



*In einfachen
Schritten zu deiner*
**Capsule
Wardrobe**

Deine Checkliste

kosmetik-killertal.de

Schritt 1

Einen Plan machen

1

Wie **viele** Capsules möchtest du pro Jahr haben? Benötigst du eine Grund- und/oder Job-Capsule?

2

Sollen deine Capsules **minimalistisch** sein? Wenn ja, notiere hier die maximale **Anzahl der Kleidungsstücke** pro Capsule.

3

Möchtest du nur mit bestimmten Farben arbeiten? Bei einer minimalistischen Capsule z.B. 2 Neutral- und 2-3 Akzentfarben.

AUSSORTIEREN MIT PLAN

*Hier hältst du deine Gedanken zu Schritt 1 Ziffer 4 fest.
(Klarer Schnitt, Budget, wie willst du in Zukunft
verfahren?)*

*Wie lagerst du deine
Capsules?*

Wohin mit Aussortiertem?

3-WÖRTER-METHODE ANWENDEN

1

Erstelle ein Pinterest-Board mit Outfits, die dich ansprechen, ohne auf Farben zu achten. Analysiere danach die Pins, um die wirkende Stimmung und Wirkung herauszufinden, aus denen sich die Worte 2 und 3 ableiten lassen.

2

Wort 1: Nimm deine Lieblingskleidungsstücke aus dem Schrank, lege die Stücke, die du besonders gerne trägst, auf einen Stapel und frage dich: Welches Wort beschreibt den Stil, den diese Outfits verkörpern?

3

Achte darauf, dass deine Wortwahl nicht einschränkt. Zum Beispiel könnte „sportlich“ bei formeller Kleidung schwierig sein; „leger“, „lässig“, „athleisure“ oder „casual“ wären besser.

Deine Wörter



1: Dein aktueller Stil

2: Wie du wirken möchtest

3: Wie du dich fühlen möchtest



DEINE CAPSULES ERSTELLEN

1

Drei-Wörter

Wort 1 (aktueller Stil)
Wort 2 (wie ich wirken will)
Wort 3 (wie ich fühlen will)

2

Alternative:

Passt jedes Teil zu
mindestens 3 anderen
Stücken?

3

Jedes Teil

in die Hand nehmen, evtl.
anziehen und mit anderen
Kleidungsstücken
kombinieren. Folgende
Fragen stellen 

4

3 Stapel

Aussortieren
Unsicher
Behalten

5

Capsules bilden

aus Stapel 3 (Behalten). Nimm
dazu deinen Plan zu Hilfe.

Stil-Wörter

Fragen

Passt es mir?
Gefällt es mir?
Ist es mein Stil?
Passt die Farbe?
Trage ich es gerne?
Schmeichelt es meiner
Figur?
Ist es kombinierbar?
Kann ich es oft tragen?
Ist es noch in gutem
Zustand?

LIEBEN DANK!



DEINE MELANIE

*Danke, dass du meine Checkliste nutzt. 🧡
Mach die Capsule Wardrobe zu deiner
eigenen und genieße mehr Klarheit,
Leichtigkeit und Freude in deinem
Kleiderschrank!*



info@kosmetik-killertal.de
www.kosmetik-killertal.de