

Fehlkäufen, den faulen Kleiderkompromissen. Mit dem permanenten Gefühl, nicht das Richtige im Schrank zu haben. Zeit, einfach innezuhalten und durchzuatmen. Deinen Blick zu klären für das, was dir wirklich etwas bedeutet. Für das, was dich berührt, bereichert und verbindet – mit dir selbst und der Welt da draußen. Es ist Zeit, dich zu befreien – von allem, was dich unter dem Strich nur kostet: deine Energie, deine Zeit, dein Geld und unnötigen Raum in deinem Leben. Begib dich auf eine Suche und betrachte deinen Alltag mit liebevollem Blick und voller Neugierde. Entdecke, welche verborgenen Mechanismen dich und deinen Umgang mit Mode prägen. Lerne, sie Schritt für Schritt zu entschlüsseln, zu hinterfragen und in deinem Sinne umzuschreiben. Den Fokus vom Mangel auf die Fülle zu

verlagern – diesen Reichtum an Klamotten und Möglichkeiten, der dich jetzt in diesem Moment umgibt. Dieses Buch ist dein Reisebegleiter für deine Expedition in die Tiefe und durch die inspirierenden Facetten nachhaltigen Modekonsums. Ein Manifest für einen neuen Umgang mit Kleidung. Gegen die heutige Wegwerfmentalität und für eine neue Kultur der Wertschätzung, der Achtsamkeit und der modischen Selbstbestimmung.

In a gentle way, you can shake the world.

Mahatma Gandhi

HOW 2 USE THIS BOOK

Dieses Buch ist ein modisches Selbsterfahrungsprogramm. Es basiert auf

einer zehnwöchigen Shopping-Diät und ist in einzelne Wochenmodule gegliedert. Jede Woche erwartet dich eine neue Facette des Achtsam-Anziehens mit spannenden Erkenntnissen, kreativen Inspirationen und praktischen Impulsen. Am besten, du reservierst dir schon jetzt ein kleines Notizheft für all deine Gedanken und Reflexionen. Finde heraus, welche der grünen Strategien zu dir passen und wie du sie langfristig in deinem Modealltag kultivierst.

Dein To-do

Um dafür zu sorgen, dass du dranbleibst, blocke dir jetzt einen wöchentlichen Termin in deinem Kalender, z. B. eine Stunde jeden Sonntagmittag immer zur gleichen Zeit.

MEIN WEG ZUM ACHTSAM-ANZIEHEN

Schon seit Kindertagen fasziniert mich die Welt der Mode. Nach dem Abitur stürzte ich mich in ein Modestudium an der Hochschule Reutlingen. Im Praxissemester ging ich für drei Monate nach Antwerpen, um für den Modedesigner Tim van Steenbergen zu arbeiten, anschließend für drei Monate nach Indonesien. Dort war ich in einer Textilagentur tätig, die für europäische Modemarken Kleidung produzieren lässt. Als Mitarbeiterin in der Qualitätskontrolle besuchte ich zahlreiche Fertigungsbetriebe in der ganzen Region. Die Eindrücke dort haben mich geprägt und das Schicksal der Menschen hinter unserer Mode hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Ich begann, mich mit nachhaltiger Mode zu beschäftigen, und fand hierin mein Spezialgebiet, durch das ich meine langjährige Faszination für Mode

endlich mit meiner tiefen Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit verbinden konnte. Nach meinem Bachelor-of-Arts-Abschluss in Mode- und Textildesign zog es mich in die Niederlande für ein internationales Master-Studium in den Bereichen Modetheorie, Trendforschung und Markenkommunikation. Danach war ich einige Jahre in der Unternehmenskommunikation internationaler Modemarken in der Schweiz und in Deutschland tätig und machte mich 2011 schließlich als freie Fachjournalistin und Kommunikationsberaterin für grüne Mode selbstständig. Seitdem habe ich mit vielen internationalen Lifestyle-Marken und Institutionen im In- und Ausland zusammengearbeitet. Als Mode- und Nachhaltigkeitsexpertin bin ich regelmäßig Gast in diversen Medien. Vor einigen Jahren erkrankte ich schwer an einer