

AUSMISTEN

Reframe it: "DAS AUFRÄUMFEST"



Kleidung

Bücher

Erinnerungs-
stücke

Kleinkram
Kosmetik

Papiere

- Reihenfolge nach Marie Kondo
- Loslassen ÜBEN
- alle Dinge der gleichen Sorte auf einen Haufen

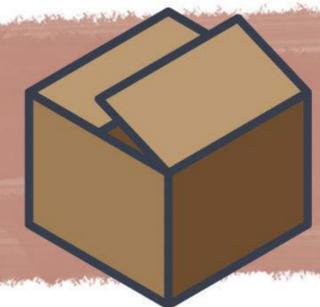
Meine Kleidung dient MIR.

Ich muss mich nicht meiner Kleidung anpassen, sondern sie mir.

Farbtyp &
Körperform

Capsule
Wardrobe

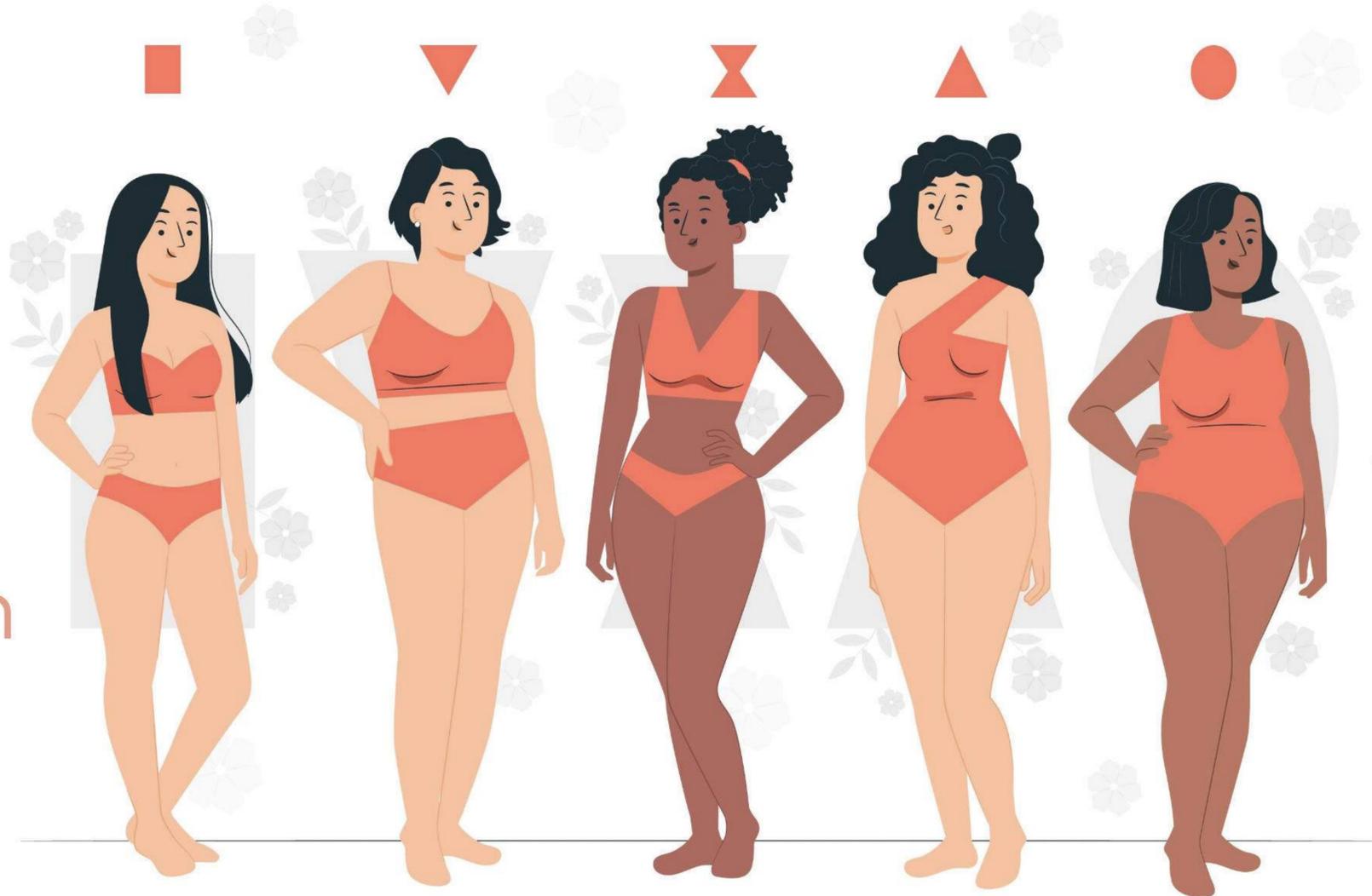
Kriterien



Lagerung

Welche Körperform habe ich?

Welche Schnitte schmeicheln mir?



Welcher Farbtyp bin ich?



WINTER



SPRING



SUMMER



AUTUMN

Wenige Teile - viele Möglichkeiten

einen Capsule Wardrobe anstreben



In Outfits denken,
nicht in Einzelteilen

alle Kleidungsstücke
vielfältig miteinander
kombinierbar

festgelegte neutrale
Farbpalette mit
Akzentfarben, die sich
nicht beißen

mit wenigen, perfekten
Lieblingsteilen viele
Optionen

Kriterien

Worin fühle ich mich selbstbewusst, attraktiv und kann mich frei bewegen ohne ständig zuppeln zu müssen?

Welche Stoffe sind einfach zu pflegen, knittern und kratzen nicht und lassen mich nicht stark schwitzen?

Welche Teile trage ich ständig - was haben diese gemeinsam?

Welche Größe passt mir JETZT gut?



Konzentriere dich auf die Favoriten

- was bleibt übrig?

DER BEHALTEN-STAPEL

- schmeicheln mir/entsprechen meinem Typ
- passen hervorragend, sind leicht zu pflegen
- werden regelm. getragen = Lieblingsteile!



DER WEG-STAPEL

- in der letzten Saison max. 1x getragen
- passen nicht gut
- pflegeaufwändig
- irreparable Schäden
- gefallen nicht mehr
- Farbe schmeichelt nicht



DIE VIELLEICHT-KISTE

- unentschieden
- in die Kiste und wegstellen
- nach 3 Monaten überlegen, ob man etwas vermisst oder gebraucht hat --> wenn nicht, unangesehen! mit weg



* vor allem für Kinder eine gute Option



- Kommoden sind besser als Schränke

- Kleidungsstücke werden so gefaltet oder gerollt, dass sie in den Schubladen "stehen" und man einen guten Überblick hat



Die KonMari Methode

- Dinge am besten immer in kleine Boxen und Körbe einsortieren (vereinfacht Schrankreinigung, trennt alles gut voneinander ab)

- nicht knitterfreie Teile werden aufgehangen

