

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
--------------	---

1 Was passt zu mir?..... 11

Du bist, was du trägst.....	12
-----------------------------	----

Mode und Stil	13
---------------------	----

Die perfekte Figur gibt es nicht	14
--	----

Stil hat kein Alter... ..	15
---------------------------	----

... und kein Preisschild	16
--------------------------------	----

Keine Zeit? Kein Problem!	17
---------------------------------	----

Raum für Individualität.....	18
------------------------------	----

Farben: Was schmeichelt mir wirklich?	20
--	----

Eine Frage des Typs?	20
----------------------------	----

Neutrale Farben.....	21
----------------------	----

Akzentfarben.....	24
-------------------	----

Formen: Wie setze ich meine Vorzüge in Szene?	27
--	----

Für jeden Körper der passende Buchstabe	28
---	----

2 Die Basisgarderobe..... 35

15 Teile für (fast) alle Fälle	36
---	----

Die weiße Bluse.....	37
----------------------	----

Der Pullover.....	42
-------------------	----

Das T-Shirt.....	45
------------------	----

Die Strickjacke	47
-----------------------	----

Der Blazer	50
------------------	----

Die Jeans	54
-----------------	----

Die Alltagshose	62
-----------------------	----

Die Sommerhose.....	65
---------------------	----

Die feine Hose.....	68
---------------------	----

Der Rock.....	70
---------------	----

Das leichte (Sommer-)Kleid	74
----------------------------------	----

Das kleine Schwarze	76
---------------------------	----

Das lange Abendkleid.....	77
---------------------------	----

Trenchcoat und Parka.....	81
Der Mantel.....	84

3 Das Beiwerk 87

Das Passende am Fuss: Schuhe.....	88
Bequeme Alltagsschuhe.....	88
Winterschuhe.....	90
Sandalen.....	91
Elegante Schuhe.....	92
Die Abendsandalette.....	94
Und was ist mit High Heels?	95

Das Darunter und das Drumherum	97
Das Passende für drunter: Unterwäsche.....	97
Die richtige Hülle: Strumpfhose, Strümpfe, Socken	101
Immer alles griffbereit: Handtaschen.....	104
Damit auch beim Sitzen alles sitzt: Gürtel.....	110
Wärmend und schützend: Handschuhe, Mützen, Hüte	111
Akzente bei jeder Gelegenheit: Schals	112
Für den richtigen Durchblick: Brillen	113
Schillernde Momente: Schmuck.....	116

3 So haben Sie Ihre Garderobe im Griff..... 121

Ordnung im Kleiderschrank.....	122
Die Kontrolle der Basisgarderobe.....	122
Gründliches Aussortieren	123
Kleider richtig ordnen.....	126
Platz für alles: Der gute Schrank	129
Den persönlichen Stil benennen.....	130

Das Kleiderbudget clever eingesetzt	132
Shoppen mit System	132
Sparen beim Shoppen.....	134
Online-Shopping	136
Nachhaltig einkaufen	140

Wie Schönes länger schön bleibt	142
Gut aufbewahrt ist halb gewonnen.....	142
Kleidung richtig waschen.....	143
Kleine und grosse Reparaturen.....	146
Besohlen und polieren: Schuhpflege.....	149
5 Immer passend angezogen	153
Zu jeder Gelegenheit das richtige Outfit	154
Kleidung ist immer ein Code – auch in der Freizeit.....	154
Outfits für den Arbeitsplatz.....	155
Die gängigsten Dresscodes und ihre Bedeutung.....	158
6 Rundum gut aussehen	167
Ein stilvolles Äusseres ist mehr als das richtige Outfit	168
Tiegel, Töpfchen und Co.: Hautpflege.....	168
Weder kleckern noch klotzen: Stilvolles Make-up.....	169
Haarige Angelegenheiten.....	172
Angenehme Duftnoten.....	176
Ein Muss: gepflegte Hände und Füsse.....	178
7 Letzte Ratschläge	181
Erlaubt ist (fast) alles, was gefällt	182
Was es zu vermeiden gilt.....	182
Was immer erlaubt ist.....	188
Anhang	191
Konfektions- und Schuhgrössen in der Schweiz und anderswo.....	192
Apps rund ums Thema Stil und Mode.....	194
Was andere anziehen: Empfehlenswerte Modeblogs.....	196
Empfehlenswerte Bücher zum Thema.....	197