**KLEIDERSCHRANK FIT  
Nie wieder ein Puff im Schrank oder ratlos vor dem Schrank stehen!**

**Freitag, 10. März 2023 - Tag 6**

**Wie Artikel richtig ausmisten**

Ausmisten

Du hast schon 5 unglaublich wichtige Schritte hinter dich gebracht und ich bin sehr stolz auf dich!

Heute geht es um das Ausmisten, also um das Loslassen.

Sich von Kleidungsstücken zu trennen, das fällt nicht ganz einfach und tut auch weh. Ich habe schon oft Verzweiflung und Durchhänger bei Kunden/innen erlebt, als wir ihre Kleiderschränke aufgeräumt haben. In diesen Momenten einfach ein paar Minuten abwarten, bis sich die negativen Gefühle, die wir mit Loslassen verbinden, vergehen. Danach klappt’s auch mit dem Weitermachen. Denke daran, solltest du eine Krise haben.

**Aber wieso ist das Ausmisten so wichtig?**

Weil uns diese Kleidungsstücke, an denen wir hängen, obwohl wir sie nicht tragen, die Übersicht im Schrank versperren.

Weil wir uns grösstenteils belügen, wenn wir über Jahren Kleider behalten, in die wir nicht mehr reinpassen und denken, irgendwann passen wir da wieder rein. Das ist keine Selbstliebe!

Weil wir keine Kleider brauchen, die uns nicht optimal sitzen und nicht mehr zu uns passen.

**Wie am besten ausmisten?**

Nehme dir heute mindestens 1 Stunde Zeit dafür. Wenn du magst, lass dazu gute und motivierende Musik laufen.

Bevor du startest, gehe nochmals mit Gedanken in deinen Wunschschrank rein – also in dieses Gefühl, welches du dir am Montagabend im Zoom verinnerlich hast Du lächelst und bist richtig zufrieden mit deinem Kleiderschrank. Lasse vor deinem inneren Auge „deinen optimalen Schranken“ erscheinen. Den Schrank, den du liebst und aus diesem du täglich wundervolle Outfits kreieren kannst, die dich zum Strahlen bringen.“ Hast du es? Super.

Jetzt kannst du mit dem Ausmisten beginnen.

Jetzt nimmst du mal alles, was du im letzten Jahr nicht angezogen hast, raus. Diese Kleider brauchst du nicht! Ich höre schon eure Gegenargumentationen und euer Schnaufen. Ich sage es nochmals «diese Kleider brauchst du nicht!» Sonst hättest du sie im letzten Jahr mindestens einmal angezogen. Einzige Ausnahme sind Abend-

/Galakleider. Die zieht man nicht regelmässig an, auch bleiben sie über eine längere Zeit aktuell. Selbstverständlich kannst du die nicht getragene Kleidung auch nochmals anprobieren und wenige davon behalten. Aber wirklich nur wenige!

Jetzt nehme alle Kleidungsstücke, die dir nicht mehr passen, weil sie zu klein oder zu gross sind. Alle Kleidungsstücke, die du behältst für dann, wenn du wieder hinein passt … irgendwann… Es zeugt von viel Liebe zu sich selbst sich davon zu befreien und sich einzugestehen, dass sich die Figur evtl. verändert hat.

Jetzt nimm bitte alles, was nicht mehr optimal sitzt, kaputt ist, verwaschen oder sonst welche Defizite aufweist, heraus. Überprüfe, ob du diese Kleider reparieren, flicken oder ändern kannst. Wenn nicht, dann gehören auch sie nicht mehr in deinen Schrank zurück.

Wenn du mit all diese Schritte durch bist, dann überprüfe kritisch, ob es in deinem Kleiderschrank auch Kleidung hat, die nicht in deinen neuen Wunschschrank gehören. Auch mit diesen Kleidungsstücke - raus aus deinem Schrank.

Sollte zwischendurch Verzweiflung aufkommen – genug Wasser trinken und immer wieder gedanklich in deinen Wunschschrank reingehen und dich mit diesem Gefühl verbinden. Danach wieder weitermachen.

Was mache ich mit der ausgemisteten Ware?

Zuerst mal: Auf keinen Fall packst du die Ware wieder in den Schrank zurück. Nach einer Nacht darüber schlafen machen dies nämlich viele und dann war die ganze Arbeit umsonst.

Du brauchst diese Kleidungsstücke nicht mehr in deinem Schrank. Es gibt einen Grund, warum du die Ware ausgemistet hast. Also lass sie dort, wo sie ist. Nämlich parat jemand anderem eine Freude zu bereiten.

Empfehlungen und Ideen, was du mit deiner ausgemisteten Ware machen kannst:

* Verschenke oder verkaufe sie an Freundinnen. Dies kannst du z.B. mit einer Foto-Story auf Instagram machen oder über eine geschlossene Gruppe auf Facebook. Oder an einem privaten Flohmarkt für Kolleginnen bei dir zu Hause
* Verschenke sie an Leute, die keine Mittel haben, sich schöne Kleider zu leisten.
* Verkaufe deine Kleidungsstücke am Flohmarkt. Da gibt es diverse. Eine spannende Idee finde ist auch bei Marta (Zürich und Luzern) eine Kleiderstange zu mieten [www.marta-flohmarkt.ch](http://www.marta-flohmarkt.ch/)
* Designer- und Vintage Stücke kannst du in Seconhand Läden bringen und verkaufen lassen. Eine empfehlenswerte Adresse dafür ist Reawake in Zürich https://[www.reawake.ch/](http://www.reawake.ch/)
* Wenn euch all diese Vorschläge nicht entsprechen, dann ist die Kleidersammlung auch eine gute Möglichkeit.