

(girls)



## Puberty

Puberty and growing  
growing up

(girls)



(girls)



## Puberty

Puberty and growing  
growing up

(girls)



(girls)



## Puberty

Puberty and growing  
growing up

(girls)



# Inhaltsverzeichnis

- Impressum
- Einleitung

## 1. Lifestyle & Kreativität

- 1. 1. Mode & Style
  - 1. 1. 1. Persönlicher Stil
  - 1. 1. 2. Nachhaltige Mode
  - 1. 1. 3. Kleiderschrank organisieren
- 1. 2. Hobbys
  - 1. 2. 1. Kreative Ausdrucksformen
  - 1. 2. 2. Sportliche Aktivitäten
  - 1. 2. 3. Künstlerische Projekte
- 1. 3. Selbstausdruck
  - 1. 3. 1. Tagebuch führen
  - 1. 3. 2. DIY-Projekte
  - 1. 3. 3. Persönliche Blogs

## 2. Körper & Seele

- 2. 1. Identität
  - 2. 1. 1. Persönlichkeitsentwicklung
  - 2. 1. 2. Selbstbestimmung
- 2. 2. Körperliche Veränderungen
  - 2. 2. 1. Hormone und ihre Wirkung
  - 2. 2. 2. Menstruation und Zyklus

- 2. 2. 3. Hautpflege und Hygiene
- 2. 3. Gefühlswelt
  - 2. 3. 1. Stimmungsschwankungen verstehen
  - 2. 3. 2. Selbstvertrauen stärken

### 3. Beziehungen & Freundschaften

- 3. 1. Familie
  - 3. 1. 1. Kommunikation mit Eltern
  - 3. 1. 2. Geschwisterbeziehungen
  - 3. 1. 3. Autonomie entwickeln
- 3. 2. Freundschaften
  - 3. 2. 1. Echte Freundschaften erkennen
  - 3. 2. 2. Konflikte lösen
  - 3. 2. 3. Vertrauensaufbau
- 3. 3. Erste Liebe
  - 3. 3. 1. Gefühle einordnen
  - 3. 3. 2. Beziehungsgrenzen
  - 3. 3. 3. Respektvoller Umgang

### 4. Digitale Welt

- 4. 1. Soziale Medien
  - 4. 1. 1. Digitale Identität
  - 4. 1. 2. Online-Privatsphäre
  - 4. 1. 3. Cybermobbing erkennen
  - 4. 1. 4. Medienkonsum regulieren

- 4. 2. Online-Sicherheit
  - 4. 2. 1. Sichere Passwörter
  - 4. 2. 2. Verdächtige Kontakte

## 5. Schule & Zukunft

- 5. 1. Lernstrategien
  - 5. 1. 1. Effektive Lerntechniken
  - 5. 1. 2. Zeitmanagement
  - 5. 1. 3. Motivation finden
  - 5. 1. 4. Prüfungsangst bewältigen
- 5. 2. Berufsorientierung
  - 5. 2. 1. Talente entdecken
  - 5. 2. 2. Berufswege erkunden
  - 5. 2. 3. Praktische Erfahrungen
- 5. 3. Selbstorganisation
  - 5. 3. 1. Tagesstruktur
  - 5. 3. 2. Prioritäten setzen
  - 5. 3. 3. Verantwortung übernehmen
- Quellen
- Bild-Quellen

Artemis Saage

# **Pubertät bei Mädchen: Der moderne Ratgeber für Teenager Mädchen**

**Was Mädchen wissen müssen über Körper,  
Gefühle und Identität - Ein praktisches  
Mädchenbuch für den Weg zum  
Erwachsenwerden**

154 Quellen  
23 Fotos / Grafiken  
23 Illustrationen

© 2025 Saage Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten

## Impressum

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Publisher: Saage Media GmbH  
Veröffentlichung: 01.2025  
Umschlagsgestaltung: Saage Media GmbH  
ISBN-Softcover: 978-3-384-47882-5  
ISBN-Ebook: 978-3-384-47883-2

## Rechtliches / Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Die in diesem Buch aufgeführten externen Links und Quellenverweise wurden zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft. Auf die aktuellen und zukünftigen Gestaltungen und Inhalte der verlinkten Seiten hat der Autor keinen Einfluss. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte sowie für Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der verlinkten Website, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Alle verwendeten externen Quellen sind im Literaturverzeichnis aufgeführt. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Quellen. Für den Inhalt der zitierten Quellen sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Bilder und Quellen Dritter sind als solche gekennzeichnet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Die in diesem Buch enthaltenen Quellenverweise und Zitate wurden sorgfältig recherchiert und sinngemäß wiedergegeben. Die Interpretation und Darstellung der zitierten Inhalte spiegelt die Auffassung des Autors wider und muss nicht zwangsläufig mit der Intention oder Meinung der ursprünglichen Autoren übereinstimmen. Bei sinngemäßen Zitaten wurden die Kernaussagen der Originalquellen nach bestem Wissen und Gewissen in den Kontext dieses Werkes eingebettet, können jedoch durch die Übertragung und Vereinfachung von den ursprünglichen Formulierungen und Bedeutungsnuancen abweichen. Alle verwendeten Quellen sind im Literaturverzeichnis vollständig aufgeführt und können dort im Original nachgelesen werden. Die Verantwortung für die Interpretation und kontextuelle Einbettung der zitierten Inhalte liegt beim Autor dieses Buches. Bei wissenschaftlichen Fragestellungen und Detailinformationen wird empfohlen, die Originalquellen zu konsultieren. Der Autor hat sich bemüht, komplexe wissenschaftliche Sachverhalte allgemeinverständlich darzustellen. Dabei können Vereinfachungen und Verallgemeinerungen nicht ausgeschlossen werden. Für die fachliche Richtigkeit und Vollständigkeit der vereinfachten Darstellungen kann keine Gewähr übernommen werden. Die sinngemäße Wiedergabe von Zitaten und wissenschaftlichen Erkenntnissen erfolgt nach bestem Wissen und Gewissen unter Beachtung des Zitatrechts gemäß § 51 UrhG. Bei der Vereinfachung und Übertragung und ggf. Übersetzung wissenschaftlicher Inhalte in eine allgemeinverständliche Sprache können Bedeutungsnuancen und fachliche Details verloren gehen. Für akademische Zwecke und bei der Verwendung als wissenschaftliche Referenz wird ausdrücklich empfohlen, auf die Originalquellen zurückzugreifen. Die vereinfachte Darstellung dient ausschließlich der populärwissenschaftlichen Information.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen über die weibliche Pubertät, Körperentwicklung und damit verbundene emotionale Veränderungen wurden sorgfältig recherchiert und mit Expertinnen und Experten abgestimmt. Dennoch können wir keine Garantie für die Vollständigkeit und Richtigkeit aller Angaben übernehmen. Die vorgestellten Informationen und Ratschläge zu körperlichen und seelischen Entwicklungsprozessen, Menstruation, Hygiene und Sexualität ersetzen nicht die individuelle Beratung durch medizinisches Fachpersonal, Gynäkologen oder andere qualifizierte Gesundheitsexperten. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder spezifischen Fragen sollte immer eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden. Alle medizinischen Informationen entsprechen dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Da sich Erkenntnisse in der Jugendmedizin und Entwicklungspsychologie stetig weiterentwickeln, können einzelne Aspekte mittlerweile überholt sein. Die in diesem Ratgeber verwendeten Produktnamen, Markennamen und geschützten Warenzeichen unterliegen auch dann dem Markenschutz, wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind. Die Quellenangaben zu zitierten Studien und Fachliteratur finden sich im Anhang des Buches. Dieses Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Weitergabe in elektronischer Form.

Dieses Buch wurde unter Verwendung von Künstlicher Intelligenz und anderen Tools erstellt. Unter anderem wurden Tools für die Recherche und Generierung der dekorativen Illustrationen eingesetzt. Trotz Kontrolle können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Wir möchten betonen, dass der Einsatz von KI als unterstützendes Werkzeug dient, um unseren Lesern ein qualitativ hochwertiges und inspirierendes Leseerlebnis zu bieten.

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

von Herzen danke ich Ihnen, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. Mit Ihrer Wahl haben Sie mir nicht nur Ihr Vertrauen geschenkt, sondern auch einen Teil Ihrer wertvollen Zeit. Das weiß ich sehr zu schätzen.

Die Pubertät ist eine Zeit voller spannender Veränderungen - und manchmal auch verwirrender Momente. In dieser wichtigen Lebensphase tauchen viele Fragen auf: Wie gehe ich mit körperlichen Veränderungen um? Was bedeuten diese neuen Gefühle? Wie finde ich meinen eigenen Stil und Weg? Dieser moderne Ratgeber begleitet Teenager-Mädchen durch alle relevanten Themen: von Körperentwicklung und Hormonen über Freundschaften und erste Liebe bis hin zu praktischen Tipps für Schule und digitale Medien. Mit fundierten Informationen, authentischen Erfahrungsberichten und hilfreichen Übungen unterstützt das Buch junge Mädchen dabei, sich selbst besser zu verstehen und selbstbewusst ihren Weg zu gehen. Besonders wertvoll: Der Ratgeber verbindet medizinisches Fachwissen mit alltagsnahen Tipps zu Themen wie Menstruation, Hautpflege und emotionale Entwicklung. Er bietet praktische Hilfestellung für typische Herausforderungen wie Stimmungsschwankungen oder den Umgang mit sozialen Medien. Ein verständlicher und vertrauenswürdiger Begleiter für alle Mädchen, die mehr über sich selbst erfahren und gestärkt durch die Pubertät gehen möchten.

Ich wünsche Ihnen nun eine inspirierende und aufschlussreiche Lektüre. Sollten Sie Anregungen, Kritik oder Fragen haben, freue ich mich über Ihre Rückmeldung. Denn nur durch den aktiven Austausch mit Ihnen, den Lesern, können zukünftige Auflagen und Werke noch besser werden. Bleiben Sie neugierig!

**Artemis Saage**

Saage Media GmbH

- [support@saagemedia.com](mailto:support@saagemedia.com)
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany



## Einleitung

Um Ihnen die bestmögliche Leseerfahrung zu bieten, möchten wir Sie mit den wichtigsten Merkmalen dieses Buches vertraut machen. Die Kapitel sind in einer logischen Reihenfolge angeordnet, sodass Sie das Buch von Anfang bis Ende durchlesen können. Gleichzeitig wurde jedes Kapitel und Unterkapitel als eigenständige Einheit konzipiert, sodass Sie auch gezielt einzelne Abschnitte lesen können, die für Sie von besonderem Interesse sind. Jedes Kapitel basiert auf sorgfältiger Recherche und ist durchgehend mit Quellenangaben versehen. Sämtliche Quellen sind direkt verlinkt, sodass Sie bei Interesse tiefer in die Thematik eintauchen können. Auch die im Text integrierten Bilder sind mit entsprechenden Quellenangaben und Links versehen. Eine vollständige Übersicht aller Quellen- und Bildnachweise finden Sie im verlinkten Anhang. Um die wichtigsten Informationen nachhaltig zu vermitteln, schließt jedes Kapitel mit einer prägnanten Zusammenfassung. Fachbegriffe sind im Text unterstrichen dargestellt und werden in einem direkt darunter platzierten, verlinkten Glossar erläutert.

Für einen schnellen Zugriff auf weiterführende Online-Inhalte können Sie die QR-Codes mit Ihrem Smartphone scannen.

### **Zusätzliche Bonus-Materialien auf unserer Website**

Auf unserer Website stellen wir Ihnen folgende exklusive Materialien zur Verfügung:

- Bonusinhalte und zusätzliche Kapitel
- Eine kompakte Gesamtzusammenfassung
- Eine PDF-Datei mit allen Quellenangaben
- Weiterführende Literaturempfehlungen

Die Website befindet sich derzeit noch im Aufbau.




SaageBooks.com/de/pubertaet\_und\_erwachsenwerden-bonus-  
BEGCUAT

# 1. Lifestyle & Kreativität

**D**ie Pubertät ist eine Zeit tiefgreifender Veränderungen, in der Mädchen ihre Identität neu definieren und ihren persönlichen Ausdruck finden. Doch wie können sie inmitten gesellschaftlicher Erwartungen, sozialer Medien und dem Wunsch nach Zugehörigkeit ihren eigenen Weg gehen? Was bedeutet es überhaupt, kreativ zu sein und einen individuellen Lebensstil zu entwickeln? Ob durch Mode, Sport, Kunst oder digitale Medien - die Möglichkeiten des Selbstausdrucks sind vielfältig. Dabei geht es nicht nur um äußere Erscheinung, sondern vor allem um die Entwicklung einer stabilen Identität. Welche kreativen Wege können Mädchen nutzen, um ihre Gefühle und Gedanken auszudrücken? Wie finden sie eine Balance zwischen Anpassung und Individualität? Die folgenden Kapitel zeigen praktische Ansätze und inspirierende Ideen, wie Teenager ihren persönlichen Stil und ihre kreativen Potenziale entdecken können - authentisch, selbstbewusst und mit Freude am eigenen Ausdruck.




## 1. 1. Mode & Style

ode und Style - für viele Teenager ein faszinierendes und manchmal auch herausforderndes Thema. Was macht eigentlich den persönlichen Stil aus? Wie lässt sich der eigene Kleiderschrank nachhaltig und gleichzeitig modisch gestalten? Und wie findet man in der Fülle an Möglichkeiten seinen ganz individuellen Weg? Die Zeit der Pubertät ist geprägt von Veränderungen - auch in Bezug auf das äußere Erscheinungsbild. Während sich der Körper entwickelt, wächst gleichzeitig der Wunsch, die eigene Persönlichkeit durch Kleidung und Accessoires auszudrücken. Mode wird zum Kommunikationsmittel, zur kreativen Ausdrucksform und manchmal auch zur Herausforderung. Dieses Kapitel beleuchtet die verschiedenen Aspekte von Mode und Style während der Teenagerzeit: von der Entwicklung eines authentischen Stils über nachhaltige Modeentscheidungen bis hin zu praktischen Tipps für einen gut organisierten Kleiderschrank. Die folgenden Seiten zeigen, wie sich modisches Interesse mit Verantwortungsbewusstsein und praktischer Organisation verbinden lässt - für einen selbstbewussten und durchdachten Umgang mit Mode.

*„Mode und persönlicher Stil bieten Teenagern die Möglichkeit, ihre Einzigartigkeit auszudrücken und sich mit Gleichgesinnten zu verbinden.“*

## 1. 1. 1. Persönlicher Stil

 In der Pubertät entwickelt sich der persönliche Stil als wichtiger Ausdruck der eigenen Identität und des Selbstbewusstseins [s1]. Diese Phase ist geprägt von Experimenten mit verschiedenen Looks, wodurch Jugendliche ihre individuelle und soziale Identität erkunden und formen [s2]. Dabei geht es nicht nur um die Kleidung selbst, sondern um eine Form der Kommunikation und Selbstdarstellung. Der Prozess der Stilfindung ist komplex und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Gesellschaftliche Normen und Erwartungen spielen dabei eine bedeutende Rolle [s3]. Ein praktischer Ansatz zur Entwicklung des eigenen Stils kann das Führen eines "Style-Tagebuchs" sein, in dem Outfits fotografiert und Gefühle dazu notiert werden. Dies hilft dabei, besser zu verstehen, welche Kleidung sich authentisch und gut anfühlt. Besonders in der Pubertät experimentieren Mädchen häufig mit figurbetonter oder freizügiger Kleidung, was gesellschaftlich oft kritisch betrachtet wird [s4]. Hier ist es wichtig, einen ausgewogenen Weg zu finden zwischen Selbstausdruck und dem Bewusstsein für verschiedene soziale Kontexte. Ein hilfreicher Tipp ist das "Kontext-Prinzip": Verschiedene Outfits für verschiedene Anlässe zusammenstellen und dabei lernen, situationsangemessen zu unterscheiden. Mode und persönlicher Stil bieten Teenagern die Möglichkeit, ihre Einzigartigkeit auszudrücken und sich mit Gleichgesinnten zu verbinden [s5]. Ein praktischer Ansatz ist das "Mix-and-Match-Experiment": Dabei werden verschiedene Kleidungsstücke neu kombiniert, um den eigenen Stil zu entwickeln. Dies kann in einem sicheren Rahmen zu Hause vor dem Spiegel geübt werden. Der soziale Übergang während der Adoleszenz wird stark durch die Wahl von Kleidung und Frisuren begleitet [s6]. Diese Entwicklung ist wichtig für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden. Ein konkreter Tipp ist die "Drei-Teile-Regel": Ein Outfit aus drei Hauptelementen zusammenstellen, wobei eines davon die eigene Komfortzone leicht erweitert. Mode kann als kreatives Ventil dienen, um verschiedene Facetten der eigenen Persönlichkeit zu erkunden [s7]. Dabei ist es wichtig, nicht blindlings Trends zu folgen, sondern den eigenen Geschmack zu entwickeln. Eine praktische Übung ist das "Style-Board": Hier werden Bilder von Outfits gesammelt, die gefallen, um Muster im eigenen Geschmack zu erkennen. Eltern spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des persönlichen Stils ihrer Kinder [s2]. Ein respektvoller Dialog über Kleiderregeln und Grenzen ist dabei essentiell. Die

"Gemeinsame-Shopping-Strategie" kann helfen: Eltern und Teenager gehen zusammen einkaufen und lernen dabei, Kompromisse zu finden und verschiedene Perspektiven zu respektieren. Die "visuelle Rebellion" durch Kleidung und Style ist oft Teil der Identitätsfindung [s3]. Dabei geht es darum, eigene Werte und Überzeugungen auszudrücken. Ein praktischer Ansatz ist das "Statement-Piece-Konzept": Ein auffälliges Kleidungsstück mit basics kombinieren, um schrittweise mehr Selbstsicherheit im eigenen Stil zu entwickeln. Inspiration von anderen kann bei der Stilfindung helfen [s7], sollte aber nicht in bloßer Nachahmung enden. Die "Inspiration-Integration-Methode" kann dabei unterstützen: Aus verschiedenen Stilvorbildern die Elemente herausfiltern, die zur eigenen Persönlichkeit passen und diese individuell interpretieren. Der persönliche Stil sollte letztendlich das Selbstbewusstsein stärken und authentisch sein [s7]. Ein hilfreiches Tool ist die "Wohlgefühl-Checkliste": Vor dem Kauf neuer Kleidung prüfen, ob man sich darin wirklich wohlfühlt und ob sie zur eigenen Persönlichkeit passt.



*Statement-Piece* <sup>[il]</sup>

## **Glossar**

### **Adoleszenz**

Die Entwicklungsphase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter, die etwa vom 11. bis zum 21. Lebensjahr dauert und von körperlichen sowie psychischen Veränderungen geprägt ist

### **Basic**

Zeitlose, schlichte Kleidungsstücke in neutralen Farben, die sich vielseitig kombinieren lassen und die Grundlage einer Garderobe bilden

### **Statement-Piece**

Ein besonders auffälliges oder charakteristisches Kleidungsstück, das als Blickfang dient und dem Outfit eine persönliche Note verleiht

## 1. 1. 2. Nachhaltige Mode

achhaltige Mode gewinnt besonders bei jungen Menschen zunehmend an Bedeutung, da das Bewusstsein für Umweltschutz und faire Arbeitsbedingungen steigt. Die Modeindustrie gehört zu den größten Umweltverschmutzern weltweit, weshalb ein Umdenken beim Kleidungskonsum wichtig ist. Besonders in der Pubertät, wenn sich der eigene Stil entwickelt, können nachhaltige Kaufentscheidungen einen positiven Einfluss auf die Umwelt haben. Ein wichtiger Aspekt nachhaltiger Mode ist die Überwindung geschlechtsspezifischer Preisunterschiede. Studien zeigen, dass Kleidung für Mädchen oft teurer ist als vergleichbare Produkte für Jungen. Dies führt nicht nur zu finanzieller Ungleichheit, sondern fördert auch problematische Geschlechterklischees. Eine praktische Lösung ist der "Gender-Neutral-Shopping-Ansatz": Dabei wird beim Kleidungskauf nicht nach Geschlechterabteilungen unterschieden, sondern nach persönlichem Stil und Qualität gewählt. Die "Capsule Wardrobe" Methode eignet sich hervorragend für einen nachhaltigen Kleiderschrank: Dabei werden etwa 30-40 zeitlose Grundstücke ausgewählt, die sich vielfältig kombinieren lassen. Dies reduziert nicht nur den Konsum, sondern vereinfacht auch die tägliche Outfit-Wahl. Ein praktischer Tipp ist das "30-Mal-Prinzip": Vor jedem Kauf überlegen, ob man das Kleidungsstück mindestens 30 Mal tragen wird. Second-Hand-Mode bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, nachhaltig und individuell einzukaufen. Der "Vintage-Treasure-Hunt" kann als spannendes Projekt gesehen werden: In Secondhand-Läden oder auf Online-Plattformen nach einzigartigen Stücken suchen, die den persönlichen Stil unterstreichen. Dies fördert nicht nur die Nachhaltigkeit, sondern ermöglicht auch kreative Stilexperimente zu günstigen Preisen. Kleidertauschpartys sind eine weitere nachhaltige Alternative zum Neukauf. Die "Swap-and-Style" Methode kann mit Freundinnen organisiert werden: Jede bringt gut erhaltene, aber nicht mehr getragene Kleidung mit. Dies schont nicht nur die Umwelt und den Geldbeutel, sondern stärkt auch soziale Bindungen und ermöglicht Feedback bei der Stilfindung. Upcycling und kreative Kleideraufwertung bieten spannende Möglichkeiten, alte Kleidung neu zu interpretieren. Mit der "Creative-Upgrade-Technik" können beispielsweise alte Jeans durch Patches, Stickereien oder Färben individualisiert werden. Dies fördert nicht nur die Kreativität, sondern verlängert auch die Lebensdauer der Kleidung. Qualität statt Quantität ist ein wichtiges Prinzip nachhaltiger Mode. Die "Investment-



Piece-Strategie" bedeutet, in wenige, hochwertige Kleidungsstücke zu investieren, die länger halten und zeitlos sind. Ein praktischer Ansatz ist die "Qualitäts-Checkliste": Vor dem Kauf Materialqualität, Verarbeitung und Pflegehinweise genau prüfen. Auch die richtige Pflege trägt zur Nachhaltigkeit bei. Die "Clothing-Care-Routine" umfasst schonende Waschprogramme, umweltfreundliche Waschmittel und sachgerechte Aufbewahrung. Ein konkreter Tipp ist das "Lüften statt Waschen" Prinzip: Kleidung nach dem Tragen erst auslüften, bevor sie gewaschen wird. Die Auseinandersetzung mit nachhaltiger Mode kann auch das Bewusstsein für faire Arbeitsbedingungen schärfen. Die "Fair-Fashion-Research" Methode ermutigt dazu, sich über Produktionsbedingungen und Zertifizierungen zu informieren. Dies fördert nicht nur verantwortungsvolle Kaufentscheidungen, sondern auch das Verständnis für globale Zusammenhänge. Durch den bewussten Umgang mit Mode können Jugendliche lernen, dass Individualität nicht vom ständigen Konsum abhängt. Die "Style-Challenge" kann dabei helfen: Einen Monat lang keine neue Kleidung kaufen und stattdessen kreative Kombinationen aus dem vorhandenen Kleiderschrank erstellen.



*Second-Hand-Mode* <sup>[i2]</sup>

## **Glossar**

### **Capsule Wardrobe**

Ein minimalistisches Garderobenkonzept, das ursprünglich in den 1970er Jahren von der Londoner Boutique-Besitzerin Susie Faux entwickelt wurde. Die Grundidee basiert auf der Modephilosophie der Pariser Frauen.

### **Upcycling**

Eine Wiederverwertungsmethode, bei der alte Materialien in höherwertige Produkte umgewandelt werden. Der Begriff wurde erstmals 1994 von Reiner Pilz in einem Interview geprägt.

### **Vintage**

Bezeichnet ursprünglich den Jahrgang bei Weinen, wurde in den 1960er Jahren auf Mode übertragen. Echte Vintage-Kleidung stammt aus den Jahren 1920 bis 1980.

### 1. 1. 3. Kleiderschrank organisieren



in gut organisierter Kleiderschrank ist die Basis für einen entspannten Umgang mit Mode und erleichtert die tägliche Outfit-Wahl erheblich. Mit durchdachten Organisationsmethoden lässt sich nicht nur Zeit sparen, sondern auch der Überblick über die vorhandene Garderobe behalten. Die "Kategorien-Methode" bildet das Fundament einer effektiven Kleiderschrank-Organisation. Dabei werden alle Kleidungsstücke nach Kategorien wie Oberteile, Hosen, Röcke und Kleider sortiert. Innerhalb dieser Hauptkategorien erfolgt eine weitere Unterteilung, beispielsweise nach Ärmellänge bei Oberteilen oder nach Stoffart bei Hosen. Ein praktischer Tipp ist das Einführen von farbcodierten Kleiderbügeln für verschiedene Kategorien, was die visuelle Orientierung deutlich erleichtert [s8]. Digitale Hilfsmittel können die Kleiderschrank-Organisation revolutionieren. Spezielle Garderobe-Apps ermöglichen es, den gesamten Kleidungsbestand zu fotografieren und zu katalogisieren. Diese digitalen Werkzeuge helfen nicht nur beim Überblick, sondern auch bei der Outfit-Planung. Ein besonders nützliches Feature ist die Möglichkeit, erfolgreiche Outfit-Kombinationen zu speichern und mit Anlass-Tags zu versehen [s9]. Die "Outfit-Karten-Technik" hat sich als besonders hilfreich erwiesen: Fotografiere verschiedene Kleidungsstücke einzeln und erstelle daraus eine Art Kartei. Diese können dann wie ein Kartenspiel gemischt und zu neuen Outfits kombiniert werden. Dies macht die Outfit-Planung nicht nur effizienter, sondern auch spielerisch und kreativ [s8]. Saisonale Rotation spielt eine wichtige Rolle bei der Kleiderschrank-Organisation. Entwickle ein System, bei dem Kleidung der aktuellen Saison leicht zugänglich ist, während andere Stücke platzsparend verstaut werden. Transparente Aufbewahrungsboxen mit detaillierten Beschriftungen erleichtern dabei den Überblick und den Wechsel zwischen den Saisons. Die "15-Minuten-Regel" hilft bei der täglichen Ordnung: Plane jeden Abend eine kurze Session ein, um getragene Kleidung entweder zurück in den Schrank zu hängen, in die Wäsche zu geben oder zum Lüften aufzuhängen. Diese Routine verhindert das Entstehen von Chaos und macht die morgendliche Outfit-Wahl stressfreier. Ein weiterer praktischer Ansatz ist das "Outfit-Vorplanen": Nutze ruhige Momente am Wochenende, um Outfits für die kommende Woche zusammenzustellen. Dies kann durch eine spezielle Kleiderstange oder einen designierten Bereich im Schrank unterstützt werden. Fotografiere die zusammengestellten Outfits und

speichere sie in deiner Organisations-App [s9]. Die "Aussortier-Strategie" sollte regelmäßig angewendet werden: Markiere alle Kleiderbügel mit einem farbigen Band. Entferne das Band nur bei Kleidungsstücken, die tatsächlich getragen wurden. Nach drei Monaten wird sichtbar, welche Teile ungenutzt bleiben und möglicherweise aussortiert werden können. Accessoires verdienen besondere Aufmerksamkeit in der Organisation. Transparente Schubladen, Schmuckkästen mit Fächern oder selbstgebastelte Organizer helfen dabei, den Überblick zu behalten. Ein Tipp ist das Fotografieren von Accessoire-Kombinationen, die gut zu bestimmten Outfits passen, und das Speichern dieser Informationen in der Garderobe-App [s9]. Die "Anprobe-Dokumentation" kann sehr aufschlussreich sein: Führe ein digitales Tagebuch über Outfits, die besonders gut funktioniert haben oder die sich als unpraktisch erwiesen haben. Diese Erkenntnisse helfen nicht nur bei zukünftigen Kaufentscheidungen, sondern auch bei der weiteren Optimierung der Kleiderschrank-Organisation [s8].

## **Glossar**

### **Garderobe-App**

Eine mobile Anwendung zur digitalen Verwaltung von Kleidung, die zusätzlich Funktionen wie virtuelle Anproben, KI-gestützte Outfit-Vorschläge und Sharing-Optionen mit Freunden bietet