Wohlkapitel

Mein Wohlfühlstil

Kleidung, die heute zu mir passt



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara

Für Frauen ab 45

1 | DEIN STILKOMPASS

Dein tatsächlicher Alltag

Eine Garderobe kann viele gute Einzelteile enthalten und trotzdem schlecht zum Leben ihrer Besitzerin passen. Vielleicht gibt es mehrere festliche Kleider, aber kaum eine Kombination für einen langen Arbeitstag. Vielleicht stammen die meisten Jacken aus einer früheren Tätigkeit, während du heute viel zu Fuss unterwegs bist. Deshalb betrachten wir zuerst Situationen und erst danach Kleidungsstücke.

Schreibe fünf wiederkehrende oder konkret bevorstehende Situationen auf. Beschreibe sie genauer als nur mit «Freizeit» oder «Büro». Ein Arbeitstag mit Kundengesprächen und anschliessender Zugfahrt stellt andere Anforderungen als ein Nachmittag am Schreibtisch zu Hause. Ein Cafébesuch mit Stadtbummel ist etwas anderes als eine Feier mit langem Sitzen.

Ergänze pro Situation praktische Anforderungen: Wie bewegst du dich? Trägst du eine Tasche? Wechselst du zwischen drinnen und draussen? Brauchst du Taschen, eine ablegbare Schicht oder Kleidung, die du leicht an- und ausziehen kannst? Entscheidend ist, was du selbst beobachtest und brauchst.

Markiere anschliessend die beiden häufigsten Situationen. Sie bekommen bei den ersten Kombinationen Vorrang. Ein seltenes Ereignis darf später eine eigene Lösung erhalten. Du musst deinen gesamten Bestand nicht an einer Ausnahme ausrichten, die nur einmal im Jahr vorkommt.

> Plane zuerst für dein häufiges Leben, danach für seltene Ausnahmen.

Zum Ausprobieren: Beschreibe deine häufigste Situation mit Ort, Bewegung, Dauer und drei Anforderungen.

Passende Arbeitsseite: Seite 11

1 | DEIN STILKOMPASS

Regeln prüfen statt dich prüfen

Vielleicht hast du Sätze übernommen wie «In meinem Alter geht das nicht mehr», «Diese Farbe darf ich nicht tragen» oder «Für einen besonderen Anlass braucht es immer etwas Neues». Solche Regeln können Gewohnheiten beschreiben. Sie müssen aber keine hilfreichen Entscheidungen für deinen heutigen Alltag liefern.

Unterscheide zwischen einer praktischen Anforderung und einer übernommenen Bewertung. «Mit diesen Schuhen kann ich den Weg nicht angenehm gehen» ist eine konkrete Beobachtung. «Flache Schuhe sind nicht festlich genug» ist eine Bewertung, die du anhand des Anlasses und deiner eigenen Vorstellungen prüfen kannst.

Du musst frühere Vorlieben weder verteidigen noch vollständig verwerfen. Ein Teil darf bleiben, weil du es gerne trägst. Ein anderes darf vorerst weggelegt werden, obwohl es einmal teuer war. Preis, Erinnerungswert und aktuelle Nutzbarkeit sind unterschiedliche Fragen. Sie sollten nicht unbemerkt an die Stelle deines heutigen Tragegefühls treten.

Wenn dich eine Regel verunsichert, formuliere einen kleinen Vergleich. Probiere beispielsweise dieselbe vorhandene Hose mit zwei Schuhpaaren an. Beurteile Anlass, Bewegung und Gesamteindruck. Du sammelst damit eigene Beobachtungen, statt eine neue starre Regel an die Stelle der alten zu setzen.

> Du darfst eine frühere Regel behalten, verändern oder loslassen, wenn du ihren Nutzen geprüft hast.

Zum Ausprobieren: Schreibe eine Regel auf, die dich einschränkt. Welche konkrete Erfahrung könnte sie bestätigen oder relativieren?

Passende Arbeitsseite: Seite 11