

## KLEIDERSCHRANK FIT

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

Samstag, 11. März 2023 – Tag 7

Love-Story: Du und dein Kleiderschrank!

Wow, du kannst so stolz auf dich sein! Bist du es? Ich bin es wirklich – denn niemand weiss besser als ich, wie diese Aufräumarbeit im Kleiderschrank an die Substanz gehen kann. Danke für deine Geduld und dein Durchhaltevermögen.

Aufräumen und Loslassen – dabei werden wir mit vielen Glaubenssätzen und alten Konzepten konfrontiert. Wir machen uns Gedanken über unser Wunschaussehen und unsere Figur und automatisch werden teilweise unsere Komplexe aktiviert. Sollten auch negative Gefühle bei dir aufkommen und begleiten, bleib liebevoll mit dir. Du machst wundervolle Arbeit und setzt eine wichtige eine Grundlage, um tagtäglich tolle Outfit kombinieren zu können. Ich gratuliere dir dazu!

Jetzt ist dein Schrank übersichtlich eingeräumt und wir können grossartige Outfits zusammenstellen.

Das machen wir heute – **wir lernen kombinieren.**

Wenn mir Kunden erzählen, dass sie Mühe haben Outfits zusammenzustellen, frage ich meist, wann und wie sie dies machen. Oftmals stelle ich dann fest, dass es hierbei grosses Steigerungspotential gibt: um tolle Outfits zusammenzustellen zu können brauchst du gute Laune, Zeit, gutes Licht und einen Spiegel. Morgenfrüh, noch im Halbschlaf und innerhalb von 5 Minuten, gelingt in der Regel keine gute Outfitkombination.

Nehme dir heute 30 – 45 Minuten Zeit und wir stellen deine Outfits für die kommende Woche zusammen. Erst google das Wetter für die kommenden Tage. Danach stelle 3–5 Outfits zusammen. Du probierst jedes Outfit an und stellst ein komplettes Outfit inkl. Accessoires (Gurt, Schuhe, Tasche, Socken oder Strumpfhose, etc.) zusammen.

Mache von jedem zusammengestellten Outfit ein Foto und hänge das komplette Outfit in deinen Schrank oder an eine separate Kleiderstange.

Wenn du dir ein paar Outfits im Vorfeld zusammenstellst, kannst du täglich schauen, auf welches Outfit du Lust hast und es nur noch anziehen. Solltest du dann morgenfrüh spontan eine bessere Idee haben, dann kannst du immer noch wechseln. Erfahrungsgemäss sind wir aber sehr froh, wenn wir morgens einfach ein Outfit «ab der Stang» nehmen können – und dabei so gut aussehen.

Hier drei Inputs, die dir bei der Kreation deiner Outfits sicherlich helfen:

### Das Outfit um Key Pieces herum aufbauen

Ich empfehle dir stets mit einem deiner Lieblings-Kleidungsstücke zu starten. Wir nehmen z.B. einen Pullover. Dann überlege erst, ob du eher Lust auf Hosen oder einen Jupe dazu hast. Wenn Hosen; eher Jeans, Leder oder Stoff? Bei eurer Auswahl haltet euch nachstehende Punkte vor Augen:

- Ein ausgewogener Mix zwischen festen und feinen Materialien ist gut. Wenn ihr z.B. einen dicken Strickpullover habt, dann ist es in den meisten Fällen von Vorteil, wenn ihr unten eher eine feine Hose oder einen leichtfallenden Jupe wählt. Kontraste bei Materialien sind oft schöner als ein ganzes Outfit aus demselben Stoff. Empfehlenswert zu kombinieren sind Strick mit Viskose, Leder mit Seide, Transparenz oder Spitze mit Jeans usw.
- Bitte verummumt euch nicht mit eurem Outfit. Spielt mit dem Outfit so, dass eure Figur – an bestimmten Stellen – zur Geltung kommt. Es ist nicht ideal, oben und unten weite Sachen zu tragen. Besser: wenn oben super weit, dann eher unten eng und umgekehrt. Solltest du dich doch entscheiden oben und unten weit zu tragen, dann wähle die Hose nicht zu lang oder zeige Dekolleté. Achte auch darauf, dass die Materialien nicht stark aufragen, sondern schön fallen, wenn du mit weiten Schnitten spielst.

### Inspirationsquelle zur Unterstützung:

Sollten dir mal Outfit-Ideen ausgehen, dann kannst du dir laufend eine Inspirationswand auf Pinterest zusammenstellen und regelmässig neue Ideen sammeln, die dir helfen, deine Kreativitätsdurststrecke zu überbrücken

### Aufpimpfen mittels Accessoires

Wähle ein Basics Outfit das du liebend gerne trägst – du aber eher ein wenig langweilig findest.

Dann werte dieses Outfit mittels Accessoires auf.

Trage z.B. einen spannenden Gurt dazu. Oder individuelle Schuhe, die das Outfit gleich spezieller machen. Oder einen Hut, der dich so richtig frech erscheinen lässt. Auch ist eine schöne Tasche, ein Schal, Schmuck, eine Sonnenbrille immer eine interessante Ergänzung.

Accessoires sind wunderbare Mittel, um unsere Outfits sofort von Basic- zu WOW-Outfits umzumodeln. Und dies auf die Schnelle.

Ich wünsche dir viel Spass beim Kombinieren und wir hören uns morgen nochmals mit einer Zusammenfassung.