

WARDROBE-ANALYSIS

Anleitung: Gehe durch deinen gesamten Kleiderschrank. Mache eine Bestandsaufnahme, was du alles besitzt. Beantworte die Fragen auf unserem Download. Sie dienen als Grundstock für deine zukünftig gut kuratierte Garderobe.

1. BESTANDESAUFNAHME

TOPS

- T-Shirts
- Blusen:
 - langärmelig
 - ärmellos
 - uni
 - farbig
- Cardigan / Strickjacken
- Blazer und Westen
- Pullis:
 - V-Ausschnitt
 - Rundhals

HOSEN / RÖCKE

- Jeans
- Bundfaltenhosen / Anzugshosen
- Freizeithosen
- Trainerhosen, Leggings
- Shorts
- Jumpsuit
- Röcke

KLEIDER

- Cocktailkleider / Kleider für spezielle Anlässe
- Strickkleider
- langärmelige Kleider
- Sommerkleider

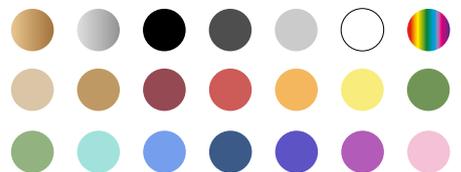
JACKEN / MÄNTEL

- Regenjacke, Regenmantel
- Trenchcoat
- Lederjacke
- Wintermantel, Winterjacke
- Jeansjacke / Stoffjacke
- Outdoorjacke

MATERIALIEN

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Baumwolle | <input type="checkbox"/> Modal |
| <input type="checkbox"/> Leinen | <input type="checkbox"/> Polyester |
| <input type="checkbox"/> Seide | <input type="checkbox"/> Nylon |
| <input type="checkbox"/> Wolle | <input type="checkbox"/> Mischgewebe |
| <input type="checkbox"/> Viscose | |

FARBPALETTE



FRAGEN FÜR DICH:

- Wie gross ist der Anteil der Kleider, die du regelmässig anziehst? 70%, 50% weniger? Möchtest du etwas an diesem Verhältnis ändern?
- Wie gross ist der Anteil der Kleider, die du weniger als 2-Mal im Jahr anziehst?
- Wie viele Kleider hast in den letzten 12 Monaten gekauft?
- Wie viele Kleidungsstücke sind neu gekauft, aus Vintage- und Secondhandquellen, ein Geschenk, von einem Kleidertausch, selbstgemacht, ...
- Hast du mit dieser Übung Kleider entdeckt, von denen du nicht mehr wusstest, dass du sie hattest?

Eine nachhaltige Garderobe zeichnet sich nicht durch eine bestimmte Anzahl Kleider aus. Ein nachhaltiger Kleiderschrank basiert vielmehr auf bewussten Entscheidungen und auf der Tatsache, dass Kleiderträger:innen Freude an ihren Sachen haben. Solche Kleider werden nämlich viel getragen und gut gepflegt.

FAKT: Europäische Frauen haben im Schnitt 118 Kleidungsstücke und kaufen jedes Jahr 60 neue Stücke dazu. 40% der Kleider werden nie oder nur 2-4 Mal getragen. Jedes Jahr geben Schweizerinnen und Schweizer 6.3 kg Altkleider pro Person weggeben.

2. AUSSORTIEREN

Während du deine Bestandsaufnahme machst und deine Stücke anziehst, sortiere die Kleider nach folgenden Kategorien:

FAKT: Kein Material ist perfekt, aber Naturfasern sind zu bevorzugen: Kunststofffasern basieren auf fossilen Rohstoffen und verursachen mehr Mikroplastik. Stoffe aus Naturfasern sind schneller abbaubar. Mischgewebe lassen sich nur sehr schwer recyklieren.



MEINE BASICS

Die Kleider, die du regelmässig anziehst – egal ob Leotop, weisses T-Shirt, Jeans oder Lederhose.

→ Fühlst du dich in deinen Basics gut und für jede Situation gewappnet, dann hast du deinen Grundstil gefunden, bravo! Andernfalls hast du eine gute Basis geschaffen, um zu merken, was dir fehlt und in welche Richtung du dich entwickeln möchtest.



JA, ABER...

Das Teil gefällt dir, aber du trägst es nicht. Ev. weil es zu «chic» ist oder du nicht weisst, wie man es stylen kann. Ev. muss es auch geflickt oder angepasst werden, damit die Passform passt.

→ Suche neue Kombinationen mit deinen Basics. Dinge, die zu «chic» sind, lassen sich mit einem groben Pulli, Boots oder Turnschuhen zwanglos stylen. Suche auf Pinterest nach Styling-Ideen, indem du dein Kleidungsstück suchst (z.B. grüner Plisseerock). Die Chancen sind gross, dass du die passenden Basics dazu schon besitzt.



NICHT JETZT

Du trägst diese Kleider kaum noch, bist aber noch nicht bereit sie wegzugeben.

→ Verstaue die Kleider in einem Koffer und schaue sie nächstes Jahr an.



LEIDER NEIN

Die Kleider passen nicht mehr von der Grösse, dem Lebensstil, sind kaputt oder lösen keine Freude aus.

→ Flicken
→ Weitergeben
→ Verkaufen
→ Entsorgen

3. VORSÄTZE FÜR DIE ZUKUNFT

- Ich möchte nur noch Dinge kaufen, die ich brauche und liebe und oft tragen werde
- Ich stelle mir für das Jahr eine bewusste Liste zusammen mit Kleidern, die ich kaufe werde
- Ich werde zukünftig auf die verwendeten Materialien und den Sitz achten
- Ich werde mehr Secondhand einkaufen...

- _____
- _____
- _____
- _____