jetzt kannst du die restlichen Haare, wie sonst gewohnt, weiter bis zu den Spitzen flechten.

10. Haargummi rein und fertig ist der Bauernzopf.



Der Fischgrätenzopf

Diese Variation des Flechtens ist sehr simpel, wenn man erst mal weiß, wie es funktioniert, und etwas Übung darin hat.

Deshalb verzweifle nicht beim ersten Mal.

Diese Frisur ist mal eine tolle Abwechslung zum klassischen Flechten und man kann sie zu vielen Gelegenheiten tragen.

Egal, ob im Büro oder in der Freizeit.



Kleine Info am Rande:

Je dünner die Strähnen sind, die du mit einflechtest, desto »kleingrätiger« wird der Zopf.

1. Teile deine Haare rechts und links in etwa zwei gleich große Hälften auf. Auf die Sauberkeit des Scheitels kommt es hier nicht an. Diesen sieht man später nicht mehr.
2. Teile nun von der linken Seite außen eine Strähne ab ...
3. ... und lege sie zur rechten Hälfte, aber nach innen.



4. Nun wiederholst du den Vorgang. Zweige von der rechten Hälfte außen eine Strähne ab ...

5. ... und lege sie zur linken Hälfte, aber auch wieder nach innen.

6. Dasselbe noch mal: eine Strähne links, außen abteilen und zur rechten Hälfte nach innen legen. Das ganze wiederholt ihr immer so weiter.

7. In den Längen wird nach demselben Prinzip geflochten.

8. Wenn du jetzt keinen Knoten in den Fingern hast, dann befestige alles mit einem Haargummi und schon ist diese besondere Frisur fertig.

© des Titels »5-Minuten Frisuren für jeden Tag« (ISBN 978-3-86882-775-0)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Der Dutt

Es gibt viele Varianten, sich einen Dutt zu machen. Ein typisches Beispiel ist der klassische oder der Ballerina-Dutt.

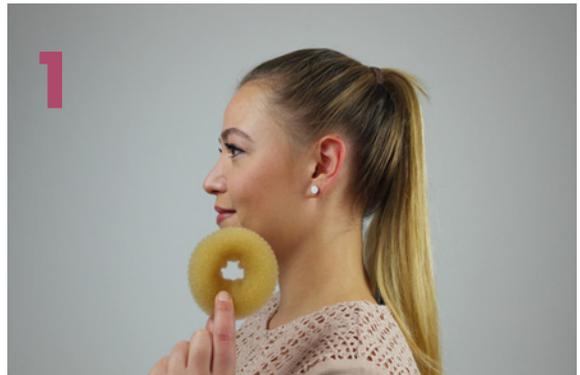
Allerdings habe ich mich dafür entschieden, euch diese Variante zu zeigen, weil er eine gute Mischung zwischen dem klassischen Dutt und einem Messy-Bun (unordentlichen Dutt) ist.

Daher ist er sowohl für die Arbeit als auch für die Freizeit geeignet.

1. Binde dir einen Pferdeschwanz; dieser muss nicht perfekt sein und auch nicht zu streng. Nimm nun einen Donut zur Hand.

2. Ziehe deine gesamten Längen durch den Donut und platziere ihn genau über eurem Haargummi.

3. Wickle nun die Längen um den Donut herum. Wichtig dabei ist, dass du immer mit einer Hand die Haare oben am Donut festhältst, sonst drehen sich die Haare immer im Kreis.

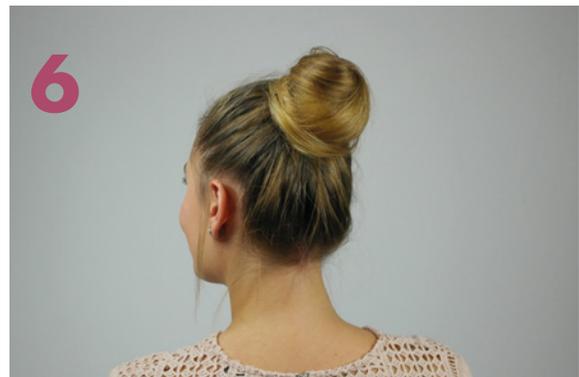
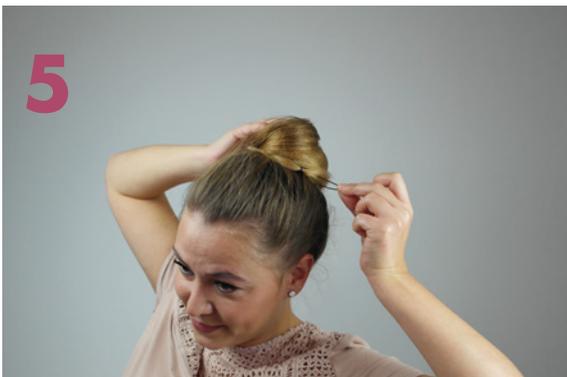
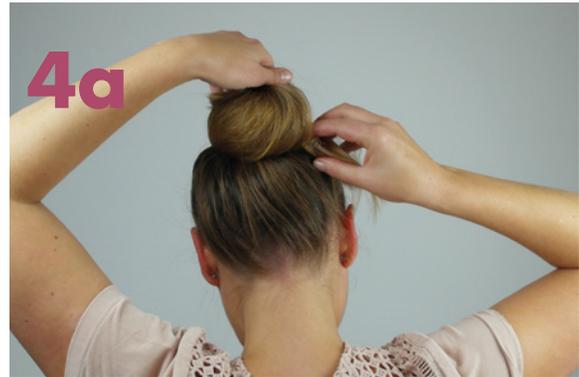


4. Je nach Haarlänge musst du den Donut öfter mit deinen Haaren umkreisen. Versuche dabei deine Haare nicht zu fest um den Donut zu drehen, damit alles am Ende nicht zu streng wirkt.

5. Wenn du fertig bist, fixiere die Haare mit mehreren Haarnadeln im Kreis um den Donut herum. Jetzt kannst du auch einzelne Strähnen korrigieren, die zuvor vielleicht rausgefallen sind.

6. Und fertig!

© des Titels »5-Minuten Frisuren für jeden Tag« (ISBN 978-3-86882-775-0)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



Der DIY-Donut

Für einige der von mir gezeigten Frisuren benutze ich einen Donut. Wenn du eine der Frisuren ausprobieren willst, aber keinen Donut zu Hause hast, zeige ich dir hier, wie du ihn ganz einfach selber basteln kannst.

1. Du brauchst lediglich eine Socke. Gut ist es, wenn die Socke eine ähnliche Farbe wie deine Haare hat.

2. Nimm eine Schere zur Hand und schneide den Zehenbereich der Socke komplett ab.

3. Nun hat die Socke zwei

4. Jetzt musst du lediglich die Socke eindrehen. Am besten fängst du an dem abgeschnittenen Ende an. Falls sich Fäden lösen sollten, befinden

sich diese im inneren Teil des DIY-Donuts.

5. Und so sieht er dann aus, wenn er fertig ist!

Abgesehen von der ähnlichen Optik kann man genauso gut, Haarnadeln hineinstecken wie in den Originalen.



🎀 Pimp my Dutt 🎀

Diese Frisur ist eine weitere Variante zum Dutt. Im Prinzip ist es ein Dutt, allerdings wird der Dutt durch den Flechtkranz ein wenig aufgehübscht und ist ein schöner Hingucker.



1. Binde dir einen Pferdeschwanz.
2. Trenne eine etwas dickere Strähne vom Rest der Längen ab und ...
3. ... flechte die Strähne zu einem Flechtzopf und fixiere die Spitzen mit einem dünnen Haar-gummi.
4. Lockere den Flechtzopf vor allem im unteren Bereich auf, damit er dort genau so dick wirkt wie im oberen.
5. Nimm nun einen Donut und ziehe deine Längen durch. Ziehe den Flechtzopf aber nicht mit durch den Donut.

