

ORDNUNG UND STIL IM KLEIDERSCHRANK

WIE DU KUNDINNEN ZU MEHR SYSTEM
UND BESSEREM STIL VERHILFST



von Lotte Lehmann

Lotte Lehmann

— ORDNUNG MIT STIL —



KUR SINHALTE

MODUL 1

EINFÜHRUNG

- DOZENTENVORSTELLUNG
- KURSAUFBAU UND KURSBEARBEITUNG
- EINFÜHRUNG IN DAS THEMA
- GESAMTGESELLSCHAFTLICHE EINORDNUNG

MODUL 2

EXPERTENWISSEN

- ZIELGRUPPE

MODUL 3

PRAXIS & THEORIE

KLEIDERSCHRANK AUSMISTEN

- PLANUNG UND VORBEREITUNG
- ABLAUF EINES COACHINGS
- WOHIN MIT DEM AUSGEMISTETEN

PRAXIS & THEORIE-

KLEIDERSCHRANK ORDNEN

- AUFBEWAHRUNGSMETHODEN
- FALTANLEITUNGEN
- AUFBEWAHRUNG VON ACCESSOIRES
- SORTIERUNGEN
- ORDNUNGSHELFER
- KLEIDUNG LANGE SCHÖN ERHALTEN
- LANGFRISTIGE ORDNUNG



KUR SINHALTE

MODUL 4

EIGENER STIL IM KLEIDERSCHRANK

- STIL & BEDÜR FNISSE DER KUNDIN
- TYPBESTIMMUNG
- CAPSULE WARDROBE
- STYLING

MODUL 5

ZUSAMMENFÜ HREN DER INHALTE

- DAS MAGISCHE MINI-DREIECK
- JETZT AUCH MACHEN

MODUL 1 - EINFÜHRUNG

HERZLICH WILLKOMMEN

ORDNUNG UND STIL IM KLEIDERSCHRANK



von Lotte Lehmann

Lotte Lehmann

— ORDNUNG MIT STIL —



LEKTIONSINHALTE

HERZLICH WILLKOMMEN

- DOZENTENVORSTELLUNG
- KURSAUFBAU UND KURSBEARBEITUNG
- EINFÜHRUNG IN DAS THEMA
- GESAMTGESELLSCHAFTLICHE EINORDNUNG

DOZENTENVORSTELLUNG

“Der Kleiderschrank ist voll, aber man hat Nichts zum Anziehen” Das kenne ich nur zu gut!

Trotz meiner Ausbildung als Maßschneiderin und meiner langjährigen Berufserfahrung als Modedesignerin, war Kleidung lange ein Thema, das mich auch belastet hat – zu viel Auswahl im Kleiderschrank und zu wenig Fokus auf meine eigenen Bedürfnisse.

Heute ist das anders. Der Konsumdruck meiner früheren Berufsbranche ist weg und Ich habe meinen eigenen Stil gefunden. Ich bin mit meiner Garderobe zufrieden und nutze mein Wissen über Mode, Stil, Textilien und Schnitte, um auch anderen zu helfen.

Nachdem ich Mutter von zwei Kindern wurde, habe ich mich vor 3 Jahren als Ordnungs- und Stilcoach selbständig gemacht und unterstütze nun meine KundInnen online und vor Ort dabei, ihren Kleiderschrank zu ordnen, ihren Stil zu finden und Outfits zu kreieren, die wirklich zu ihnen passen.

Ich freue mich, dass auch Du den Wunsch hast, zukünftig KundInnen mit Deiner Arbeit dabei zu helfen, Übersicht und eigenen Stil in ihren Kleiderschrank zu bringen!

Liebe Grüße, Lotte



[INFOS ZU MEINEN ANGEBOTEN](#)

[ZU MEINEM BLOG](#)

[GRATIS E-BOOK](#)

LOTTE LEHMANN
Ordnung mit Stil
Ordnungs- und Stilcoach



KURSAUFBAU UND KURSBEARBEITUNG

Der Schwerpunkt ist in 5 **Module** aufgeteilt.

Jedes Modul hat ein **Überthema** und ist aus mehreren einzelnen **Lektionen** zusammengestellt.

Nur das 3. und größte Modul (Theorie & Praxis) ist in 2 **Themenblöcke** unterteilt (Kleiderschrank ausmisten und Kleiderschrank ordnen)

Das 3. und 4. Modul bilden das thematische Herzstück des Kurses. Darin erfährst Du alles, was ich Dir zum Thema Ordnung und Stil im Kleiderschrank mit an die Hand geben möchte.

Beispiel

The screenshot displays a course interface for 'Modul 4 - Eigener Stil im Kleiderschrank'. The interface is organized into a list of lessons and topics, each with a green checkmark indicating completion. The lessons are: 'Kleidung lange schön erhalten', 'Langfristige Ordnung', 'Themenübersicht Modul 2', and 'Stil und Bedürfnisse deiner Kundin' (which is expanded to show two topics: 'Kleiderschrank-Check' and 'Pinterest Board'). The interface also shows '100% Complete' and '2/2 Steps' for the module. To the right of the screenshot, the terms 'Modul', 'Lektion', and 'Thema' are used to label the different levels of the course structure.

Item	Status	Label
Modul 4 - Eigener Stil im Kleiderschrank	Completed	Modul
Kleidung lange schön erhalten	Completed	Lektion
Langfristige Ordnung	Completed	Lektion
Themenübersicht Modul 2	Completed	Lektion
Stil und Bedürfnisse deiner Kundin	Completed (2 Themen)	Lektion
Kleiderschrank-Check	Completed	Thema
Pinterest Board	Completed	Thema

Wenn Du eine Lektion oder ein Thema abgeschlossen hast, erscheint es in der Übersicht durchgestrichen, so wie Du es im Beispiel siehst.

KURSAUFBAU UND KURSBEARBEITUNG

Empfehlung zum Durchlaufen des Kurses

Ich rate dazu, erst die Videos zu einem Modul oder Themenblock anzuschauen und Dir gegebenenfalls parallel Notizen im Worksheet oder einem separaten Notizbuch zu machen.

Im Anschluß kannst Du Dir die Inhalte des Moduls/Themenblocks nochmal im Workbook durchlesen. Die Worksheets können jeweils unter den Videos der Lektion heruntergeladen werden.

Je nachdem, welcher Lerntyp Du bist, werden Dir so alle Inhalte auf unterschiedliche Weise vermittelt und das Wissen kann sich gut festigen.

Oft findest Du noch zusätzliche Links oder Informationen in den Worksheets, die nicht 1:1 in der Präsentation zu finden sind. Sie ermöglichen Dir bei manchen Themen noch tiefer einzutauchen.

Am Ende einiger Lektionen findest Du eine Aufgabe zum Thema der Lektion, die Du direkt bearbeiten kannst, um das Gelernte unmittelbar anzuwenden.

Manche Aufgaben sind kurz und können ganz einfach sofort bearbeitet werden. Andere Aufgaben sind umfangreicher und werden Deine Aufmerksamkeit mehrmals benötigen.



EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

Warum gibt es diesen Schwerpunkt?

Es gibt in unserer westlichen Gesellschaft sehr viele Menschen, die unglaubliche Mengen an Kleidung besitzen! Viel mehr, als sie brauchen, oder überhaupt regelmäßig tragen können. Trotzdem können viele nicht aufhören weiter neue Sachen zu kaufen. Und irgendwann sind sie mit der Situation völlig überfordert.

Aber warum ist das eigentlich so? Welchen Zweck erfüllt Kleidung für die Menschen und warum kaufen manche so viel Kleidung, obwohl sie sie gar nicht brauchen?

Welchen Zweck erfüllt Kleidung?

Im direkten Sinn erfüllt Kleidung erstmal den Zweck unseren Körper vor Umwelteinflüssen wie Kälte, Hitze, Wind oder Regen zu schützen.

Würden wir aber einzig aus diesem Grund Kleidung kaufen, bräuchten wir sehr wenig!

Es würde uns absolut reichen, von jeder Art zwei Exemplare zu haben, dass wir immer eines tragen können, wenn das andere gewaschen wird.

Klingt einfach...aber so einfach ist es eben nicht! Die Zwecke, die Kleidung für uns erfüllt sind bedeutend vielschichtiger und begrenzen sich nicht auf den reinen Nutzen!

EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

Selbstpräsentation-Ausdruck der eigenen Persönlichkeit

In unserer Kleidung präsentieren wir uns selbst. Wir drücken unsere Persönlichkeit und unsere Identität aus und kommunizieren auch soziale Signale.

Wie zum Beispiel unseren Status. Wenn jemand wohlhabend ist, dann wird das meist auch über die Kleidung nach außen getragen. Auch bestimmte Gruppenzugehörigkeiten kann man an der Kleidung erkennen (z.B. Fußballfans, Vereine). Ebenso politische Überzeugungen oder musikalische Vorlieben spiegeln sich oft in der Kleidung wieder.

Kleidung kann auch unsere Emotionen und Stimmungen beeinflussen. Zum Beispiel können wir uns beim Tragen bestimmter Kleidungsstücke sicherer, selbstbewusster oder auch eleganter fühlen.

Warum kaufen Menschen zu viel Kleidung?

Nachdem Kleidung maßgeblich dem Selbstaussdruck dient, wird es zu einem recht emotionalen Thema, das auch stark mit der eigenen Persönlichkeit und Selbstwahrnehmung verknüpft ist.

Bei einem so emotional belegten Thema können viele psychologische Trigger wirken!

Menschen kaufen z.B. Kleidung, weil:

- sie sich belohnen wollen. Nach einem stressigen Tag in der Arbeit kann Klamottenshopping für echte Glücksgefühle sorgen.
- sie glauben damit ihre Persönlichkeit aufzuwerten, sich schöner und begehrenswerter zu machen.
- sie mit Konsum eine Leere in ihrem Leben auszufüllen versuchen

EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

Konsum ist heutzutage so alltäglich und allgegenwärtig, dass es für manche schon zu einer Art Hobby geworden ist.

Und natürlich befeuert auch die Werbeindustrie den Überkonsum. Werbekampagnen vermitteln uns das Gefühl von Dringlichkeit und Notwendigkeit neue Kleidung zu kaufen um bestimmten Trends zu folgen.

Die Tatsache, dass Kleidung heutzutage so billig zu bekommen ist, setzt die Hemmschwelle zu kaufen zusätzlich herunter!

Qualitativ minderwertige Kleidung sieht schon nach seltenem Tragen oft nicht mehr schön aus, und so wird schnell wieder für Nachschub gesorgt.

So quillen nicht nur Kleiderschränke über, sondern auch die Altkleider-Sammelstellen. Billige Kleidung ist fast schon eine Art Sondermüll geworden.

Darum ist das Thema Kleidung für viele Menschen ein Problem:

- Man verliert den Überblick weil zu große Mengen angehäuft werden
- Die Unsicherheit, wie man seine Kleidung richtig für sich nutzt (was einem steht, und wie man gute Outfits kombiniert) macht Kleidung zu einem Frust-Thema
- Die Ratlosigkeit, was man mit den vielen ungenutzten Sachen anfangen soll führt zu Überforderung und schlechtem Gewissen
- Viele können sich schwer trennen. Alle Sachen sind ja "noch gut". Man trägt sie aber auch nicht, weil man gar nicht mehr weiß was man alles hat und wie alles zusammenpasst.
- Und so befindet man sich in einem Kreislauf aus dem man schwer entkommt.

GESAMTGESELLSCHAFTLICHE EINORDNUNG

Warum ist der Bedarf nach Ordnung im Allgemeinen und Ordnung im Kleiderschrank in unserer Zeit so groß und welche gesellschaftlichen Entwicklungen begünstigen diesen Trend?

1. Der Wunsch nach Ordnung als Spiegel gesellschaftlicher Veränderungen

In einer immer komplexer werdenden Welt, in der Menschen täglich unzählige Entscheidungen treffen müssen, wird der Wunsch nach mehr Ordnung und Struktur immer stärker.

Studien zeigen, dass **Unordnung im Alltag zu Stress, Entscheidungsmüdigkeit und einem Gefühl von Überforderung** führen kann.

Ein aufgeräumter Kleiderschrank ist daher nicht nur ein praktisches Anliegen, sondern spiegelt ein grundlegendes **Bedürfnis nach Kontrolle, Klarheit und Selbstbestimmung** wider.

Der Kleiderschrank hat dabei eine besondere Bedeutung: Er betrifft unsere tägliche Selbstpräsentation und beeinflusst unser Selbstbewusstsein.

Kleidung ist nicht nur funktional, sondern auch Ausdruck unserer Identität und Persönlichkeit. Wenn der Kleiderschrank unübersichtlich ist oder die Kleidungsstücke nicht zum eigenen Stil passen, kann das Unsicherheit im Alltag verstärken.



GESAMTGESELLSCHAFTLICHE EINORDNUNG

2. Der Einfluss von "Konsumgesellschaft und Fast Fashion"

Die heutige Konsumgesellschaft trägt wesentlich dazu bei, dass viele Menschen mit einem **überfüllten Kleiderschrank** kämpfen. Die Modeindustrie bringt jährlich unzählige Kollektionen auf den Markt, und Fast Fashion suggeriert, dass ständiger Nachschub an neuer Kleidung notwendig sei, um „in“ zu bleiben.

Ein durchschnittlicher Europäer besitzt heute fast doppelt so viele Kleidungsstücke wie vor 20 Jahren. Gleichzeitig werden diese Kleidungsstücke viel seltener getragen und schneller aussortiert. Dies führt nicht nur zu einem Problem der Überforderung im Kleiderschrank, sondern hat auch massive **ökologische und soziale Auswirkungen.**

Die Produktion von Kleidung belastet die Umwelt durch **hohe CO₂-Emissionen, Wasserverbrauch und problematische Arbeitsbedingungen** in Produktionsländern.

Ordnungskoaches, die sich auf den Kleiderschrank spezialisieren, können hier ansetzen: Sie helfen ihren Kund*innen nicht nur, wieder Klarheit und Übersicht zu gewinnen, sondern vermitteln auch einen **bewussteren Umgang mit Kleidung.** Weniger, aber dafür passende Kleidungsstücke zu besitzen, ist nicht nur nachhaltig, sondern auch entlastend.



GESAMTGESELLSCHAFTLICHE EINORDNUNG

3. Ordnung im Kleiderschrank als Teil des Self-Care-Trends

In den letzten Jahren hat sich der Begriff Self-Care in den gesellschaftlichen Diskurs geschoben. Dabei geht es um Maßnahmen, die Menschen helfen, ihr Wohlbefinden zu steigern und Stress zu reduzieren.

Ordnung im eigenen Zuhause – und im Kleiderschrank – wird zunehmend als Teil dieser Self-Care-Praktiken gesehen.

Ein aufgeräumter, strukturierter Kleiderschrank bedeutet:

- Weniger Stress am Morgen, weil man weiß, was man anziehen möchte.
- Mehr Selbstbewusstsein, weil die Kleidung zum eigenen Stil passt.
- Ein positives Gefühl, weil man Kontrolle über einen wichtigen Lebensbereich hat.

Der Ordnungskoach wird in diesem Kontext zu einer Art Wegbegleiter für Menschen, die sich mehr Klarheit im Alltag wünschen. Der Fokus auf den Kleiderschrank verbindet Ordnung mit persönlichem Stil, was zu mehr Zufriedenheit und Selbstbewusstsein im Alltag führen kann.



GESAMTGESELLSCHAFTLICHE EINORDNUNG

4. Ein gesellschaftlicher Wandel hin zu mehr Minimalismus und Nachhaltigkeit

In den letzten Jahren ist ein deutlicher gesellschaftlicher Wandel zu beobachten:

- Immer mehr Menschen suchen nach einem bewussteren Lebensstil.
- Minimalismus und Nachhaltigkeit sind zentrale Themen geworden.
- Der Wunsch nach Qualität statt Quantität nimmt zu.

Der Trend zu weniger, aber hochwertigen und passenden Kleidungsstücken steht in direktem Kontrast zum Überfluss, den die Fast-Fashion-Industrie propagiert.

Ordnungscoaches mit Fokus auf den Kleiderschrank können eine wichtige Rolle in diesem Wandel spielen, indem sie ihre Kund*innen darin unterstützen, ihren Konsum zu hinterfragen und eine nachhaltigere Garderobe aufzubauen.



GESAMTGESELLSCHAFTLICHE EINORDNUNG

5. Ordnung als Teil eines kulturellen Trends

Nicht zuletzt sind Ordnungs- und Aufräumrends zu einem festen Bestandteil unserer Kultur geworden. Bücher wie Magic Cleaning von Marie Kondo oder TV-Sendungen wie The Home Edit zeigen, dass **Ordnung nicht mehr als lästige Pflicht betrachtet wird, sondern als Lifestyle-Thema**, das mit **Selbstoptimierung, Ästhetik und Wohlbefinden** verknüpft ist.

In diesem gesellschaftlichen Kontext gewinnt auch der Beruf des Ordnungskoaches an Bedeutung. Während vor einigen Jahren noch kaum jemand professionell Ordnungshilfe in Anspruch genommen hätte, ist dies heute ein **wachsendes Marktsegment**. Besonders der Kleiderschrank, der jeden Tag genutzt wird, bietet sich als Einstiegspunkt für mehr Ordnung und Struktur im Alltag an.

Fazit

Das Thema „**Ordnung im Kleiderschrank**“ ist mehr als nur eine praktische Aufgabe. Es **spiegelt gesellschaftliche Trends wie den Wunsch nach Minimalismus, Nachhaltigkeit und Self-Care wider**.

Ordnungskoaches mit Schwerpunkt Kleiderschrank leisten einen wichtigen Beitrag in diesem Wandel, indem sie nicht nur zu einem bewussteren Umgang mit Kleidung anregen, sondern auch dazu beitragen, dass ihre Kund*innen mehr Klarheit und Selbstbewusstsein im Alltag gewinnen. Sie helfen dabei, Konsumgewohnheiten zu hinterfragen, Unnötiges loszulassen und mit einer Garderobe zu leben, die sowohl funktional als auch stilvoll ist.