

Inhalt

Vorwort 7

Kapitel 1: Selbennähen macht glücklich! 9

Tatort Umkleidekabine 10

Du bist nicht schuld! 13

Das Gefühl, nicht normal zu sein 15

Die sind doch nicht echt! 22

Der Ausweg aus dem Dilemma 24

Der Kopfleiderschrank 27

Ich nähe mir die Welt, wie sie mir gefällt 32

*Kapitel 2: Mein ganz persönlicher
Kopfleiderschrank* 35

Werden Sie zu der Frau aus Ihren Träumen! 36

Kopfnähen und Herznähen 37

Wer bin ich? 39

Was will ich der Welt von mir zeigen? 42

Nähen ist Selbsterkenntnis 44

Wie sehe ich denn aus? 47

Basteln Sie sich Ihre eigene Anziehpuppe 51

Nähen ist die Lösung! 54

Kapitel 3: Schritt für Schritt zur selbst gemachten Garderobe 57

Im Kopfkleiderschrank ist unendlich viel Platz 58

Wie lernen Sie am liebsten? 59

Was muss ich können, um loszulegen? 64

Wo finde ich Inspiration? 65

Wo finde ich Anleitungen? 68

Keine Angst vor Schnittmustern! 71

Starten Sie mit einem Rock! 72

Kapitel 4: Alles, was Sie brauchen 75

Was für eine Nähmaschine? 76

Wo bekomme ich Material? 80

Wie viel Stoff muss ich kaufen? 82

Welche Werkzeuge brauche ich? 84

Zeit und Raum findet sich immer! 85

Jetzt geht's los! 86

Nähen lernt man Stich für Stich 90

Kapitel 5:

Dranbleiben, wenn's mal schwierig wird 93

Für jedes Problem gibt es eine Lösung 94

Ich könnte heulen, es sieht einfach furchtbar aus! 95

Erst mal nur zur Probe 98

Wer zeigt mir, wie es geht: Foren, Blogs

und soziale Netzwerke 100

Bloggen Sie! 103

Sew Alongs – gemeinsame Projekte im Internet 104

Kapitel 6: Die Kunst der guten Passform 107

Was genau ist eine gute Passform? 108

Fotos sind gar nicht schlimm! 110

Von der Kunst, das richtige Material zu wählen 113

Abnäher sind Freunde! 118

Der perfekte Saum 119

Nur Mut: Ändern Sie Schnitte! 122

Die Kunst des Messens 127

Vor dem Zuschnitt erst einmal denken! 130

Der Traum vom Maßschnitt 131

Na, kommen Sie schon, legen Sie los! 134

Praxisteil 136

Einen Bodygraph zeichnen 136

Basteln Sie sich eine eigene Figurine 138

In wenigen Schritten zum maßgeschneidertem Rock 140

Serviceteil 154

Nählexikon 154

Literatur und Internetadressen 156

Dank 158

Über die Autorin 159