

Linda Deslauriers

# Die Kleiderdiät

Nie mehr volle Schränke, Kleiderchaos  
und Fehlkäufe.

Mit Stilberatung und Typbestimmung



*nymphenburger*

# Inhalt

## Vorwort 7



### Meine Kleider und ich 12

Meine Kleidergeschichte 14

Zeitreise: Kleider der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft 15

Heilung von Kleiderwunden 15



### Mein Kleiderschrank – erstes leichtes Aussortieren 18

Betrachtung und Wunschvorstellung 20

Bestandsaufnahme – Inventur 23

Der Fototest 29



### Überblick geläufiger Image-Beratungssysteme 44

Pigmentbestimmte Farbberatung 46

Therapeutische Farbberatung 47

Kleiderpersönlichkeit 47

Figuroptimierung 49



### Psychologische Beweggründe für Kleiderwahl und Kleideranhäufung 50

Zeitgeist, Mode, Werbung, Konsum 52

Persönlicher Hintergrund 53

Individuelle Motivation 54



### Meine persönliche Kleiderpalette 56

Zugang zu meinen Farben 58

Erfühlen meiner Stoffe 66

Erkennen meiner Designelemente 66

Ausdruck meiner Persönlichkeit 69

Mein Repertoire der Weiblichkeit 73

Meine Silhouette 74

Kleidung mit Intention: Meine Präsenz ist meine Kommunikation! 79

Die Garderobenwächterin 82



### **Sinnvolles Loslassen 90**

- Garderobentiefgang 92
- Sensibilisierungsübungen 92
- Loslassen auf emotionaler Ebene 93
- Mein Kleidertagebuch 95
- Fehlkäufe in Lernkäufe umwandeln 96
- Komplimente 98



### **Garderoben-Management für den Alltag und besondere Anlässe 100**

- Die Mathematik der Kleider: Unendlich viele Kombinationen – weniger ist mehr! 102
- Das Pareto-Prinzip: Die 80/20-Regel 104
- Die Organisation unserer Garderobe 105
- »Pack die Badehose ein, in ein kleines Kofferlein« 107
- Kleiderbudget 108



### **Mit Venus shoppen gehen 110**

- Kleider »anziehen« 112
- Meine Wunschlisten 112
- Mit dem inneren Auge »scannen« 113
- Die richtige Begleitung 114
- Visualisieren üben: Wozu passt es? 115
- Umtauschen 115
- Nur eine Sache 115



### **Grün, grün, grün sind alle meine Kleider 118**

- Hip, grün, in: Der neue Lebensstil 120
- Recycling-Empfehlungen und Secondhandtipps 121
- Kleiderschwingungen 122



### **Nach der Kleiderdiät ... 126**

**Die Autorin 127**