

PROMPT-GUIDE · KI-STYLING

8 KI-FOTO-ANALYSEN

LADE EIN SELFIE HOCH – UND MACH JEDE KI ZU DEINEM STYLISTEN

Acht Copy-&-Paste-Prompts, die jeden bildfähigen KI-Chat in eine persönliche Farbberaterin, Stil-Beraterin, Hautpflege-Beraterin und mehr verwandeln. Foto hochladen, Prompt einfügen, fertig.

- ▶ Farbanalyse mit saisonaler Farbpalette
- ▶ Gesichtsform-Analyse mit Frisuren-Empfehlungen
- ▶ Stil-Archetyp anhand deiner Merkmale
- ▶ Brillen- & Fassungs-Guide
- ▶ Hautpflege-Routine aus einem Foto
- ▶ Profi-Foto-Coaching für bessere Bilder
- ▶ Feature-Styling (Brauen, Lippen, Contouring)
- ▶ Komplette Capsule-Wardrobe in deinen Farben

8

PROMPTS

1

SELFIE

<2 Min

PRO ANALYSE

01

SO NUTZT DU DIE PROMPTS

Das gleiche Prinzip für alle acht Analysen

Jeder Prompt folgt demselben Muster: Du lädst ein Foto von dir hoch, fügst den Prompt ein, und die KI liefert dir eine detaillierte, persönliche Analyse. Keine App zum Installieren, kein Quiz, kein Termin.

Die Prompts funktionieren in **ChatGPT, Claude und Gemini** – in jeder KI, die Bilder sehen kann.

ABKÜRZUNG FÜR DIE FARBANALYSE

Statt Prompt 1 selbst einzugeben, kannst du diesen fertig eingerichteten Custom-GPT nutzen – er bringt alle Anweisungen schon mit. Du lädst nur dein Selfie hoch:

chatgpt.com/g/g-35kDoPvW7-personal-color-analysis

Ein kostenloser ChatGPT-Account genügt – du musst nur eingeloggt sein. (Kostenlose Accounts haben ein Nachrichtenlimit; ein eigenes GPT erstellen geht nur mit ChatGPT Plus.)

FOTO-REGELN

Das beste Ergebnis bekommst du so

FOTO-REGEL	WARUM ES ZÄHLT
Tageslicht	Kunstlicht verfälscht Hautton und Unterton
Keine Filter	Filter verändern deine Farben und machen die Analyse wertlos
Frontal zur Kamera	Winkel verdecken Gesichtsform und Proportionen
Haare zurück (Gesichts-Prompts)	Die KI braucht deinen ganzen Haaransatz und die Kieferlinie
Wenig Make-up (Haut-Prompts)	Make-up verdeckt deinen echten Hautton und die Textur
Schlichter Hintergrund	Unruhige Hintergründe lenken die Analyse ab

GUT ZU WISSEN

Die KI analysiert Pixel, kein echtes Gesicht. Das Ergebnis ist verlässlicher als ein Online-Quiz, aber weniger genau als eine persönliche Farbberatung mit Stoffproben. Nutze es als starken Ausgangspunkt, nicht als endgültiges Urteil.

PROFI-TIPP

Führe denselben Prompt mit zwei oder drei Selfies von verschiedenen Tagen aus. Kommt immer dasselbe Ergebnis, kannst du dich darauf verlassen. Ändert es sich ständig, liegt deine Färbung wahrscheinlich zwischen zwei Kategorien.

02

PROMPT 1 · FARBANALYSE

Deine saisonale Palette, beste & schlechteste Farben, Metalle

Der Klassiker. Lade ein Selfie bei Tageslicht ohne Filter hoch. Die KI bestimmt deinen Unterton, dein Kontrastlevel und deinen Farbtyp nach dem **12-Jahreszeiten-System** und baut daraus deine komplette Palette. Am schnellsten geht es über den Custom-GPT von Seite 2 – oder mit dem Prompt unten.

PROMPT 1 – ZUM KOPIEREN

Erstelle auf Basis des hochgeladenen Fotos eine persönliche Farbanalyse. Bestimme meinen Hautundertone (warm, kuhl oder neutral), mein Kontrastlevel (niedrig, mittel oder hoch) und meinen Farbtyp nach dem 12-Jahreszeiten-System. Erkläre jeweils, welche Merkmale (Haut, Haare, Augen) dazu gefuehrt haben.

Stelle meine beste Farbpalette als beschriftete Farbfelder dar: meine Power-Farben (direkt am Gesicht), meine besten Neutraltoene und meine besten Akzentfarben. Zeige ausserdem als kleinere "Vermeiden"-Palette die Farben, die mich blass wirken lassen oder mit meinem Unterton clashen.

Nenne, welche Metalle mir stehen (Gold, Silber oder beides), in welche Richtung eine Haarfarbe zu meiner Jahreszeit passt und welche Make-up- bzw. Lippenoene harmonieren.

Schliesse mit praktischer Styling-Anleitung ab: wie ich aus meiner Palette Outfits baue, welche Farben ich direkt am Gesicht tragen sollte und was ich fuer Fotos anziehe. Bleib bei jeder Einschaeztung ehrlich und sachlich statt schmeichelnd.

WAS DU ZURÜCKBEKOMMST

Deinen Unterton, dein Kontrastlevel, deinen 12-Jahreszeiten-Typ (z. B. Soft Autumn oder Deep Winter), eine volle Farbpalette mit Power- und Neutraltönen, eine Vermeiden-Liste, Metall-Empfehlungen, eine Haarfarb-Richtung und Anleitung zum Outfit-Bauen.

03

PROMPT 2 · GESICHTSFORM**Deine Form – plus Frisur, Bart & Accessoires, die dazu passen**

Die meisten Menschen kennen ihre Gesichtsform nicht. Dieser Prompt bestimmt sie anhand echter Proportionen. Lade ein Foto mit **zurückgebundenen Haaren** hoch, damit die KI Haaransatz, Kieferlinie und Wangenknochen sieht.

PROMPT 2 – ZUM KOPIEREN

Analysiere das hochgeladene Foto und erstelle eine Gesichtsform-Analyse. Bestimme zuerst meine genaue Gesichtsform (oval, rund, eckig, herzfoermig, laenglich, Diamant, Dreieck oder umgekehrtes Dreieck) und erkläre, welche Proportionen dazu gefuehrt haben: Stirnbreite vs. Wangenknochenbreite vs. Kieferbreite sowie das Verhaeltnis von Gesichtslaenge zu Gesichtsbreite.

Gib dann konkrete Empfehlungen fuer Frisuren, die zu meiner Gesichtsform passen: beste Laengen, beste Scheitel, Frisuren zum Meiden und ob ein Pony zu mir passt. Falls relevant, ergaenze Bart- oder Schnurrbartformen, die meine Proportionen ausgleichen.

Empfiehl ausserdem Brillenformen, Ohrring-Stile und Ausschnitte, die am besten wirken. Ergaenze Contouring-Hinweise: wo ich Highlight und Schatten setze, um meine Knochenstruktur zu betonen.

Sei konkret und ehrlich. Wenn mein Gesicht zwischen zwei Formen liegt, sag es und erkläre, wie ich fuer die dominante Form style. Praesentiere alles als klaren, uebersichtlichen Bericht.

TIPP

Binde die Haare komplett mit Haarband oder Zopf zurueck. Die KI braucht den vollen Umriss deines Gesichts – inklusive Schlaefen und Kieferwinkel. Verdeckte Stellen verfälschen die Analyse.

04 PROMPT 3 · STIL-ARCHETYP

Deine Stil-Persönlichkeit – damit Kleidung nach dir aussieht

Dieser Prompt geht über Farben und Formen hinaus: Er ordnet dich einem Stil-Archetyp zu – eher Dramatic, Natural, Classic, Gamine oder Romantic? So kleidest du dich stimmig statt verkleidet.

PROMPT 3 – ZUM KOPIEREN

Analysiere anhand des hochgeladenen Fotos meine Gesichtszüge, Knochenstruktur und meinen Gesamteindruck, um meinen Stil-Archetyp zu bestimmen.

Nutze die fünf Kibbe-Grundtypen (Dramatic, Natural, Classic, Gamine, Romantic) und ordne mich einem Typ oder einer Mischung aus zweien zu. Erkläre, welche Merkmale dazu geführt haben: Kantigkeit der Knochenstruktur, Lippenfülle, Augenform, Nasenprofil, Kieferdefinition und die gesamte Gesichtsgeometrie. Handle das als Einschätzung auf Basis meines Gesichts - ein vollständiger Kibbe-Typ berücksichtigt auch die Körperproportionen.

Gib mir dann einen kompletten Styling-Leitfaden zu meinem Archetyp: ideale Stoffe, Musterskalen, Silhouetten, Schmuckstile, Schuhformen und die ästhetische Grundrichtung.

Nenne 5 konkrete Outfit-Formeln zum Nachbauen - jeweils mit Teilen, Proportionen und Begründung. Schliesse mit Stil-Vorbildern ab, die meinen Archetyp teilen. Sei ehrlich statt schmeichelnd.

WAS SIND STIL-ARCHETYPEN?

Sie stammen aus dem Kibbe-System, das körperliche Merkmale einem von fünf Grundtypen zuordnet – jeder mit eigenen Regeln für Stoffe, Silhouetten und Accessoires. Die KI liest dein Gesicht als Näherung; für den vollen Typ zählen auch deine Körperproportionen.

05 PROMPT 4 · BRILLEN-GUIDE

Formen, Größen, Farben & Stile, die zu dir passen

Brillen online zu kaufen ist schwer, weil du nichts anprobieren kannst. Dieser Prompt gibt dir einen Spickzettel: die passenden Fassungsformen, Farben für deinen Hautton und die Maße, nach denen du suchen solltest. Fotografiere dich **ohne Brille**.

PROMPT 4 – ZUM KOPIEREN

Analysiere das hochgeladene Foto und erstelle einen persönlichen Brillen-Guide. Bestimme zuerst meine Gesichtsform, Gesichtsbreite (schmal, durchschnittlich oder breit), den Augenabstand, die Breite meines Nasenrückens und meinen Hautunterton.

Empfehl auf dieser Basis die besten Fassungsformen fuer mich (mit konkreten Namen wie Aviator, Wayfarer, Cat-Eye, rund, Clubmaster usw.) und erkläre, warum jede zu meinem Gesicht passt. Nenne 2-3 Formen, die ich meiden sollte, und warum.

Empfehl Fassungsfarben, die zu meinem Hautton und Kontrastlevel passen. Teile das auf in Alltagsfassungen, auffaellige Statement-Fassungen und serioese Fassungen fuers Bueros oder Bewerbungsgespraech.

Gib Groessen-Hinweise: ungefaehre Glasbreite, Stegbreite und Buegellaenge. Ergaenze konkrete Marken- und Modellvorschlaege, falls moeglich. Falls ich ein Kandidat fuer Sonnenbrillen bin, nenne passende Toenungsfarben. Halte es praktisch und einkaufsfertig.

TIPP

Falls du schon Brille traegt: Foto ohne Brille machen – die KI muss dein nacktes Gesicht und den Nasenruecken sehen. Geht das nicht, erwaehne es im Prompt und bitte die KI, um die aktuelle Fassung herum zu arbeiten.

06

PROMPT 5 · HAUTPFLEGE-ROUTINE

Eine Routine auf Basis dessen, was die KI wirklich sieht

Funktioniert am besten mit einer **Nahaufnahme bei Tageslicht, ganz ohne Make-up**. Die KI beurteilt, was sie sehen kann, und baut eine Routine drumherum. Kein Ersatz für Hautarzt-Termine, aber ein solider Startpunkt, wenn du im Pflege-Regal ratlos stehst.

PROMPT 5 – ZUM KOPIEREN

Analysiere das hochgeladene Nahaufnahme-Foto meines Gesichts (ohne Make-up, bei Tageslicht) und erstelle eine Hautanalyse mit Pflegeroutine. Beurteile meine sichtbaren Hautmerkmale: geschätzter Hauttyp (fettig, trocken, Mischhaut oder normal), Textur, Porengroesse, ungleichmaessiger Ton oder Pigmentflecken, feine Linien, Augenpartie und allgemeine Klarheit. Sei ehrlich bei dem, was du siehst.

Baue mir eine Morgen- und Abendroutine mit konkreten Produkttypen (Reinigung, Toner, Serum, Feuchtigkeitscreme, Sonnenschutz) und den wichtigsten Wirkstoffen. Nenne guenstige Produktvorschlaege und hochwertigere Alternativen. Ergaenze einen woechentlichen Behandlungsplan (Peeling, Masken) und Inhaltsstoffe, die ich eher meiden sollte.

Nenne Lebensstil-Faktoren, die meine Haut beeinflussen koennten, und einen realistischen Zeitrahmen fuer sichtbare Verbesserung.

Wichtig: Du bist kein Arzt und stellst keine Diagnose. Bei auffaelligen Muttermalen, Ausschlaegen oder anhaltenden Hautproblemen empfehl mir, eine Dermatologin oder einen Dermatologen aufzusuchen.

GUT ZU WISSEN

KI kann keine Hautkrankheiten diagnostizieren. Wenn du etwas siehst, das nach Ausschlag, ungewöhnlichem Muttermal oder anhaltender Akne aussieht – oder irgendwie medizinisch wirkt – geh zur Hautarztpraxis. Diese Prompts sind allgemeine Pflege-Orientierung, keine medizinische Beratung.

07

PROMPT 6 · FOTO-COACHING

Deine besten Winkel, Ausdrücke, Lichtpositionen & Outfits

Manche Menschen sind einfach fotogen. Der Rest lernt die Winkel. Dieser Prompt analysiert deine Merkmale und sagt dir genau, wie du dein Gesicht positionierst, woher das Licht kommen sollte und welche Ausdrücke zu dir passen – der Unterschied zwischen einem Bewerbungsfoto, das klickt, und einem, das weggescrollt wird.

PROMPT 6 – ZUM KOPIEREN

Analysiere das hochgeladene Foto und gib mir ein professionelles Foto-Coaching. Beurteile anhand meiner Gesichtsstruktur: meine bessere Seite (links oder rechts) und warum, meinen optimalen Kopfnéigungswinkel, ob ich frontal oder leicht angewinkelt in die Kamera schauen sollte, und meine vorteilhafteste Kinnposition (angehoben, gerade oder leicht gesenkt).

Empfehl Licht-Setups: wo das Hauptlicht relativ zu meinem Gesicht stehen sollte, ob weiches oder hartes Licht besser passt und welche Lichtmuster (Rembrandt, Loop, Butterfly) zu meiner Knochenstruktur passen.

Gib mir Ausdrucks-Coaching: wie breit ich laecheln sollte, ob mit oder ohne Zaehne, was ich mit den Augen mache (z.B. "Squinch"-Technik) und wie ich natuerlich statt eingefroren wirke. Ergaenze Kleidungs-Tipps: Ausschnitte, Farben, Muster und Accessoires, die zu meiner Faerbung und Gesichtsform gut aussehen.

Decke verschiedene Szenarien ab: LinkedIn-Bewerbungsfoto, Social-Media-Selfie, Gruppenfoto und Video-Call-Bildausschnitt. Sei direkt und konkret.

PROFI-TIPP

Mach nach der Analyse 10 Selfies nach ihren Vorgaben und vergleiche sie mit 10 Selfies, die du sonst machst. Den Unterschied siehst du sofort – kleine Änderungen bei Winkel und Kinnposition wirken enorm.

08

PROMPT 7 · FEATURE-STYLING

Brauen, Augen, Lippen, Contour – Merkmal für Merkmal

Generische Make-up-Tutorials nehmen an, alle hätten dasselbe Gesicht. Haben sie nicht. Augenabstand, Lippenproportion, Brauenbein und Wangenknochen verändern, wohin Produkte gehören. Dieser Prompt gibt dir eine Aufschlüsselung Merkmal für Merkmal.

PROMPT 7 – ZUM KOPIEREN

Analysiere das hochgeladene Foto und erstelle einen Feature-fuer-Feature-Styling- und Make-up-Guide. Beurteile fuer jedes Merkmal Form und Proportion und gib konkrete Hinweise:

AUGENBRAUEN: aktuelle Form, ideale Bogenposition, empfohlene Dichte sowie wo Anfang, hoechster Punkt und Ende relativ zu Nase und Auge liegen sollten. EYES/AUGEN: Augenform (Mandel, rund, mit Lidfalte verdeckt, Monolid, nach unten geneigt usw.), Abstand (eng, weit, durchschnittlich) und konkrete Lidschatten-Platzierung. LIPPEN: Proportion (voll, schmal, ungleichmaessig), Amorbogen-Definition sowie Lippenstift-/Konturtechniken zur Betonung. WANGENKNOCHEN & CONTOUR: Lage und Praegnanz, exakte Contour-Linien, wo Rouge und Highlighter sitzen. NASE: Nasenform und passende Contouring-Techniken.

Sei konkret bei der Platzierung anhand anatomischer Orientierungspunkte. Ehrliche Einschaeztung statt Schmeichelei. (Funktioniert auch ohne Make-up - dann als Guide fuer Pflege, Brauenform und Sonnenschutz-Platzierung.)

FUNKTIONIERT FÜR ALLE

Egal ob volles Make-up oder nur die Frage, wo Sonnencreme und Concealer hingehören – die Feature-Analyse ist für jeden nützlich. Wenn Make-up nicht dein Ding ist, konzentrier dich auf Brauenform und Contouring; das gilt auch fürs Grooming allgemein.

09

PROMPT 8 · CAPSULE-WARDROBE

Deine Farbanalyse als kompletter Kleiderschrank-Plan

Der Nachfolger zur Farbanalyse. Sobald du Jahreszeit und Palette kennst, macht dieser Prompt daraus einen echten Kleiderschrank-Plan: welche Teile du kaufst, wie du sie kombinierst, plus Einkaufsliste für Laden oder online.

PROMPT 8 – ZUM KOPIEREN

Bestimme auf Basis des hochgeladenen Fotos meinen Farbtyp und baue mir eine komplette Capsule-Wardrobe. Bestätige zuerst meine Farbjahreszeit und liste meine 10 besten Farben. Baue dann eine 30-teilige Capsule-Wardrobe ausschliesslich aus Farben meiner Palette:

OBERTEILE (10 Teile): konkrete Teile mit exakten Farbbeschreibungen (nicht nur "blau", sondern z.B. "staubiges Schieferblau" oder "warmes Cognac"). HOSEN/ROECKE (6 Teile): Jeans, Stoffhosen, Roecke mit Farb- und Waschung-Empfehlung. JACKEN/MAENTEL (4 Teile): in meiner Palette. KLEIDER/JUMPSUITS (4 Teile): komplette Outfits in meinen besten Farben. ACCESSOIRES (6 Teile): Taschen, Schals, Guertel in meinen Metallen und Akzentfarben.

Erkläre fuer jedes Teil, warum die Farbe zu meiner Jahreszeit passt. Zeige dann 10 Outfit-Kombinationen aus diesen 30 Teilen. Schliesse mit einer priorisierten Einkaufsliste der 10 Teile ab, die ich zuerst kaufen sollte, wenn ich bei null anfangе.

DIE ZWEI-PROMPT-KOMBI

Führe zuerst Prompt 1 (Farbanalyse) aus und speichere Jahreszeit und Palette. Starte dann Prompt 8 in einem neuen Chat mit demselben Foto – oder füge deine Farbanalyse-Ergebnisse direkt in den Wardrobe-Prompt ein für noch treffsichere Empfehlungen.

10

SCHNELLÜBERSICHT

Alle Prompts mit dem passenden Foto auf einen Blick

#	PROMPT	BESTES FOTO
1	Farbanalyse	Tageslicht, keine Filter, frontal
2	Gesichtsform	Haare zurück, frontal
3	Stil-Archetyp	Ganzes Gesicht, natürlicher Ausdruck
4	Brillen-Guide	Ohne Brille, frontal
5	Hautpflege	Nahaufnahme, ohne Make-up, Tageslicht
6	Foto-Coaching	Ein Foto, das du verbessern willst
7	Feature-Styling	Nahaufnahme, frontal, ohne Make-up
8	Capsule-Wardrobe	Dasselbe wie das Farbanalyse-Foto

Alle acht Prompts funktionieren in ChatGPT, Claude und Gemini – jeder KI, die Bilder verarbeiten kann.

EIN SELFIE, MEHRFACH NUTZEN

Speichere dein bestes Tageslicht-Selfie und verwende es für mehrere Prompts. Prompt 1, 3, 6 und 8 laufen mit demselben Foto. Prompt 2 und 7 funktionieren besser mit zurückgebundenen Haaren. Prompt 5 braucht eine Nahaufnahme ohne Make-up.

STAPELN FÜR MAXIMALEN NUTZEN

Die volle Stärke entsteht in Serie: Starte mit der Farbanalyse (Prompt 1) für deine Palette. Dann Gesichtsform (Prompt 2) für die Struktur, Stil-Archetyp (Prompt 3) für die Persönlichkeit. Zum Schluss die Capsule-Wardrobe (Prompt 8) – und du hast ein komplettes, persönliches Style-System aus deinen echten Merkmalen.

[MEHR DAVON?](#)

Ein Selfie. Acht Analysen. Dein komplettes Style-System.

Ich teile täglich KI-Inhalte, Tool-Breakdowns und Prompts, die im Alltag wirklich etwas bringen. Folge mir für mehr.

@GPTMarlon

INSTAGRAM · TIKTOK · YOUTUBE

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieser Guide dient ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken und ersetzt keine professionelle Farb-, Stil-, Kosmetik- oder medizinische Beratung. KI analysiert Pixel und kann Hautton, Proportionen oder Hautthemen falsch einschätzen – prüfe Ergebnisse selbst. Die Hautpflege-Hinweise sind keine ärztliche Diagnose; bei Muttermalen, Ausschlägen oder anhaltenden Hautproblemen wende dich an eine Dermatologin oder einen Dermatologen. @GPTMarlon übernimmt keine Haftung für Entscheidungen auf Grundlage dieser Inhalte.

DATENSCHUTZ

Beim Hochladen von Selfies gibst du Gesichts- bzw. biometrische Daten an den jeweiligen KI-Anbieter weiter. Lade nur Fotos hoch, mit deren Verarbeitung du einverstanden bist, und prüfe die Datenschutz- und Trainingseinstellungen deines Anbieters (bei ChatGPT, Claude oder Gemini jeweils in den Einstellungen).