

FARBANALYSE VON DIR MIT CHATGPT

2 PROMPTS

TOOL: CHATGPT

STAND 2026-10-19

Du lädst ein Selfie in ChatGPT hoch und bekommst deine persönliche Farbanalyse: deinen Unterton, dein Kontrastlevel und deinen Farbtyp nach dem 12-Jahreszeiten-System, dazu eine Palette mit deinen besten Farben und eine Liste der Farben, die dich blass machen. Am schnellsten geht das über einen fertigen Custom-GPT, in den du nur dein Foto lädst. Zum Schluss macht ein zweiter Prompt aus deiner Palette einen 30-teiligen Kleiderschrank-Plan mit Einkaufsliste.

1

SELFIE

< 2 Min

PRO ANALYSE

0 €

MIT KOSTENLOSEM ACCOUNT

WAS DU BRAUCHST

Einen kostenlosen ChatGPT-Account (0 €). Du musst eingeloggt sein, sonst startet der Chat nicht. Noch keinen Account? Geh auf chatgpt.com und registrier dich mit deiner E-Mail-Adresse. Kostenlose Accounts haben ein Nachrichtenlimit, für eine Farbanalyse reicht es.

Ein Selfie bei Tageslicht ohne Filter. Wie du es machst, steht in Schritt 1.

Ein Handy oder einen Computer mit Internet. Es klappt im Browser und in der ChatGPT-App.

Was ist ein Custom-GPT? Eine Version von ChatGPT, die jemand für eine bestimmte Aufgabe eingerichtet hat. Die Anweisungen stecken schon drin, du musst nichts eintippen.

01

MACH DAS RICHTIGE SELFIE

Die Analyse ist nur so gut wie dein Foto. Stell dich ans Fenster, das Gesicht zum Licht, und mach ein Selfie mit der normalen Kamera-App deines Handys. Schalte Beauty- oder Weichzeichner-Modi aus.

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
Schlichter Hintergrund	Unruhige Hintergründe lenken die Analyse ab

ÖFFNE DEN FARBANALYSE-GPT UND LADE DEIN FOTO HOCH

1. Öffne diesen Link: chatgpt.com/g/g-35kDoPvW7-personal-color-analysis. Es öffnet sich ein Chat namens „Personal Color Analysis“.
2. Fragt ChatGPT nach einem Login, melde dich mit deinem Account an und öffne den Link danach noch einmal.
3. Tippe links im Eingabefeld unten auf das Plus-Symbol und wähle dein Selfie aus deinen Fotos.
4. Schick das Foto mit dem Pfeil rechts im Eingabefeld ab. Du musst nichts dazuschreiben, der GPT bringt alle Anweisungen schon mit.

Antwortet der GPT auf Englisch, schreib einfach hinterher: „Bitte auf Deutsch.“

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls sich der Link nicht öffnet oder der GPT nicht reagiert, mach es so: Öffne einen neuen, normalen Chat auf chatgpt.com, lade dasselbe Selfie hoch und füge den Prompt darunter ein. Er fragt alle Punkte der Farbanalyse ab und läuft genauso in Claude und Gemini.

PROMPT 1: FARBANALYSE

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

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

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

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

Zurück bekommst du:

Unterton: warm, kühl oder neutral.

Kontrastlevel: wie stark sich Haut, Haare und Augen voneinander abheben.

Farbtyp nach dem 12-Jahreszeiten-System, zum Beispiel Soft Autumn oder Deep Winter. Das System teilt Menschen nach Haut-, Haar- und Augenfarbe in zwölf Farbtypen ein, je drei pro Jahreszeit.

Palette mit Power-Farben fürs Gesicht, Neutraltönen und Akzentfarben, dazu eine Vermeiden-Liste.

Metalle und Haarfarb-Richtung plus eine Anleitung, wie du aus der Palette Outfits baust.

Sichere dir Jahreszeit und Palette: Mach einen Screenshot oder kopier den Text in deine Notizen. Du brauchst beides im nächsten Schritt.

PROFI-TIPP

Führe die Analyse 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.

MACH AUS DER PALETTE DEINEN KLEIDERSCHRANK

Jetzt wird es praktisch. Dieser Prompt baut aus deiner Farbanalyse einen echten Kleiderschrank-Plan: 30 Teile ausschließlich in deinen Farben, 10 Outfit-Kombinationen und eine Einkaufsliste mit den 10 Teilen, die du zuerst kaufst, wenn du bei null anfängst.

1. Öffne einen neuen, normalen Chat auf chatgpt.com.
2. Lade dasselbe Selfie hoch wie in Schritt 2.
3. Füge den Prompt darunter ein und schick ihn ab.

Noch treffsicherer wird es, wenn du deine Ergebnisse aus Schritt 3 direkt unter den Prompt kopierst.

PROMPT 2: CAPSULE-WARDROBE

Bestimme auf Basis des hochgeladenen Fotos meinen Farbtyp und baue mir eine komplette Capsule-Wardrobe. Bestimme 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.

Erklaere 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 anfang.

EHRlich: WAS DIE ANALYSE KANN

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

Der Custom-GPT hat ein Ablaufdatum: OpenAI stellt Custom-GPTs auf Plugins um, nach aktuellem Plan laufen sie ab dem 11. Dezember 2026 nicht mehr. Bis dahin funktioniert der Link. Danach nimmst du Prompt 1 im normalen Chat.

Datenschutz: Mit einem Selfie gibst du Gesichtsdaten an OpenAI weiter. Lade nur Fotos hoch, mit deren Verarbeitung du einverstanden bist, und prüf in den ChatGPT-Einstellungen, ob deine Chats zum Training genutzt werden dürfen.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Jedes Mal ein anderer Farbtyp: Meist liegt es am Licht. Mach das Foto bei Tageslicht am Fenster neu, ohne eingeschaltete Lampe im Raum. Bleibt es wechselhaft, liegst du zwischen zwei Typen. Dann halte dich an die Farben, die in beiden Ergebnissen vorkommen.

Die Farbfelder fehlen: Schreib hinterher: „Zeig mir meine Palette als beschriftete Farbfelder.“

Nachrichtenlimit erreicht: Beim kostenlosen Account ist irgendwann Pause. Warte, bis ChatGPT wieder freigibt, und mach im selben Chat weiter.

NOCH MEHR AUS DEMSELBEN SELFIE

Gesichtsform, Brillen, Hautpflege und Foto-Coaching: Die anderen Analysen mit fertigen Prompts findest du im Guide [8 KI-Foto-Analysen](#).

HINWEIS

Hinweis: Dieser Guide dient zu Informations- und Bildungszwecken. Alle Inhalte spiegeln den Stand bei Erstellung wider, Oberflächen, Funktionen und Preise der genannten Tools können sich ändern. Prüfe Ergebnisse von KI-Tools immer selbst nach. @GPTMarlon übernimmt keine Haftung für Entscheidungen auf Grundlage dieser Inhalte. Dieser Guide stellt keine Anlage-, Steuer-, Rechts- oder Gesundheitsberatung dar. Lass Ergebnisse bei Bedarf fachlich prüfen.