



LIGHT LUGGAGE

7 Tage
style
workshop



Du bist dabei!



Wusstest du, dass sich jeder 2. Impulskauf als Fehlkauf herausstellt?

Wow!

Wie viel würdest du sparen, wenn du das mal überschlägst?

Genau das packen wir jetzt an und bauen Schritt für Schritt deinen persönlichen *Happy Style* auf!

Mache die Aufgaben konsequent mit- nicht nur in Gedanken!
Ich weiss, die Zeit ist immer knapp und die Kleider sind nie gebügelt...
Als begeisterte Kursteilnehmerin die ich bin, weiss ich: Es ist viel einfacher, sich alles einfach vorzustellen, als wirklich zur Tat zu schreiten.
Aber glaub' mir: Die Wirkung wird viel grösser sein, wenn du alle Übungen konsequent durchführst.

Dein Style Diary, das auf diese Weise entsteht, wird dir noch Monate oder sogar Jahre lang helfen, deinen Stil zu definieren.

Let's do it!

liebe Grüsse, Ingrid

P.S. : Hast du Fragen oder Anmerkungen? Möchtest du Bilder teilen?

Hier findest du mich: <https://lightluggage.ch>

7 TAGE
style
workshop

Tag 1: *Dein Style Diary*

- *Los geht's! Heute legen wir den Grundstein für dein Style Update!*

Fange heute an, jeden Tag ein Selfie von deinem Look des Tages zu machen. Ziehe dich **nicht** extra gut an für diese Challenge! Ganz normal, so wie du es immer tust. Mache jeden Tag ein Fotos (ja, auch am Wochenende und an Tagen, die du komplett zu Hause verbringst.) Jedes Bild bringt dir mehr Klarheit.

Diese Fotos legst zu in einem neuen Ordner auf deinem Phone ab. Wenn du Lust hat, drucke deine Lieblingslooks aus und lege dir ein Style Diary in Papier an. Für mich persönlich ist Papier immer noch etwas wirksamer, als digital.

- *Mache dir jeden Tag diese Notizen:*

Was habe ich getragen?

Wie habe ich mich darin gefühlt?

Wie haben andere reagiert? Gab es Kommentare?

7 TAGE
style
workshop

Tag 2: *Inspiration finden*

- *Suche dir ein Outfit auf Pinterest oder einer Quelle deiner Wahl, das du grossartig findest!*

Stelle dir dich in diesem Outfit vor. Decke evt. den Kopf der Trägerin ab. Es soll alleine um das Outfit gehen.

Nicht schlecht, oder? Aber würdest du es auch im Alltag tragen?

Ja? Super! Nein? Warum nicht? Vielleicht doch zu gewagt? Zu modisch? Zu kurz/lang/bunt/eng? Bin das ich..?

An diesen überflüssigen Selbstzweifeln werden wir jetzt arbeiten!

- *Gehe in ein Geschäft, wo du vermutest, dass es diese (oder ganz ähnliche) Teile geben wird!*

Stelle dir das Outfit zusammen- am besten inklusive Accessoires, aber zumindest inkl. Schuhen.

Wie fühlst du dich? Mache ein Selfie für dein Style Diary. Das ist schon alles - nur ein Foto.

Kaufe nichts, wenn du nicht 100% überzeugt bist. Manche einfach nur dein Foto.

Und wiederhole die Übung wenn du wieder ein interessantes Outfit siehst. Deine Fotosammlung schult dein Gespür dafür, was dir steht und worin du dich super fühlst!

Was habe ich anprobiert?

Wie habe ich mich darin gefühlt?

7 TAGE
style
workshop

Tag 3: *Dein Rettungsanker Outfit*

In welchen Situationen hast du das Gefühl, nichts anzuziehen zu haben? Meist ist das morgens vor dem Job, wenn es schnell gehen soll, oder?

- *Nimm' dir einmal die Zeit und stelle dein Rettungsanker Outfit zusammen (z.B. für den Job).*

Wir suchen ein dreiteiliges Outfit. Drei Kleidungsstücke sehen immer gleich angezogener aus, als nur zwei. Am besten nimmst du Basic Teile in neutralen Farben, die du häufig im Schrank hast. So kannst du einfach auswechseln, wenn ein Stück in der Wäsche ist.

Die Teile dürfen ruhig schlicht und einfach sein, es ist nur wichtig, dass du dich attraktiv und wohl fühlst.

- *Ein einfaches Outfit zu etwas Besonderem machen: Die Accessoires*

Nun probierst du deine Accessoires durch. Besonders die, die du selten trägst. Vielleicht ein Gürtel *über* dem Blazer? Oder eine Statement Kette? Oder ein Tuch als Gürtel (das ist übrigens gerade wieder sehr „in“ -nicht, dass uns das sehr interessieren würde -einfach zum sagen ;-))! Welche Schuhe sehen am besten aus? Wenn sie nicht wettertauglich sind, kannst du sie immer noch in der Tasche mit in's Büro nehmen. Happy?

- *Mache wieder ein Foto uns klebe es in deine Schranktür*

Jetzt kannst du dich selbst im Halbschlaf anziehen, wenn du das nächste mal in Eile bist und die Inspiration fehlt. Klebe doch noch mehr Bilder dazu, wenn du ein weiteres gutes Outfit gefunden hast. Es ist ganz erstaunlich, wie schnell man grossartige Outfits einfach vergisst! (Ich habe übrigens Fotos von meinen Taschen im Schrank kleben. Ich vergesse sie sonst einfach!)

7 TAGE
style
workshop

Tag 4: *Keine Fehlkäufe mehr*

- *Ziehe dein absolutes Lieblingsoutfit an. -Nicht nur daran denken, wirklich anziehen!*

Wie fühlst du dich darin?

Was gefällt dir so gut daran?

Wie oft trägst du das Outfit? Teile den Kaufpreis des Outfit durch die Anzahl der Tage, die du es ca. tragen wirst, bevor es auseinanderfällt. Die „cost-per-wear“ werden sehr niedrig sein, bei einem Lieblingsoutfit!

- *Wenn du das nächste mal in der Umkleide stehst, frage dich:*

Fühle ich mich genauso _____ (siehe Frage oben) wie in meinem Lieblingsoutfit?

Wie werden die „cost-per-wear“ aussehen im Vergleich zu meinem Lieblingsoutfit?

Fällt der Vergleich wenig euphorisch aus: Finger weg!

Lieber 3 mal auf ein schwaches Outfit verzichten und das Gesparte in ein wirklich grossartiges, hochwertiges Outfit investieren!

7 TAGE
style
workshop

Tag 5: *Blöde Kommentare*

- *Endlich: Zeit für deine Schrankschätze, die zu selten das Tageslicht zu sehen bekommen!*

Warum ist das so? Ich rate: Weil du keine Gelegenheit hast, sie auszuführen? Ich rate weiter: Dein Schrankschatz ist KEIN bodenlanges Abendkleid, sondern eigentlich ganz gut tragbar. Was ist also das Problem?

Die möglichen (!!) Kommentare der anderen?

Eine der Sorgen, die ich am aller häufigsten von meinen Kundinnen höre:

„Ingrid, ich wohne ja nicht in Zürich. Ich wohne auf dem Dorf. Da kann ich so etwas nicht anziehen. Dann kommen immer gleich Sprüche“:

- „Wo willst du denn heute noch hin?“
- „Für wen hast du dich denn so schick gemacht?“

Ok, dass könnten VIELLEICHT andere Leute sagen. Aber was wirst du denken, wenn du eines fernen Tages sehr alt und sehr grau im Schaukelstuhl sitzt?

- Ach ja, damals hätte ich alles tragen können...
- Toll, was die jungen Frauen sich heute alles trauen...

Wessen Gedanken sind schlussendlich wichtiger?

In dem Sinne: Grabe deine Schrankschätze aus und trage sie voller Freude HEUTE!

7 TAGE
style
workshop

Tag 6: *Dein Schrank ist dein Freund*

Ein aufgeräumter und luftiger Schrank wird dir helfen, dich besser und schneller zu kleiden am Morgen!

- Sehr oft verstopfen alte Basic Teile wie alte Jeans, Shirts und Leggings den Blick auf deine wirklich schönen und stylischen Teile. Warum schleppen wir 8 Jahre alte T-Shirts durch's Leben? Weil wir sie nochmal brauchen könnten? Zum Fensterputzen? Oder falls mal alle Sport Shirts in der Wäsche sind? Raus damit! Sie bringen dich nur in Versuchung sie „nur-mal-kurz“ zum Einkaufen anzuziehen und schon fühlst du dich den ganzen Tag unwohl. Der frei werdende Platz wird dir und deiner schönen Garderobe (aka der in der du dich wirklich wohl und attraktiv fühlst) sehr gut tun!
- Alles was du sehr selten trägst (Abendkleider, sehr dicke Pullis im Sommer, Fasnachtskostüme,..) werden im Keller eingelagert. Falls der Keller feucht ist: Gibt es auf dem Schrank noch Platz für flache Boxen?
- Nun kannst du anfangen, den neuen Platz zu strukturieren. Eine farbliche Sortierung bringt eine ruhige Optik in der Schrank und erleichtert das Zusammenstellen von Outfits. Ich sortiere gefaltete Shirts auch gern in lang- vs. kurzärmelig. Falls es für dich Sinn macht, trennst du Arbeitsoutfits von Freizeitkleidung.
- Idealerweise investierst du in einheitliche Kleiderbügel. Das bringt ebenfalls Ruhe in den Schrank und macht jedes mal Freude, wenn du den Schrank öffnest. Unbedingt raus müssen die Drahtbügel aus der Wäscherei! Sie tun keinem Kleidungsstück gut, erst recht nicht Jacken oder Blazern oder Strickwaren.
- Anstatt Accessoires wie Schals oder Gürtel auf ein offenes Schranktablar/Fach zu quetschen, besorge dir hübsche Aufbewahrungsboxen oder Körbe, die du in dieses Fach schieben kannst.

7 TAGE
style
workshop

Tag 7: *Capsule Wardrobe Kick-off*

Der grosse, faszinierende, beängstigende Begriff „Capsule Wardrobe“!

Das ist eine kleine (oft spricht man von ca. 30 Teilen) aber feine Garderobe die perfekt untereinander kombinierbar ist, ideal zur Trägerin passt und (fast) sämtliche Lebenslagen abdeckt. Ein Ziel von vielen Frauen neuerdings, denn eine Capsule Wardrobe macht das Anziehen am morgen wirklich zum Kinderspiel.

Für alle die (wie ich) sich an den Gedanken heranarbeiten möchten, aber nicht minimalistisch genug veranlagt sind für nur ca. 30 Teile, sind diese Shoppingtips gedacht:

- Alles was du nicht trägst, weil du keine Teile zum Kombinieren hast, ist höchstwahrscheinlich ein Kleiderschrank Alien, der nicht wirklich zu deinem Stil passt. -Weg damit!
- Keine Doppelgänger kaufen! Das 10. graue T-Shirt nur weil es einen anderen Druck hat? Wozu? Du wirst genauso aussehen, wie in den anderen 9. Kaufe nur Teile, die ein Update für einen Schrank darstellen, und dich deinem Style Ziel (Tag 2) näher bringen.
- Jedes Teil das du kaufst, muss mit **mindestens** drei Teilen aus deinem Schrank kombinierbar sein. Und drei ist dabei das absolute Minimum. Es kann helfen, Fotos von deinem geöffneten Kleiderschrank auf dem Handy zu haben. So hast du immer einen groben Überblick über deine Garderobe, wenn du beim Shoppen bist.
- Erinnerst du dich noch an Tag 4 dieses Workshops? Wie fühlst du dich in deinem Lieblingsoutfit? Genau das sind deine persönlichen Keywords! In jedem neuen Stück sollst du dich genau so fühlen!



You did it!

Das ist so wundervoll!

Ich freue mich, dass ich dich durch und deine Entwicklung begleiten darf!
Wenn du alle Übungen durchgemacht hast, wirst du bestimmt bereits deutliche Veränderungen bemerken.

Aber wie geht es jetzt weiter?

Dein Foto Style Diary ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Tool deinen Style Stück für Stück weiterzuentwickeln.
Es ist so spannend die Veränderungen über die Jahre zu betrachten. Ich führe auch nach wie vor mein Style Diary!

Möchtest du noch grössere Sprünge machen und deinen persönlichen Look finden? Sehr gerne unterstütze ich dich dabei!
Schreibe mir einfach unter ingrid@lightluggage.ch



Möchtest du gern weiter an deinem Style arbeiten?

Wünschst du dir Beratung zu deiner bestehenden Garderobe?
Was darf bleiben, was sollte besser gehen?

Welche zusätzlichen Teile könnten deine Garderobe aufpumpen und
noch kombinierbarer machen?

Oder träumst du von einer kleinen, feinen Capsule Wardrobe mit der du
ohne Stress jeden Morgen top gekleidet bist?

Oder möchtest du dir einige neue Stücke gönnen, die dir einen ganz
neuen Look verleihen?

Oder steht ein wichtiger Anlass oder eine wichtige Situation bevor, bei
der du strahlen möchtest?

Mit diesen Services helfe ich dir gern weiter:

PersonalShopping

WardrobeWorkout

DasKompletteStylingpaket

Gerne erstelle ich auch ein Angebot genau nach deinen Vorstellungen!

Schreib' mir einfach unter:

ingrid@lightluggage.ch