

Der Kleiderkasten platzt aus allen Nähten? Hier gibt's Sofort-Hilfe!

Ohne dass man will, stapeln sich Dinge in unserem Leben, die offensichtlich oder versteckt Ballast bedeuten. Es gibt da eine interessante Beobachtung. Schwergewichtige Menschen häufen gerne Dinge an.

Nun, das Übergewicht ist bald Vergangenheit. Oder es ist einfach Lust aufgekommen, Platz für Neues zu schaffen. In vielen Schränken hängen Sachen, die nicht mehr passen, noch gar nie gepasst haben oder von früher noch ihren Platz haben. Auch wenn die Mode sich alle paar Jahre wiederholt, machen neue Kleider - sorgsam ausgesucht - richtig Spass. Und wenn alles sitzt macht man grad einen anderen Eindruck auf die Leute.

Erst gilt es, Platz im Kleiderschrank zu schaffen. Viele nehmen Stück für Stück in die Hand, zögern - und am Ende hängt alles wieder am alten Ort.

Vilfredo Pareto (1848-1923) hat das 80/20-Gesetz formuliert. Eigentlich mit wirtschaftlichem Hintergrund. Die beiden Zahlen beantworten die Frage: "Wie viel Prozent des Resultats werden mit wie viel Prozent des Einsatzes erreicht?" Beispielsweise generieren 20% der Kunden einen Gewinn von 80%.

Pareto hat auch im Kleiderschrank recht. Machen Sie einen einfachen Test und hängen Sie jedesmal, wenn Sie etwas anziehen und gewaschen haben, das Stück an's Ende der Kleiderstange. Sie werden schnell feststellen, dass Sie meistens dasselbe tragen. Ausnahmen bestätigen natürlich die Regel. Es gibt immer wieder Leute, die laufend ihren Typ verändern.

Bei den meisten kommt heraus, dass sie 20% ihrer Kleidungsstücke während 80% der Zeit anziehen.

Soweit nehmen das viele Menschen wahr. Da wir von Natur aus Jäger und Sammler sind, fällt es oft schwer, sich von Dingen zu trennen. Da gehören die Kleider im Kasten mit dazu. Damit Sie sich schnell und lustvoll von den 80% ungetragener Kleider trennen, arbeiten Sie einfach die fünf Punkte dieser Liste ab. Sie werden es selber erleben: Das macht richtig Spass!

1. Einstimmen

Setzen Sie sich bequem in Ihren Lieblingssessel und hören Sie zehn Minuten Ihre Lieblingsmusik. Ob Sie dazu einen MP3-Player mit Kopfhörern oder Ihre ganz normale Stereoanlage benutzen, spielt keine Rolle. Hauptsache, die Musik entspannt Sie. Wenn Sie Lust haben, zünden Sie eine Kerze an. Ausmisten ist ein spiritueller Akt. Gehen Sie im Geist an Ihren Lieblingsplatz und geniessen Sie die Zeit der Musse.



2. Inventar aufnehmen

Holen Sie sich jetzt einen Block und etwas zum Schreiben. Lassen Sie den Kleiderschrank zu - schummeln gilt nicht! Stellen Sie sich jetzt für höchstens eine Viertelstunde vor den Kasten und schreiben Sie auf, was da alles drin ist. Richtig: Die Schranktür bleibt dabei zu! Wenn Sie alles auf dem Block stehen haben, was Ihnen eingefallen ist, geht's weiter zum nächsten Schritt.



3. Die engere Wahl

Öffnen Sie jetzt den Kleiderkasten und staunen Sie, wieviel mehr da hängt als Sie erinnert haben. Alle Kleidungsstücke, die jetzt auf Ihrer Liste stehen, haben Gnadenfrist. Legen Sie diese sorgfältig beiseite. Ganz wichtig: Nur die Sachen, die auf der Liste stehen. Der Rest bleibt noch drin.

Probieren Sie jetzt alle aufgelisteten Stücke. Sitzen sie noch? Gefallen Sie Ihnen noch? Fühlt sich der Stoff richtig gut an? Steigert es Ihre Energie, wenn Sie daran denken, damit auszugehen?

Alles was bei diesem Test durchgefallen ist, kommt zurück in den Schrank. Das geht ganz schnell, den 80% ist ja noch drin.



4. Die Altkleider-Sammlung dankt

Nehmen Sie jetzt die Kleidertüte und packen alles hinein, was jetzt noch im Kleiderkasten hängt. Wenn Sie Lust haben, bedanken Sie sich bei den Stücken und verabschieden Sie sie mit Freude. Denn schliesslich wird das eine oder andere wieder von jemandem getragen werden. Möglicherweise stossen Sie auf etwas, das Sie als zu wertvoll für den Kleidersack befinden. Zum Beispiel den alten Nerzmantel.

Nehmen Sie ihn, und bringen Sie das Pelzteil unmittelbar nach dem Räumen in den Second-Hand-Laden. Es ist wichtig, dass der noch am selben Tag aus Ihrer Wohnung geht!



5. Jetzt wird eingeräumt

Hängen Sie jetzt das, was übrig geblieben ist, wieder in den Schrank zurück. Geniessen Sie dabei das Gefühl, Ballast abgeworfen zu haben. Und nehmen Sie wahr, wie viel Platz für Neues da freigeworden ist. Seien Sie ruhig stolz auf sich. Denn in der letzten halben Stunde sind Sie so richtig produktiv gewesen. Und freuen Sie sich jetzt schon darauf, das eine oder andere neue Teil zu kaufen.



6. Bewahren Sie den Überblick

Lust auf Shopping? Vielleicht lohnt es sich, eine Einkaufs-Strategie zu entwickeln. Natürlich soll Kleiderkaufen auch weiterhin ein Erlebnis bleiben. Legen Sie daher klare Kriterien fest, was nach dem Einkaufsbummel mit nach Hause darf. Möglicherweise stellen sie sich selber Fragen wie: "Gefällt mir das Stück wirklich? Schnitt? Farbe? Bin ich stolz darin, wenn ich mit der besten Freundin ausgehe?" oder "Fühle ich mich mit dem Kleid sicher, wenn ich dem "Märchenprinzen" begegne?" oder "Fühlt sich der Stoff so an, als ob ich es Tag und Nacht anhaben könnte?" und "Steigert es meine Energie, wenn ich es anfasse, anschau und mir vorstelle, wie es meine Figur umschmeichelt?" Sie werden bestimmt noch mehr Fragen für sich finden.

Kaufen Sie so ein und sie haben ihren Kleiderschrank im Griff. Und vielleicht nehmen Sie nächstes Jahr im Frühling ganz einfach nochmals diese Liste in die Hand. Den Stoffwechsel auf Vordermann zu bringen und dabei grad noch Platz zu schaffen gibt einfach ein gutes Gefühl.