

Victoria Posa

# **Flechtfrisuren** und mehr 5-Minuten-Stylings

Victoria Posa

Schritt  
für Schritt  
erklärt

# Flechtfrisuren

und mehr 5-Minuten-Stylings

Weltbild



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Sonderausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG,  
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg**

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode  
Umschlagabbildung: Victoria Posa  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-8289-4447-3

2020 2019

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Sonderausgabe an.

**Einkaufen im Internet:  
[www.weltbild.de](http://www.weltbild.de)**

# Inhalt



## Basics 13

*Wer bin ich und was mache ich hier eigentlich? . . . . .* 14

*Haarpflegetipps . . . . .* 16

*Das Haarwerkzeug . . . . .* 19

## Brav & Seriös 21

*Der Bauernzopf . . . . .* 22

*Der Fischgrätenzopf . . . . .* 25

*Der Dutt . . . . .* 27

*Der DIY-Donut . . . . .* 29

*Pimp my Dutt . . . . .* 30

*Das Herz . . . . .* 33

*Der Twist . . . . .* 36

*Back to the 80's . . . . .* 37

*Die Haarschleife . . . . .* 40

*Die Nackenrolle . . . . .* 42



# Inhalt



## Wild & Messy 45

<i>Der Twist-Zopf</i> .....	46
<i>Die Bubble-Frisur</i> .....	48
<i>Im Haarband umwickelt</i> .....	50
<i>Der Fischgrätenzopf seitlich</i> .....	52
<i>Der Dreifach-Knoten</i> .....	54
<i>Der seitliche Bauernzopf</i> .....	56
<i>Die Girlandenfrisur</i> .....	58
<i>Das perfekte Trio</i> .....	60
<i>Alternative</i> .....	64
<i>Der etwas andere Pferdeschwanz</i> ..	65
<i>Bauernzopf mit Dutt</i> .....	67
<i>Die optische Haarverlängerung</i> ....	68
<i>Der Doppel-Twist</i> .....	69
<i>Der Doppel-Twist mit Fischgrätenzopf</i> .....	71
<i>Am Oberkopf gekreuzt</i> .....	73
<i>Der gebundene Holländer</i> .....	76
<i>Der gebundene Holländer (horizontal gebunden)</i> .....	79



# Inhalt



## Geflochten & Gedreht 81

---

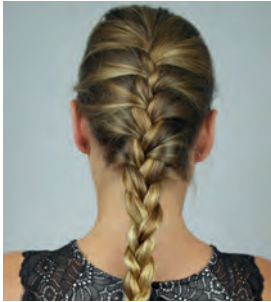
<i>Der Basic-Flechtzopf</i> . . . . .	82
<i>Das Flechtband</i> . . . . .	84
<i>Das Volumen-Wunder</i> . . . . .	86
<i>Der Kordelzopf</i> . . . . .	88
<i>Der holländische Zopf</i> . . . . .	90
<i>Eingedreht und getwistet (mit Alternative)</i> . . . . .	93





# Frisuren

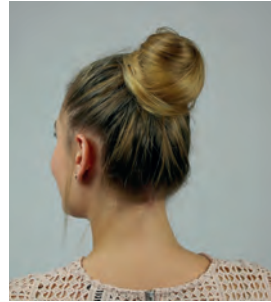




*Der Bauernzopf,  
Seite 22*



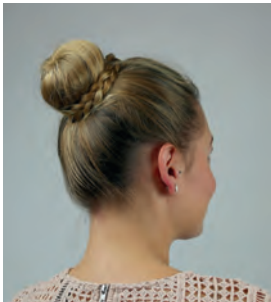
*Der Fischgrätenzopf,  
Seite 25*



*Der Dutt,  
Seite 27*



*Der DIY-Donut,  
Seite 29*



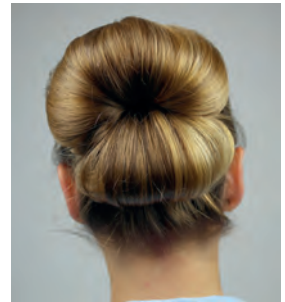
*Pimp my Dutt,  
Seite 30*



*Das Herz,  
Seite 33*



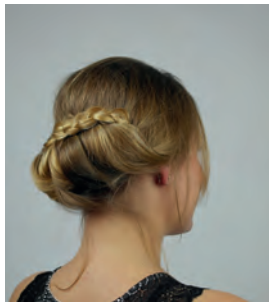
*Der Twist,  
Seite 36*



*Back to the 80's,  
Seite 37*



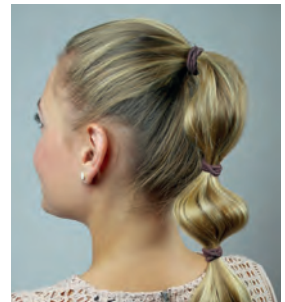
*Die Haarschleife,  
Seite 40*



*Die Nackenrolle,  
Seite 42*



*Der Twist-Zopf,  
Seite 46*

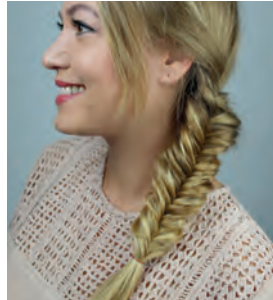


*Die Bubble-Frisur,  
Seite 48*





*Im Haarband  
umwickelt, Seite 50*



*Der Fischgrätenzopf  
seitlich, Seite 52*



*Der Dreifach-Knoten,  
Seite 54*



*Der seitliche  
Bauernzopf, Seite 56*



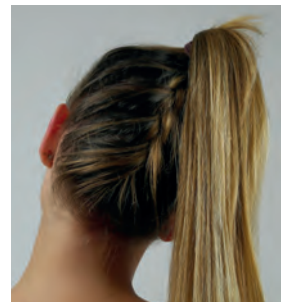
*Die Girlandenfrisur,  
Seite 58*



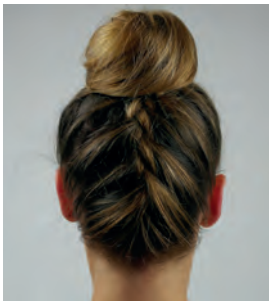
*Das perfekte Trio,  
Seite 60*



*Alternative,  
Seite 64*



*Der etwas andere  
Pferdeschwanz,  
Seite 65*



*Bauernzopf mit Dutt,  
Seite 67*



*Die optische Haarver-  
längerung, Seite 68*



*Der Doppel-Twist,  
Seite 69*



*Der Doppel-Twist  
mit Fischgrätenzopf,  
Seite 71*



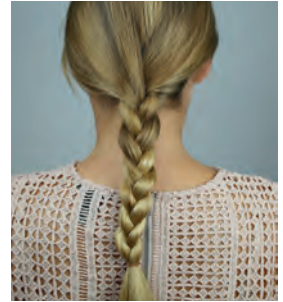
*Am Oberkopf gekreuzt,  
Seite 73*



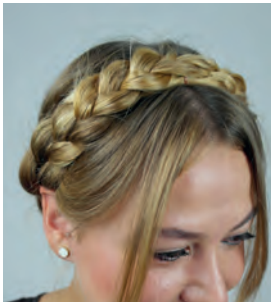
*Der gebundene  
Holländer, Seite 76*



*Der gebundene  
Holländer (horizontal  
gebunden), Seite 79*



*Der Basic-Flechtzopf,  
Seite 82*



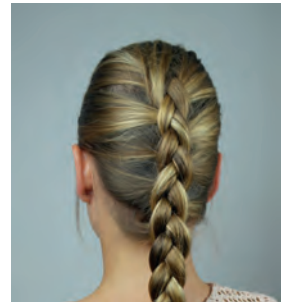
*Das Flechtband,  
Seite 84*



*Das Volumen-Wunder,  
Seite 86*



*Der Kordelzopf,  
Seite 88*



*Der holländische Zopf,  
Seite 90*



*Eingedreht und  
getwistet (mit  
Alternative), Seite 93*



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. Weshalb 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 unkreativ 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!

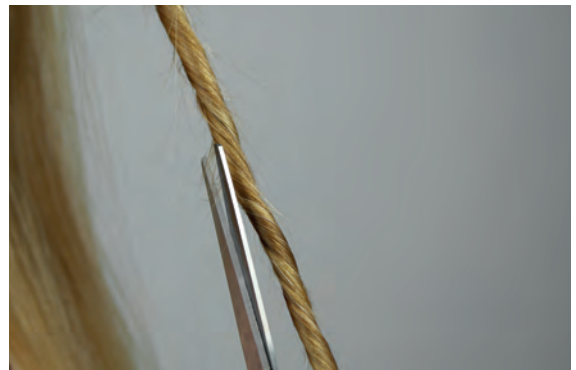
## 2. Glätteisen und Lockenstab

- 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 ausdünnt.
- 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.







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.





## Das Herz



Diese Frisur ist perfekt, wenn du deine Haare gerne offen trägst, denn mit dem süßen Herz verleihst du dem Ganzen einen tollen romantischen Hingucker. Sie ist die perfekte Frisur für besondere Anlässe. Irgendwie schwirrt mir der Gedanke durch den Kopf: »Ganz brav und singend neben dem Weihnachtsbaum.«

