

Die Fünf Elemente
Haarschneidemethode
Dein DIY Guide
Nachhaltig & Ganzheitlich



Linda Hollatz

Inhalt

Einführung

1. Die Werkzeuge
2. Kommuniziere vorher, während und hinterher
3. Fünf Haarschneidetechniken
4. Beginne Schritt für Schritt
5. Lockige Haare schneiden
6. Stufen schneiden
7. Pony & Ponyfransen schneiden
8. Die Haare von Kindern schneiden
9. Vollständiger Schnitt - Lange Haare - Theresa
10. Vollständiger Schnitt - Mittellange, gestufte Haare - Tiffany
11. Vollständiger Schnitt - Mittellange bis lange Haare - Lisa
12. Vollständiger Schnitt - Kurze Haare - Dan

Einführung

Natürliche Haarpflege ist ihrem Wesen nach ganz einfach. Dennoch braucht sie Anleitung und Informationen, damit wir lernen, umlernen, und experimentieren können. Das Ziel ist es, herauszufinden, was das Beste für uns und unsere Haare ist.

Viele Menschen und Friseur:innen teilen die Vision einer nachhaltigen Welt, in der wir die Gesundheit, Schönheit und Balance erleben können, die wir uns alle wünschen und die uns zusteht. Haare spielen eine große Rolle in unseren Leben. Haare sind ein Teil von uns und ein Teil der Natur.

In diesem Sinne zeigt die *DIY Learning How to Cut Hair Video*- Serie und dieses Begleitbuch dir wie du deinen Familienmitgliedern und Freunden richtig gute Haarschnitte geben kannst. Du wirst Schritt für Schritt lernen, wie du sicher und erfolgreich Haare schneidest. Dieses wird dir Zeit, Energie, möglicherweise Benzin und Geld sparen aber vor allem, hast du die Wahl, Haare in einer gesunden, natürlichen, chemiefreien und wenn du möchtest friedlichen und stillen Atmosphäre zu schneiden. Viele meiner Kunden kamen zu mir, weil sie die Chemie, den Stress und Lärm in konventionellen Salons vermeiden wollten. Ich sehe immer nur eine Kund:in zurzeit, in einer Umgebung, die frei von Chemie und synthetischen Duftstoffen ist.

Respekt und eine liebevolle Einstellung während des Haare Schneidens sind genauso wichtig wie zu wissen, wie man schneidet. Die Haare einer anderen Person zu schneiden ist ein persönlicher, intimer Prozess, der Respekt der Person, die die Haare schneidet und Vertrauen von der Person, die den Haarschnitt empfängt, braucht. Die Haare eines anderen Menschen zu schneiden, ist ein Dienst und ein Geschenk und kann für beide eine wunderschöne Erfahrung sein.



Wenn du Haare schneiden lernen möchtest, wirst du es auch können. Du musst dir genug Zeit lassen, geduldig sein und dem Prozess vertrauen. Es kann wirklich leicht sein.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Wie wäre es, die folgenden Sätze einmal laut auszusprechen?

Ich kann Haare schneiden lernen!

Ich lerne jetzt Haare schneiden!

Ich kann Haare schneiden!

Die fünf Elemente der ganzheitlichen Haarbeit

Jedes der fünf Elemente repräsentiert einen Fokus, einen körperlichen und einen metaphysischen Aspekt und einen Effekt für Haarpflege und Haare Schneiden.

Das Element *Erde* verlangt Nachhaltigkeit, denn ohne die Erde, die Schwerkraft und den Boden unter unseren Füßen würden wir im All schweben. Wir hätten weder Körper noch Wurzeln. Praktisch auf das Haare schneiden übertragen bedeutet dieses, dass wir ganz sicher und mit der Erde verbunden auf dem Boden stehen, wenn wir jemandem die Haare schneiden. Wir sorgen dafür, dass unsere Körperhaltung und die des Haarschnittempfängers gerade und entspannt ist.

Das Element *Wasser* repräsentiert im ganzheitlichen Haarschneiden Liebenswürdigkeit und Sanftheit und all die Emotionen die mit der Erfahrung einen Haarschnitt zu bekommen zusammenhängen. Genau wie das Wasser ein weibliches Element ist, ist der Kamm auch ein weibliches *Yin* Werkzeug. Er organisiert den Fluss der Haare. Die meisten Menschen entspannen sich und genießen die beruhigenden Empfindungen, wenn jemand ihnen sanft die Haare kämmt.

Feuer ist das Element der Transformation. Haare Schneiden ist eine besonders starke Erfahrung von sofortiger und unmittelbarer Transformation. Die Schere ist ein männliches *Yang* Werkzeug, welches das Alte vom Neuen trennt. Der optimale Prozess und das Ergebnis eines Haarschnitts wirken auf den Menschen belebend.

Das Element Luft steht für Kommunikation. Für ganzheitliche Haarpflege bedeutet dieses, dass wir immer vor, während und nach dem Haarschnitt kommunizieren. Das ist wirklich alles, was man braucht, um das größte Haartrauma von allen zu vermeiden, nämlich zu kurze Haare. Unsere Hände strecken sich wie eine Verlängerung unseres Herzens aus. Wenn wir sie benutzen, um jemandem die Haare zu schneiden, beginnen sie einen faszinierenden Tanz des Gleichgewichts. Das Element Luft befreit uns, in dem wir vergangene Erfahrungen und Konditionierungen aus unserem Haar entlassen.

Das Element Äther ist eine Mischung aller Elemente und verbindet sie mit dem Unsichtbaren, den anderen Sphären, dem Kosmos. Unsere Haare haben ätherische Energie. Sie sind fein und reichen von unserem physischen Körper in unsere Aura, das elektromagnetische Feld, das uns umgibt. Unsere Haare sind unsere Antennen und auf dieser Ebene hat ein Haarschnitt das Potential uns zu öffnen, unsere Kanäle zu reinigen und uns mit der größeren Matrix zu verbinden.

Meine Haarschneidemethode und Philosophie basiert auf diesen Zuordnungen.

Element	Fokus	Physisch	Metaphysisch	Effekt
Erde	Nachhaltigkeit	Körper	Wurzel	Erdend
Wasser	Sanftheit	Kamm	Yin	Entspannend
Feuer	Transformation	Schere	Yang	Belebend
Luft	Kommunikation	Hände	Balance	Befreiend
Äther	Kosmos	Haare	Antenne	Öffnend



Die Fünf Elemente

Erde - Kristall

Wasser - Muschel

Feuer - Drache

Luft - Salbei zum Reinigen

Äther - Buddha

1. Die Werkzeuge

Lasst uns damit anfangen, die Werkzeuge, die wir brauchen anzuschauen und zu lernen, wie wir sie sicher, effizient und fließend benutzen.

Schere

Deine Schere muss ich in deiner Hand gut anfühlen, nicht zu locker und nicht zu eng. Deine Schere muss scharf sein. Professionelle Haarschneidescheren sind ultrascharf und damit zu schnell für Anfänger. Je schärfer eine Schere ist, desto schneller gleitet sie durch die Haare.

Es kommt übrigens ganz selten vor, dass Friseur:innen ihre Kund:innen verletzen aber es passiert ziemlich häufig, dass Friseur:innen sich selber schneiden. Wenn ich meine professionelle Friseurschere vom Schärfen zurück bekomme, muss ich zuerst immer sehr aufpassen, da sie viel schneller schneidet. Ich trage sogar vorsichtshalber bei dem ersten Haarschnitt ein Pflaster um den Mittelfinger meiner nicht schneidenden Hand.

Übung 1

Halte die Schere in deiner dominanten Hand und stecke deinen Daumen und Ringfinger durch die Öffnungen. Dann öffne und schließe die Schere nur durch die Bewegung des Daumens.

Übung 2

Suche dir ein Familienmitglied oder Freund, die ein paar Minuten der Entspannung genießen können, während du ihre Haare kämmst und 'Air' Cutting, Luft Schneiden übst.



Kamm

Je feiner der Kamm, je feiner wird das Ergebnis. Das Kämmen mit einem feinzackigen Kamm dauert länger, hat aber den Effekt, wenn du die Stumpfschneidetechnik anwendest, dass sich das Haar als Ganzes verdichtet. Ich empfehle einen grobzinkigen Kamm zum Vorkämmen und dann einen feinzinkigen Kamm für präzises Arbeiten.

Frisierumhang und Handtuch

Besorge dir einen Frisierumhang oder nähe dir deinen eigenen. Ich ermutige alle meine Freunde und Kunden sich ihren eigenen Haarschneideumhang anzuschaffen, den sie dann zum Salon oder zu Freunden mitbringen können. Der eigene Frisierumhang ist garantiert sauber und du kannst das Material, die Farbe und den Stil wählen, mit dem du dich wohlfühlst. Email mir für Informationen zu MY HAIRCAPE, welches mein spezielles Design für den optimalen Frisierumhang ist. Halte für den Haarschnitt ein Handtuch bereit. Ein kleines Handtuch reicht für kurzes und feines Haare. Für Menschen mit längerem und dickerem Haar brauchst du ein großes Handtuch.

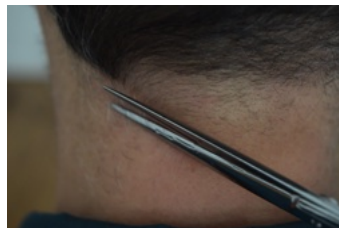


Sprühflasche & Clips

Du kannst der Person vor der nassen Runde, die Haare waschen, die Haare nass sprühen oder einen Kamm in ein Wasserglas tunken. Ich benutze Clips zum Abteilen der Haare nur wenn unbedingt nötig, zum Beispiel wenn ich am Hinterkopf mit sehr langem, vollem Haar arbeite. Befestige das Haar sanft mit den Clips, da es sich nicht gut anfühlt, wenn sie zu fest und mit Druck auf die Kopfhaut geklemmt werden. Zu fest angelegte Clips ziehen an den Haarwurzeln und unterbrechen den Energiefluss und die Entspannung, die ein Haarschnitt haben kann. Arbeite nur mit einem oder maximal zwei Haarclips zurzeit, so dass du automatisch nicht gleichzeitig zu viele Clips im Haar lässt.

Rasierer

Wieder verwertbare Rasierer sind sehr praktisch, wenn dein Haarschnittempfänger einen ausrasierten Nacken und definierte Koteletten mag. Du kannst kleine Nackenhaare auch mit der Schere schneiden, mit einem Elektrorasierer entfernen oder lassen. was immer die Person vorzieht.



2. Kommuniziere vorher, während und hinterher

Klare Kommunikation führt in allen Lebensbereichen zu den besten Ergebnissen, also auch wenn es um Haare Schneiden geht. Wenn du vor, während und nach dem Haarschnitt klar kommunizierst, kannst du traumatische Haarschneiderlebnisse vermeiden.

Die drei am häufigsten vorkommenden Haartraumata sind:

- zu kurz geschnittene Haare
- Haare, die zu sehr durcheinander oder in zu viele Stufen geschnitten wurden
- ein Ergebnis, das ganz anders ausfällt als erwartet

Vorher

Bevor es überhaupt losgeht, bitte die Person, die den Haarschnitt bekommt, ein T-Shirt oder ein Kleidungsstück zu tragen, das flach am Körper anliegt. Rollkragenpullover und Kleidung mit Kragen können leicht im Weg sein besonders wenn du mittel- bis langes Haar schneidest. Bitte die Person auch, längere Ohrringe und Ketten abzunehmen.

Dann finde heraus, was für einen Haarschnitt dein Familienmitglied oder Freund haben möchte. Hier sind die am häufigsten vorkommenden Wünsche und deine Fragen und Antworten dazu.

Nur die Spitzen

Möchtest du, dass ich den bestehenden Linien folge?

Gibt es etwas, das ich über dich, deine Haare wissen sollte, wie besondere Empfindlichkeiten?

Mehr Stufen

Lass uns deine Haare anschauen wie viele Reihen von Stufen wir machen können

Weniger Stufen

Okay, dann bringen wir deine Haare wieder auf eine Länge.

Ein gutes Stück ab

Wie viel genau?

Mal was ganz Neues

Könntest du mir dazu visuell was zeigen? Fotos oder Zeichnungen?

Dann lass uns gemeinsam schauen, was realisierbar ist.



Wenn es darum geht eine Frisur zu bestimmten, brauchst du dich nicht überwältigt fühlen. Es gibt nämlich nur sechs grundlegende Haarschnitte.

Kurz - Gestuft

Medium - Gestuft

Lang - Gestuft

Kurz - Eine Länge

Medium - Eine Länge

Lang - Eine Länge

Es scheint Millionen von Variationen zu geben, weil Menschen verschiedene Haartexturen, also gerade, wellig, lockig oder sehr lockig haben, und Haare wirken so unterschiedlich, weil sie hunderte von verschiedenen Farben haben. Dann haben manche Menschen Pony oder keinen Pony, die Konturen sind hinten länger oder kürzer oder genauso lange wie vorn.

In welche Kategorie fallen deine Haare? Schau dir die Menschen, denen du täglich begegnest, an und bestimme welchen Haarschnitt sie haben.



Es ist hilfreich, sich bewusst zu machen auf welche verschiedensten Weisen Menschen mit einander kommunizieren und sich verstehen. Von der Schule des Neuro-Linguistischen Programmierens haben wir gelernt, dass Menschen verschiedene Präferenzen für ihre Sinneswahrnehmung haben. Dieses führt dazu, dass sie eher auf visuelle - Sehsinn, auditive - Hörsinn, kinästhetische - gefühlte, haptische Wahrnehmung, olfaktorische - Geruchssinn oder gustatorische - Geschmackssinn Weise kommunizieren.



Wenn du über Haare sprichst, ist es oft sinnvoll und manchmal unerlässlich, visuelle Hilfen mitzubringen und dann auch mit deinen Händen zu zeigen, wie du die Haare geschnitten haben möchtest.

Frage eine visuelle Person: Was siehst du? Was stellst du dir vor?

Eine auditive oder akustische Person: Was denkst du dir? Was hört sich gut an für dich?

Eine kinästhetische Person: Wonach fühlst du dich? Was würde sich gut anfühlen?

Während

Nachfragen

Nach der Trockenrunde, in der ich normaler Weise nach Anweisungen die meiste Menge an Haar abschneide, den Haarschnitt ausgleiche oder die Spitzen fülliger und gesünder schneide, halte ich einen Moment inne und bestätige mit der Haarschnittempfängerin, dass alles noch nach Plan verläuft. Die Person hat die Chance im Spiegel zu überprüfen, ob das die Länge sein wird, mit der sie sich wohlfühlt. Lockenträger kennen ihre Haare meistens sehr gut und kalkulieren bei der Entscheidung, dass sich ihre Locken, wenn das Haar nicht für das Schneiden gekämmt ist, höher ziehen. Ein großer Vorteil der Trockenrunde ist die Vermeidung eines unerwünschten Überraschungseffekts. Die Haare werden im nassen Zustand nur noch mit einander verbunden und keine Länge wird mehr abgeschnitten oder Linien verändert.

Fokussiere dich auf das Schneiden

Selbst wenn du super im Multitasking bist empfehle ich während des Schneidens hohes Konzentrieren und wenig Reden und Unterhalten. Viele Menschen genießen die Stille und können sich viel tiefer während des Haarschnitts entspannen. Es fühlt sich für den Haarschnittempfänger sicherer an, wenn der Haarschneider nicht so viel redet, besonders nicht über persönliche oder globale Katastrophen.

Hinterher

Zeige deinem Haarschnittempfänger den Haarschnitt von allen Seiten. Ein Handspiegel funktioniert aber manchmal wenn die Person ihn hält sehen die Konturen nicht ganz gerade aus. Du kannst auch ein Foto mit deinem Handy machen, was eine zentrierte Perspektive ermöglicht.

Bitte deinen Haarschnittempfänger dir innerhalb einer Woche Feedback zu geben. Viele Kunden kamen in all den Jahren nach Wochen oder Monaten wieder zu mir und sagten entweder *der Haarschnitt war super, kannst du das Gleiche noch mal machen?* oder *Ich liebte den Haarschnitt. Es brauchte eine Woche, bis er sich gut anfühlt* oder *Ich mochte die Frisur aber da war eine Sache, die ich gern ändern möchte*. Nach ein paar Wochen habe ich viele andere Kunden gesehen und meine Erinnerung an einen bestimmten Haarschnitt mag nicht mehr ganz korrekt sein. Wenn mir allerdings eine Kundin innerhalb von ein paar Tagen mitteilt, was ihr gefiel und was nicht, dann kann ich mir das mental besser merken oder auch aufschreiben und es das nächste Mal berücksichtigen. Diese Gewohnheit hilft den Kunden auch, sich ihrer Vorlieben bewusst zu werden und sie mitzuteilen.

Wenn du selber einen Haarschnitt bekommst, überprüfe ihn genau bevor du dich verabschiedest. Manchmal sind da noch Haare hinter den Ohren, die vergessen wurden. Kämmen oder bürste deine Haare mit deinen Fingern, Händen oder so wie du es sonst machst, um zu gucken, dass alles stimmt, wenn du deine Energie hineingibst. Wenn du eine Brille hast, setze sie auf und schau, ob der Haarschnitt dann immer noch passt.

Nimm Feedback höflich auf und nicht zu persönlich. Das Ziel ist es, dein Bestes zu geben und damit einen guten Haarschnitt. Das ist schon viel wert. Der Unterschied zwischen DIY und PRO ist der Unterschied zwischen einem guten und einem großartigen Haarschnitt. Mit Liebe, Respekt und Fokus kannst du lernen wie man gute Haarschnitte macht. Mit Übung und weiterer Lernbereitschaft lernst du großartige Haarschnitte zu geben.

3. Fünf Haarschneidetechniken

Bevor ich die Fünf Elemente DIY Haarschneidetechnik Schritt für Schritt erkläre, ist hier eine Übersicht der bekanntesten Haarschneidetechniken: *Slicen*, *Ausdünnen*, *Pointing* oder *Point-cutting*, *Schere über Kamm* und *Stumpf Schneiden*

Slicen, Slice-Technik

Das *Slicen* ist eine Technik, die Haare an den Haarenden ausdünt, so dass die Haare leicht gefedert aneinander liegen und es wie ein natürliches Auswachsen aussehen kann. Eine Klinge der Schere gleitet an einer Haarsektion entlang und schneidet diagonal in die Haare, während sie sich von oben nach unten bewegt. Die Schere muss dafür sehr scharf sein, ansonsten beschädigt sie die Haare. Das *Slicen* ähnelt dem Ausdünnen, in dem Haarfülle verringert wird und visuell sanft auslaufende Enden. Ich benutze die Technik ungern, da selbst mit einer scharfen Schere die Haare diagonal angeschnitten werden und damit leichter aufbrechen und sich spalten können. Außerdem können die Haarsträhnen mit dieser Technik nicht mit einander verbunden werden. Friseure als auch Kunden können diese Technik als körperlich unangenehm empfinden. Auf energetischer Ebene ist diese Technik zu aggressiv, um ein starkes, aurisches Feld zu schaffen und zu bewahren.

Ausdünnen

Für diese Technik gibt es spezielle Effilierschere, die nur eine bestimmte Haarmenge einer Sektion von oben nach unten herauschneidet. Genau wie beim Ausdünnen durch das *Slicen* wird das Haar mit der Effilierschere auch dünner, feiner, gefederter, was sich manche Menschen, die sehr dichtes und schweres Haar haben, wünschen. Ich benutzte diese Technik nicht, weil die ausgedünnten Haare nicht mehr verbunden sind und für mich Löcher darstellen, die zum einen nicht zum natürlichen Haarwuchsrhythmus passen und zum anderen die geometrische Einheit aller Haare und damit die Ausstrahlung in das aurische Feld kompromittieren.

Pointen - Point Cut

Hier schneidet der Friseur in einer unregelmäßigen Zick-Zack Bewegung mit seiner Schere vertikal in die horizontale Linie der Haare, die er zwischen den Fingern hält. Diese Technik macht die Konturen weicher, auch wieder durch eine Form der Ausdünnung. Ein tieferes *Pointen* schafft noch dünnere, weitläufigere Enden. Kürzeres *Pointen* reduziert gerade Linien und vermeidet ein kantiges Aussehen. *Pointen* wird häufig beim Pony Schneiden eingesetzt, um einen zu kompakten Effekt zu vermeiden. Wenn ich *pointe*, dann sehr sanft mit einer scharfen Schere beim Ponyfransen schneiden und ganz selten auf Wunsch einer Kundin die Konturen. Eine gute Winkeltechnik kann bei fülligem Haar auch ohne *Pointen* die Kompaktheit auflösen.

Schere über Kamm

Diese Technik wende ich bei kürzeren Haarschnitten im Nackenbereich um die Ohren herum an, wenn die Haare so kurz sind oder gewünscht werden, dass ich sie nicht mehr zwischen den Fingern halten kann und einen fließenden Übergang

zwischen Konturen und Kopfhaut anstrebe. Dabei bewege ich den Kamm langsam entlang der Konturen der schon entstandenen Frisur und die Schere schneidet über dem Kamm, entfernt längere Haare und reduziert die Haardichte. Dabei sind Kamm und Schere beide gleichzeitig in Bewegung.

Stumpfschneiden

Die Fünf Elemente Haarschneidemethode benutzt das Stumpfschneiden zu 90%. Damit werden alle Haarspitzen verbunden, so dass keine Haare überstehen. Kurzes bis mittellanges Haar braucht ein bis eineinhalb Jahre, also mindestens vier bis sechs Stumpfschneidehaarschnitte, um die Haare durch die Schneidetechnik allein, maximal zu verdichten.



Wir schneiden kleine Sektionen und die ausgedünnten Enden fallen weg und wir haben eine dichtere und dickere Haarlinie. Ich nenne das den Pinseleffekt.



Abstauben ist auch eine Stumpfschneidetechnik. Dabei werden nur die äußersten Enden nur wenig geschnitten.



4. Beginne Schritt für Schritt

1. Kommuniziere mit dem Haarschnittempfänger über seine Wünsche, siehe vorangegangenes Kapitel.

2. Wo schneide ich am besten Haare

Für die besten Haarschneideresultate und um es dem Haarschneider leicht zu machen arbeiten wir mit dem bestmöglichen Licht. Wir brauchen auch genug Platz, um sicher um die Person herumgehen zu können und idealer Weise einen Boden, den wir hinterher leicht säubern können. Manche Menschen haben in ihrem Haus einen Lieblingsplatz. Frage, wo sie am liebsten ihre Haare geschnitten haben möchten?

Wenn du deine Arme ausstreckst und die Kund:in auch zeigt dieses das Minimum an aurischem Raum, den ihr braucht.

Dann finde einen Platz für deine Werkzeuge, so dass sie leicht erreichbar sind. Stelle sicher, dass der Stuhl bequem ist und ebenmäßig steht, vor allem, wenn du draußen in der Natur schneidest.

Der Haarschnitt in der Natur

Die Haare draußen im Garten, auf dem Balkon oder sogar im Wald, am See oder Meer geschnitten zu bekommen kann ein magisches Erlebnis sein. Das Zwitschern der Vögel, die rauschenden Wellen, der Duft von Bäumen und Blumen machen aus diesem Haarschnitt ein unvergessliches, entspannendes und belebendes Abenteuer.



Wenn du die Haare im nassen Zustand schneidest, macht ein bisschen Wind nicht viel aus, aber im trockenen Zustand kann es zu einem wilden Tanz mit dem Wind kommen. Also bringe auf alle Fälle Wasser mit.

Der gesellige Haarschnitt

Seit Jahrhunderten gehen Menschen zur Friseur:in, um ihre Haare behandelt und geschnitten zu bekommen aber auch um zu reden und Neuigkeiten auszutauschen. Viele Menschen blühen in Gesellschaft anderer auf. Manche Friseur:innen, die mit Kolleg:innen zusammenarbeiten, sind daran gewöhnt und mögen es. Der gesellige Haarschnitt ist nicht meine erste Wahl, weil es für mich in Gesellschaft schwieriger ist, mich zu konzentrieren. DIY Haarschnitte finden oft zuhause statt, wenn andere Familienmitglieder präsent sind. Wenn Kinder herumrennen, erkläre ich ihnen, dass ich einen Schutzraum um mich herum brauche, der nicht betreten werden kann. Die Gefahr, dass ich aus dem Gleichgewicht falle oder aufgrund einer Berührung meine Schere ausrutschen lasse ist zu groß.

Beim Arbeiten mag ich die Energie von Haustieren um mich. Manche Haustiere möchten ihre Besitzer beschützen. Ich erkläre ihnen dann, dass ich das Fell ihrer

Besitzer schneide und die meisten Haustiere sind sehr unterstützend und rennen mir nicht zwischen den Beinen herum.

Der stille Haarschnitt

Einen Haarschnitt zu empfangen ist eine Gelegenheit loszulassen und sich zu entspannen. Eine greifbare Transformation passiert und viele Menschen wollen einfach nur ihre Augen zu machen und die Empfindungen des Kämmens und Schneidens genießen oder in ihre inneren Welten wandern. Ich habe auch vielen Kindern die Haare geschnitten, während sie einfach die Augen geschlossen haben. Ich kann mich am allerbesten auf eine Person zurzeit und in Stille konzentrieren. In dem Moment, in dem ich schneide, spreche ich nicht. Das habe ich mir während meines Trainings bewusst angewöhnt. Wenn ich auf eine Frage antworte oder spreche, schneide ich nicht, und wenn die Unterhaltung meinen emotionalen oder mentalen Fokus erfordert, also kein kurzer Informationsaustausch mehr ist, dann stelle ich mich neben die Kundin und schaue in ihre Augen und kommuniziere, ohne gleichzeitig Haare zu schneiden.

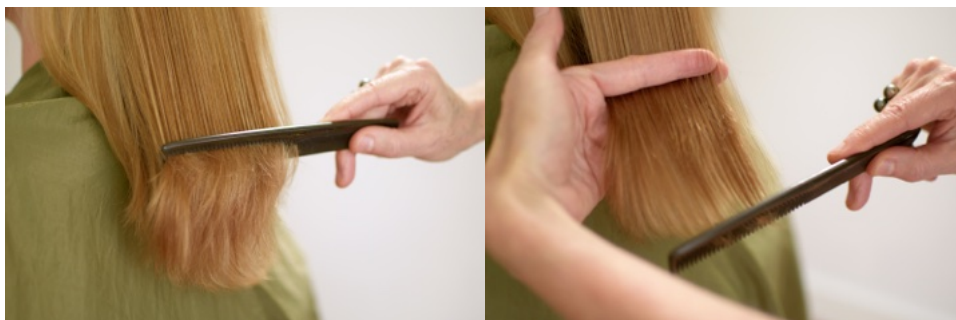
3. Vorkämmen

Bevor wir die Haare eines Menschen schneiden, beginnen wir damit, die Haare gerade herunter zu kämmen und erst Mal ein wenig kennen zu lernen. Dadurch können wir den Zustand der Haare sehen und feststellen wie gerade, wellig oder lockig es ist. Vorkämmen erleichtert das Haare Schneiden, weil das Haar entwirrt ist, bevor wir anfangen. Für manche Haare brauchen wir erst einmal einen grobzinkigen und dann einen feinzinkigen Kamm.



Ich empfehle von den Wurzeln zu den Haarspitzen hin zu kämmen, was der Richtung der Schuppenschicht jedes einzelnen Haars entspricht. Manche Leute entwirren zunächst die Enden, jedoch ist es am gesündesten, der Richtung der Schuppenschicht zu folgen, um sie nicht aufzurauen.

Wenn du längeres Haar vorkämmst, wird der Kamm wahrscheinlich an einer Stelle von verwirrten Haaren gestoppt. Das bedeutet, dass die Schuppenschicht der Haare an diesem Punkt trocken und offen ist und sich ineinander verfangen hat. Dann nehmen wir die Haarsträhne zwischen den Zeige- und Mittelfinger unserer Hand und entwirren vorsichtig die einzelnen Haare ohne an den Haarwurzeln zu ziehen, was sich unangenehm anfühlen würde.



4. Messen

Der nächste Schritt ist das Messen der Haare. Wenn das Haar vorher ungleichmäßig wuchs oder geschnitten wurde, ist es wichtig, sich das vorher genau anzuschauen. Wenn die Person zwei Zentimeter abgeschnitten haben möchte aber eine Seite ist zwei Zentimeter länger als die andere, dann müssen wir das ansprechen und erklären, dass in diesem Fall der Haarschnitt ein Ausgleichshaarschnitt sein wird. Um das Haar zu messen, bitte die Person sich hinzustellen und schaue sie von vorne und hinten an. Wenn es eine Abstufung gibt, teile das Haar auf beiden Seiten vor dem Ohr oder genau hinter dem Ohr, ziehe es nach vorn und vergleiche die Längen. Wenn du Ponyfransen anschaust, guckst du genau wie viele, wie und wo die Ponyfransen vom Haupthaar abgeteilt wurden. Schau auch nach Haaren, die vielleicht beim letzten Haarschnitt hinter den Ohren übersehen wurden und nun länger sind als die anderen.



Die Konturen von mittellangen Haaren lassen sich am besten direkt auf der Haut überprüfen. Damit werden die Abstände und Unregelmäßigkeiten die Kragen, Frisierumhänge und Kleidung erzeugen können eliminiert. Wenn deine Haarschnittempfängerin einverstanden ist, kannst du die Kleidung und den Umhang etwas herunterziehen, so dass du eine perfekte Linie schneiden kannst.

5. Abteilen

Die Größe deiner Finger bestimmt wie viele Haare in eine Abteilung passen. Mit ein oder zwei Schnitten eine kleinere Abteilung schneiden funktioniert besser und ist weitaus harmonischer als viele kleine schnell auf einander folgende Schnitte, die eine zackige und unverbundene Schnittlinie schaffen. DIY Anfänger können ein oder zwei leichte Clips benutzen, um einfacher die Haare abteilen zu können. In meinem Training für professionell arbeitende Haarschneider benutzen wir keine Clips, was am Anfang etwas herausfordernder ist, aber dann zur Gewohnheit wird und den fließenden, entspannenden Effekt des Haare Schneidens fördert.



6. Die Fünf Worte Formel

Teile	Teile eine Haarsträhne die gut zwischen den Zeige- und Mittelfinger deiner nicht dominanten Hand passt ab.
Kämme	Kämme das abgeteilte Haar mit deiner dominanten Hand von oben nach unten. Kamm und Schere sind beide in deiner dominanten Hand
Führe	Der Zeige- und Mittelfinger sind hinter dem Kamm und führen ihn, in dem sie die Haare von der Wurzel aus gerade strecken.
Wechsel	Wenn du das Ende der Haarsträhne erreicht hast und zum Schneiden bereit bist, wechsele den Kamm von der dominanten in die andere Hand.
Schneide	Benutze die Schere und mache einen Schnitt.

7. Anfangen die Linien zu schneiden

Die Konturen

Die Konturen oder auch der Umkreis ist die äußere Linie des Haarschnitts. Die Konturen sind architektonisch ausgedrückt die Grundlage auf denen wir den gesamten Haarschnitt aufbauen.

Schneide die Konturen von der Mitte des Nackens oder Rückens an bis hin zur Mitte der Stirn auf der rechten Seite.

Schneide die Konturen von der Mitte des Nackens oder Rückens an bis hin zur Mitte der Stirn auf der linken Seite.

Bei mittellangem bis langem Haar schneide die Konturen während ihr beide steht. Wenn du die Linien am Nacken, an den Schultern oder Rücken schneidest, bitte den Haarschnittempfänger seinen Kopf etwas zu senken. Wenn du auf dem Weg zur Stirn rechts und dann links die Schultern erreichst, bewege den Kopf wieder in seine aufrechte Position.

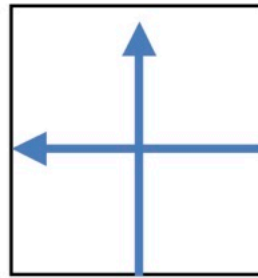
WÄHREND DER ERSTEN TROCKENRUNDE, WIRST DU DIE MEISTE HAARLÄNGE ABSCHNEIDEN. IN DER NASSRUNDE GEHT ES UM VERBINDEN.

Die vertikale 'Mohawk' Linie

Stehe an der linken Seite deines Freundes und beginn die Haarlinie zu schneiden, die in der Mitte der Stirn beginnt und sich dann über den höchsten Punkt des Kopfes bis nach unten zur Mitte des Nackens zieht.

Die horizontale 'Mohawk' Linie

Stehe direkt hinter deinem Freund und schneide den gleichen oberen Bereich wie eben aber dieses Mal horizontal in einem 90 Grad, also rechtem Winkel zu der Linie, die du eben geschnitten hast. Fange in der Mitte des Haaransatzes der Stirn an und gehe bis zur Mitte des Nackens herunter als ob du eine Leiter zeichnen würdest.



Horizontale Schneidelinie

Für Rechtshänder:
Schere bewegt sich von
rechts nach links

Vertikale Schneidelinie

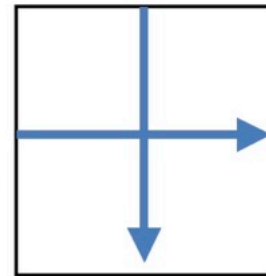
Für Rechtshänder:
Schere bewegt sich von
unten nach oben

Die vertikalen Linien

Stehe hinter der Person und nimm die Haare von den Seiten und schneide vertikale Linien vom Zentrum des Kopfes bis nach unten. Ziehe das Haar fest und sanft im 90 Grad Winkel in das Feld hinaus.

Horizontale Schneidelinie

Für Linkshänder:
Schere bewegt sich von links
nach rechts



Vertikale Schneidelinie

Für Linkshänder:
Schere bewegt sich von
oben nach unten

Achte darauf in der ersten Haarabteilung um die Schläfen

und über den Wangenknochen nur ganz wenig zu schneiden, denn wir haben in diesem Bereich nicht so viele Haare, einfach weil unter den Schläfen nicht viele Haare wachsen. Auf jeder Seite des Kopfes hast du durchschnittlich fünf vertikale Linien mit 2-4 Abteilungen.

Nach dem Schneiden der fünf Vertikalen, verändere deinen Stand ein bisschen nach hinten und nach links, um da wo du stehst, die Linie zu schneiden, die die rechte Seite mit dem Hinterkopf verbindet.

Dann um die Vertikalen der linken Seite zu schneiden stelle dich vor deinen Freund und wiederhole den Prozess der rechten Seite. Der Vorteil dieser Position ist es, dass du dich nicht über die Person beugen musst, deine Schulter über deinen Kopf strecken und bequem von da, wo du stehst, schneiden kannst.

HIER BEI DEN VERTIKALEN SCHNEIDEST DU MEHR HAARLÄNGE AB, WENN DER HAARSCHNITT GESTUFT SEIN SOLL.

HIER BEI DEN VERTIKALEN SCHNEIDEST DU GANZ WENIG HAARLÄNGE AB, WENN DER HAARSCHNITT VISUELL EINE LÄNGE HABEN SOLL.

Im nächsten Schritt verbinden wir die vertikalen Linien mithilfe der Horizontalen.

VON JETZT AN WIRST DU NUR NOCH GANZ WENIG HAARLÄNGE ABSCHNEIDEN. DIE NASSE RUNDE IST FÜR DAS VERBINDEN DER ABTEILUNGEN.

Die horizontalen Linien

Stehe auf der linken Seite und ziehe die horizontalen Linien von links nach rechts. Es gibt durchschnittlich 2-4 Abteilungen. Dann wiederhole diesen Prozess indem du etwa 2-3 cm unter der eben geschnittenen Linie ansetzt. Wiederhole in drittes Mal und dann kommst du dich an die letzte Abteilung heran, die die Kontur ist. Schneide die Konturen nicht. Das hast du schon am Anfang getan.

Dann stehe an der rechten Seite und ziehe die Linien wieder von links nach rechts.

Nun ist es an der Zeit den gesamten Vorgang der Trockenrunde in der Nassrunde zu wiederholen. Schneide nur ganz wenig. Überprüfe die Konturen, verbessere ihre Präzision und dann verbinde die vertikalen und horizontalen Abteilungen.

Wenn du fertig bist, lege die Schere zur Seite und kämme das Haar nach vorn und wieder zurück. Bitte deine Freundin sich nach vorne zu beugen und kämme die Haare, während die Haare über Kopf herunterbaumeln. Dann überprüfe noch einmal bevor du deiner Freundin ihre Haare zeigst und überprüfen lässt.

Die Fünf Elemente Haarschneidemethode

- Strebt nach optimaler Kommunikation vorher, während und nachher
- Besteht aus zwei Runden, erst trocken, dann nass
- Benutzt das *Stumpfschneiden* 90% der Zeit, ansonsten gelegentliches *Pointen* der Ponyfransen und *Schere über Kamm* für Kurzhaarfrisuren
- Schneidet die Konturen ihrem natürlichen Fall nach, der Schwerkraft folgend
- Kämmt, hält und schneidet alle andere Haarabteilungen im rechten Winkel zur Kopfhaut

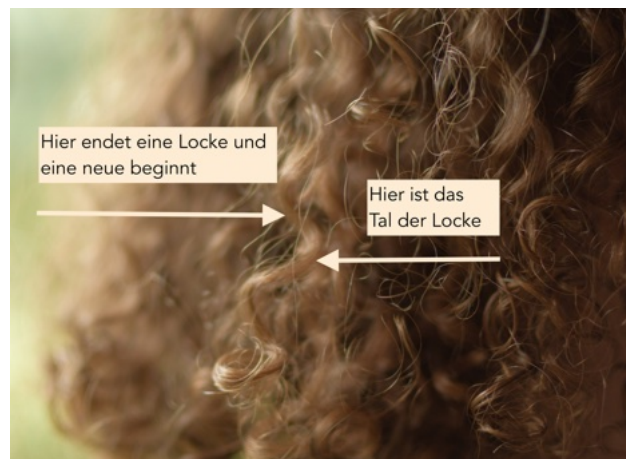
5. Lockige Haare schneiden

- Vorteile des trockenen Schneidens.

Wenn du bei lockigen Haaren die erste Runde trocken schneidest, werden die Haare nicht ganz gerade gestreckt sein. Diese Runde ist ein formender Prozess, ähnlich wie bei der Arbeit eines Bildhauers und du kannst die Länge und Form des Haarschnitts leichter bestimmen. Die meisten Lockenträger mögen es, wenn ihre Haare trocken geschnitten werden, weil sie zu oft erlebt haben, wie sich ihre Haare dann nach einem Nassschnitt viel zu hochziehen.

- Was passiert, wenn du im Tal einer Locke schneidest

Wenn du im Tal einer Locke schneidest braucht die Locke manchmal länger, um sich wieder neu zu locken. Das kann Stunden, aber auch Tage und Wochen dauern. Wenn du nur die Spitze einer Locke schneidest, bis zu einem halben Zentimeter oder wenn du eine ganze Locke abschneidest, dann verlieren die bleibenden Locken nur etwas Gewicht und werden etwas hochspringen aber sie bleiben in der gleichen Formation.



- Die Locken wieder herholen und herausbringen

Wenn wir nur die Spitze einer Locke oder die ganze Locke einer Lockenreihe abschneiden, wird sich die Locke aufgrund des abgeschnittenen Gewichts womöglich stärker locken. Doch nach einem Haarschnitt, bei dem die Haare viel glattgekämmt wurden, knete ich die Locken mit meinen Händen sanft wieder in ihre Lockenformation. Das Diamond Crystal Spray ist ideal, um Locken wieder hervor zu holen, denn es enthält Wasser und Öle in einer perfekten Balance, so dass sich das Haar wieder locken kann.

- Wirbel, Spiralen und Energiestrudel

Im Laufe der Jahre haben viele Kunden erwähnt wie unkontrollierbar ihre Haare und Wirbel sind und es ihnen und den Friseuren schwer gemacht haben. Wenn du dir den Kopf eines neu geborenen Babys anschaust, wirst du sehen, dass die Haare spiralenförmig aus der Kopfhaut wachsen. Manche Menschen haben mehrere Spiralen. Die meisten Spiralen sind rechtsdrehend.

Das ist der Grund warum wir keine exakte Symmetrie auf der linken und rechten Seite haben können, wenn wir unsere Haare natürlich lassen. Wenn Friseure über schwierige Haare schimpfen, dann haben sie einfach noch nicht gelernt, mit dir darüber zu kommunizieren, was mit deinen Haaren möglich ist, was nicht und wie deine Energiewirbel integriert werden können.

Manche Menschen mögen die Stelle am Hinterkopf wo der Wirbel beginnt nicht, weil sich dort das Haar teilt und der Bereich dünner oder sogar kahler aussieht. Da kann man, wenn die Haare noch nass sind sie über den Wirbel kämmen oder sogar festklammern, wenn man das mag oder sie gegen den Strich bürsten, so dass die Haare, wenn sie getrocknet sind, den Bereich abdecken. Wenn du deine Wirbel mit dem Konzept von Energie und Kraft verbindest, siehst du sie vielleicht als etwas Schönes und Lebendiges und vielleicht lassen sie sich dann sogar leichter auf deine Frisurwünsche ein.

6. Stufen schneiden

Je gerade Haare sind, desto größer ist die Herausforderung schöne mit einander verbundene Stufen zu schneiden.

Stufen in feinem Haar stärken das Gesamtvolumen nur, wenn das Haar eine Tendenz hat, sich zu wellen und locken. Ansonsten wird das Haar durch die Stufen dünner, was auch schön aussehen kann. Nur Vorsicht, dass das Haar nicht zu sehr ausgedünnt wird.

Wenn du Stufen schneidest vor allem zum ersten Mal, beziehe die Konturen der Frisur nicht mit ein. Wenn du die Haare der Konturen mit hochziehst und schneidest, würdest du den ganzen Haarschnitt kürzen oder die Konturen ausdünnen. Die beste und sicherste Strategie besonders für Anfänger ist es, die Konturen erst am Ende zu schneiden, also gleich mit den Vertikalen und Horizontalen anzufangen. So kannst du dann am Ende Unebenheiten, die durch das Stufen entstanden sind ausgleichen.

Stufen schneiden ist auch eine Möglichkeit, um Fülle aus sehr kompaktem Haar zu nehmen. Sieh dir den Videoausschnitt an, in dem ich Tiffanys Pony schneide.

7. Pony & Ponyfransen schneiden

Pony und Ponyfransen sind Haare, die die Stirn bedecken. Der Unterschied ist der, dass ein Pony dichter und fülliger ist als Fransen und Haare mit einbezieht, die weiter weg vom Haaransatz wachsen. Fransen umrahmen oft nur Teile der Stirn und man kann die Haut der Stirn noch sehen. Ein voller Pony bedeckt die Stirn ganz und endet oft gerade über den Augen.

Bevor du einen Pony oder Fransen nach oder neu schneidest, bestimme zunächst, wo die Haare für den Pony oder die Fransen herkommen. Kämme zuerst, miss die Seiten und erwäge dann, ob die Abteilungen für den Pony ausgewogen sind oder ob du sie angleichen solltest. Die Richtigstellung könnte bedeuten, dass du dem Pony etwas mehr Kopfhare zufügst, die du dann zu Ponyhaaren verkürzt oder du nimmst ein oder zwei Reihen ursprünglichen Kopfhars und schneidest es nicht sondern lässt es sich wieder mit dem Kopfhaar verbinden.

Generell ziehe ich Fransen einem Vollpony vor. Sie sind vielseitiger, denn du kannst sie zurück in deine Kopfhare kämmen und stirnfrei sein. Dickere Ponyhaare neigen dazu, immer wieder nach vorn zu fallen. Auch ist es sehr schwierig einen Vollpony visuell ohne Rundbürste und Fön zu erhalten. Fast alle Menschen haben natürliche Wirbel in der Haarlinie, die den Pony immer an einer Stelle teilen.



8. Die Haare von Kindern schneiden

Kinder wollen am Haarpflegeprozess teilhaben. Uns Eltern gehören die Haare unserer Kinder nicht. Wir sind die Pflegenden und Erzieher und sobald unsere Kinder in der Lage sind mit zu machen, zeigen wir ihnen wie und erlauben es ihnen zu experimentieren. Idealerweise berühren wir die Köpfe und Haare unserer Kinder nur mit Respekt und Liebe. Hier sind meine wichtigsten Einsichten, um Haartraumata zu vermeiden, die manchmal ein Leben lang wirken.

- Wenn du gestresst oder aufgewühlt bist, kämme, wasche oder schneide deinem Kind nicht die Haare. Mach es später. Wenn dein Kind keinen Haarschnitt möchte, warte. Wenn es zu einem Streit kommt, lass wieder Ruhe einkehren und sprich ein anderes Mal darüber. Selbst wenn es deinem Kind nichts auszumachen scheint, wenn seine Haare verknotet und schmutzig sind, wisse, dass es nur eine Phase ist.

- Kinder haben ein Recht, eine Person, die sie nicht mögen, nicht an ihren Kopf und Haare zu lassen. Erwachsene lassen sich auch nicht von einer Person, der sie nicht vertrauen oder die ihnen nicht sympathisch ist, ihre Haare schneiden. Der Unterschied ist der, dass Erwachsene ihre Abneigung begründen können und man erwartet es noch nicht einmal von ihnen. Wenn ein Kind anfängt zu schreien "Ich will nicht, dass sie mir die Haare schneidet" beurteilen wir das als irrational, frech oder unhöflich. Kinder sind sehr intuitiv und feinfühlig. Wenn sie eine Person ablehnen hat es mit Instinkt und nicht unbedingt mit Logik zu tun.

- Die meisten Kinder haben soviel Energie und der Hauptgrund, warum sie keinen Haarschnitt wollen hat mit ihrem Bewegungsdrang zu tun. Es ist sehr schwierig die Lebensenergie, die hoch und runter springen will zu kontrollieren. Wenn ich Kindern sagen, dass sie bitte ruhig sitzen oder stehen sollen, weil ich ihnen die Haare schneide, erinnere ich sie daran zu atmen und manchmal erzähle ich ihnen eine Geschichte.

- Wenn ein Kind etwas Drastisches mit ihren Haaren machen möchte, ist es für mich das gleiche als ob eine Erwachsene mit diesem Wunsch kommt. Ich beleuchte diese Entscheidung von mehreren Seiten, um zu prüfen wie sicher sich das Kind oder die Erwachsene fühlt. Wenn ich dann einem Kind, dass seine Haare ganz kurz rasieren möchte, erkläre, dass es zwei Geburtstage dauert bis es wieder so lang wie jetzt ist, ist es meistens so, dass sie eine weniger dramatische Aktion vorziehen. Kinder machen sich und Dinge gern größer. 10 cm werden aber nach einem Gespräch leicht zu 2 cm.

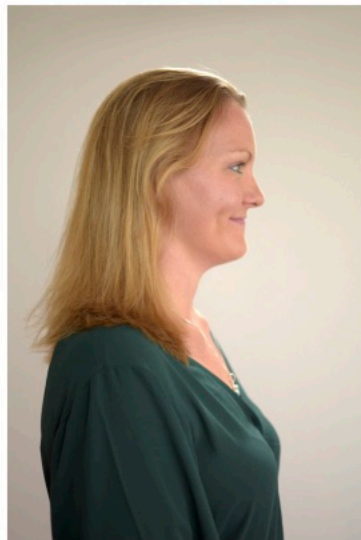
- Ponyfransen erfüllen eine wichtige Funktion für Kinder. Sie halten die Augen frei. Kindern sehen und entdecken die Welt. Die Haare immer wieder zur Seite schwingen oder stecken um sehen zu können, ist irritierend und kann zu nervösen schwierig zu ändernden Gewohnheiten führen. Manchmal sind Ponyfransen und das Spielen und Stylen mit ihnen, egal ob mit Produkten oder nicht für die Haut irritierend. Teenager mit Akne haben idealer Weise eine klare Stirn.

Viele Kinder, denen ich die Haare geschnitten habe, waren erstaunlicher Weise ganz klar in dem, was sie wollten. Sie sind auf meine Art des Haare Schneidens sofort eingegangen in dem sie sich ruhig und friedlich verhielten. Heutzutage versprechen die Friseure in den Kinderfriseursalons den Kindern Bonbons, stellen ipads, iphones und Video Unterhaltung zur Verfügung. Es gibt einen anderen Weg. Macht etwas Besonders aus dem Haarschneiderlebnis. Es ist eine Zeit, dich mit deinem Kind zu verbinden und zusammen zu entspannen.



Erste Haarschnitte ihres Lebens - Bruder und Schwester

9. Vollständiger Schnitt - Lange Haare - Theresa



10. Vollständiger Schnitt - Mittellange, gestufte Haare - Tiffany



11. Vollständiger Schnitt - Mittellange bis lange Haare - Lisa



12. Vollständiger Schnitt - Kurze Haare - Dan



Wir hoffen, dass die Informationen in diesem ebook und die Videos hilfreich für dich sind. Teile deine Erfolge mit der Fünf Elemente Haarschneidemethode mit uns. Wir freuen uns auf dein Feedback.

Denke daran, klar zu kommunizieren. Lass dir Zeit.

Kämme und schneide mit Liebe, Respekt und Fokus.

Email Linda, wenn du Kommentare oder Fragen hast.

linda@haarexpertin.de

