



Checkliste für den Kleiderschrank

Auch in unserem Kleiderschrank gibt es das bekannte Pareto-Prinzip, denn: in 80 % aller Fälle, tragen wir nur 20 % unserer Kleidung. Die restlichen 80 % sind Spontankäufe, farblich aus dem Rahmen fallende Teile oder Ähnliches.

Du solltest es dir zum Prinzip machen, immer gut auszusehen und dich wohlfühlen. Das ist die beste Methode, um die eigene Energie zu steigern.

Mehrere wissenschaftliche Arbeiten haben ergeben, dass der erste Eindruck, den ein anderer Mensch von uns bekommt, diesen Menschen automatisch beeinflusst. Wer einen gutaussehenden Menschen wahrnimmt, ordnet ihm automatisch positive Eigenschaften zu und umgekehrt.

Das hängt damit zusammen, dass jemand, der sich in seiner Kleidung wohlfühlt, auch mehr Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit und somit auch eine positivere Ausstrahlung hat.

Was ist für dich eine angemessene Kleidung?

- ❖ Hast du ein Markenzeichen? (Brille, Ringe, Lippenstift, usw.)
- ❖ In welcher Kleidung fühlst du dich am wohlsten?
- ❖ Wovor fürchtest du dich; was willst du auf keinen Fall tragen?

Jetzt kommt die Reihenfolge um den eigenen Stil zu finden:

- ❖ Schminke dich, bevor du dich anziehst.
So sieht jede Klamotte vor dem Spiegel gleich besser aus!
- ❖ Jetzt kommt's: Alles, wirklich alles anprobieren, was du besitzt.
- ❖ Mache daraus zwei Stapel: einen für die „guten“ Sachen und einen für die „schlechten“.
- ❖ Entscheide dich für einen Stil, der dir gefällt.
- ❖ Befasse dich mit den „tragischen Fällen“, also zuerst mit dem schlechten Stapel:

- | | | |
|--|---|-----------|
| Hast du wirkliche Fehlgriffe (evtl. noch mit Preisschild) dabei? | ➔ | weg damit |
| Ist etwas dabei, das nicht mehr passt (und zwar genau heute)? | ➔ | weg damit |
| Hast du „Kostümstücke“ (für Karneval oder Motto-Party) dabei? | ➔ | weg damit |
| Hast du Erinnerungsstücke dabei? | ➔ | weg damit |
| Hast du teure Sachen dabei, die nicht zu dir passen? | ➔ | weg damit |
| Sind Sachen dabei, mit Flecken, die nicht mehr rausgehen? | ➔ | weg damit |
| Sind abgetragene Sachen dabei? | ➔ | weg damit |



- ❖ Gehe jetzt den guten Stapel noch einmal durch:

Behalte alle Teile, die du wirklich magst, die dir heute wirklich gut passen, die in gutem Zustand sind und die du im Laufe des letzten Jahres getragen hast.

Die Sachen aus dem guten Stapel werden jetzt neu kombiniert: Welcher Pulli passt am besten zu welcher Hose usw. Alles was zusammen gut aussieht, kommt auf einen Bügel.

Wenn etwas dabei ist, was du an dir magst, aber nicht zu den anderen Sachen passt, dann sortiere es zunächst aus. Du kannst dir später dazu einen neuen Kombi-Artikel kaufen. Wenn Sachen dabei sind, die ausgebessert werden müssen, dann sortiere diese auch aus. (kleinere Reparaturen sind: offene Säume, ausgerissene Taschen, aufgeplatzte Nähte und ähnliches)

- ❖ Betrachte dein Werk mit den neu zusammen gestellten Outfits. Wirf die aussortierten Sachen aber noch nicht ganz weg. Pack Sie in große Kartons und stell Sie in den Keller oder auf den Dachboden.
- ❖ Trage die neu kombinierten Sachen zur Probe einen Monat lang Und achte auf deine „neue Wirkung! Trage bei schlechter Laune hohe Absätze, das hebt auch die Stimmung und tut der Figur gut...
- ❖ Wenn du dich nach einer gewissen Zeit für einen Stil entschieden hast, dann weg mit den alten aussortierten Sachen. Die aussortierten Sachen kannst du in einen Second-Hand-Laden bringen oder verschenken oder spenden.

Für die Zukunft:

Gehe nie wieder Klamotten einkaufen, wenn du emotional aus dem Gleichgewicht bist. Das sind dann die typischen Fehlkäufe.

Wenn du Deinen Stil gefunden hast, dann kaufst du dir nur noch Sachen, in denen du gut aussiehst und du dich wohlfühlst - so wie du bist, auch wenn du ein paar Kilo zu viel haben solltest. Was dann normalerweise passiert: du nimmst ab! (Murphys Gesetz?)

Viel Spaß beim Ausmisten !

Wenn du Hilfe beim Ausmisten oder eine Farbberatung benötigst, dann melde dich bei mir...