

# INHALT

<b>6</b>	Einleitung
<b>8</b>	<b>ERSTE SCHRITTE</b>
<b>10</b>	Hilfsmittel & Materialien
<b>14</b>	Sticktechniken
<b>20</b>	Stickstiche zum Besticken von Kleidung
<b>30</b>	<b>UPCYCLEN + STICKEN</b>
<b>32</b>	T-Shirt mit Wildblumen
<b>36</b>	Button-down-Hemd mit Herzen
<b>40</b>	Kleid mit Blumenwiese
<b>44</b>	Jeanshemd mit Magnolien
<b>48</b>	Einkaufsbeutel mit Wildblumen
<b>52</b>	Kleines Schwarzes mit Blattmotiv
<b>56</b>	Jeans, Jeans, Jeans
<b>60</b>	Minirock mit weißen Dahlien
<b>64</b>	Woll-Baskenmütze
<b>68</b>	<b>STRICKEN + STICKEN</b>
<b>70</b>	Sonnenscheintop
<b>74</b>	Drei-Tage-Strickjacke
<b>80</b>	Globetrotterpulli
<b>86</b>	Rendezvouspulli
<b>92</b>	Botanikpulli
<b>98</b>	Tulpenstrickjacke
<b>104</b>	Die Winterschlafjacke
<b>110</b>	Stirnband mit dem gewissen Etwas
<b>114</b>	Mohnblumen-Halswärmer
<b>118</b>	Vorlagenbibliothek
<b>134</b>	Inspirationsgalerie
<b>144</b>	Bezugsquellen & Danksagungen