

## **EINLEITUNG 9**

### **Teil 1:**

**Wenn du gut aussiehst, fühlst du dich gut 18**

#### **KAPITEL 1:**

Warum nervt mein Kleiderschrank mich so? 20

#### **KAPITEL 2:**

Selbstfürsorge neu definiert 24

#### **KAPITEL 3:**

Das »AB-Closet-Editing-System« 40

### **Teil 2:**

**Ganz du selbst – bringe die beste Version deiner selbst zum Ausdruck 72**

#### **KAPITEL 4:**

Erkunde deinen eigenen Stil 74

#### **KAPITEL 5:**

Entdecke dein wahres Selbst: Eine Meditation 78

#### **KAPITEL 6:**

Die »Drei-Wörter-Methode« 82

### **Teil 3:**

**Entwickle deine Wohlfühl-Garderobe 106**

#### **KAPITEL 7:**

Was ziehe ich an? 108

#### **KAPITEL 8:**

Das »Mirror Mindset« 112

#### **KAPITEL 9:**

Die neun Universal-Stücke 118

## **Teil 4: Mache das Anziehen zu einem freudigen Ritual 160**

**KAPITEL 10:**

**Kreiere deine neuen  
Looks 162**

**KAPITEL 11:**

**Basisstücke festlegen  
und eigene Formeln  
finden 166**

**KAPITEL 12:**

**Erfinde deine tägliche  
Routine neu 178**

## **Teil 5: Der Effekt eines fabelhaften Stils 186**

**KAPITEL 13:**

**Kleide dich mit  
Leichtigkeit 188**

**KAPITEL 14:**

**Shoppen fürs  
Wohlbefinden 200**

**KAPITEL 15:**

**Sei ganz du selbst 214**

**DANK 219**

**ÜBER DIE AUTORIN 223**