



*Dein Style-Guide*

# IN 5 SCHRITTEN

VON “ICH HABE NICHTS ANZUZIEHEN”  
ZUR WOHLFÜHLGARDEROBE

**STYLE-GUIDE + BONUS:**

Ausfüllbarer Wochenplaner  
für Deine Outfits für 0€

## Kennst Du das?

Dein Kleiderschrank ist vollgestopft.  
Dennoch hast du das Gefühl von:  
*„Ich habe nichts anzuziehen“.*

Dich nervt und stresst das, denn für wirklich wichtige Anlässe hast Du nie das Richtige. Am liebsten würdest Du so manchen (Business-) Termin sausen lassen!

Oder trägst Du immer das Gleiche und im Kleiderschrank herrscht gähnende Langeweile?

**Es wird Zeit das zu ändern!** Doch wo anfangen? Vielleicht hast Du bereits viel recherchiert – das Wissen auf Dich zu übertragen gelingt Dir jedoch nicht. **Mode und Shoppen darf Spaß machen!**

## Ich sage Dir: Stil kann man lernen – auch DU!

Ebenso wie den Aufbau einer vielseitig kombinierbaren Garderobe!

## Was Du brauchst, ist ein Fahrplan und eine Strategie.

In diesem Style-Guide verrate ich Dir einige meiner besten Tipps aus über 19 Jahren Stilberatung. Es ist ein Workbook, mit dessen Hilfe Du (wieder) Klarheit findest: Über das, was Du wirklich brauchst und **wie Du Deinen Kleiderschrank in eine Wohlfühlgarderobe verwandelst.**

Mach heute den ersten Schritt zu Deinem Wohlfühllook mit WOW-Effekt – der zu Dir und Deinem Leben passt!

Viel Spaß!

Deine Sonja

*Los geht's!*



**BEVOR DU STARTEST ...**

## In 5 Schritten zur Wunschgarderobe

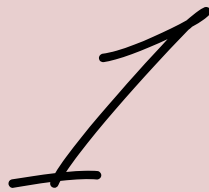
Dieser Guide ist mehr als nur ein Ratgeber – er ist ein **interaktives Workbook**, das Dir hilft Deine Wohlfühlgarderobe zu entwickeln und Deinen Blick auf Dich und Deine Garderobe verändern wird.

Drucke ihn Dir aus oder bearbeite ihn digital.

Los geht's - in 5 Schritten ...



# SCHRITT



## BESTANDSAUFNAHME

**Die wichtigste Grundlage** für Deine Stilreise ist es zu reflektieren, was Dir an Deiner Garderobe (nicht) gefällt und wohin Du überhaupt willst!

Auf den folgenden Seiten findest Du dafür **Reflexionsfragen** sowie **handfeste, erprobte Tipps** und **Aufgaben** aus meiner Stilberatung, die Dich auf Deiner Reise unterstützen.

Durch Schritt 1 wirst Du Klarheit über Dich und Deine Stilwünsche erhalten und Inspiration für Deine (Wunsch-)Garderobe sammeln.



# BESTANDSAUFNAHME

## Teil 1: Reflexionsfragen

Lass uns mit Deiner Bestandsaufnahme starten. Reflektiere Deinen Ist-Zustand, indem Du die folgenden Fragen beantwortest.

*Tipp: Du kannst Deine Antworten entweder direkt digital in das Workbook eintragen oder Du druckst es Dir aus.*

### Was stört Dich aktuell an Deinem Stil / Deiner Kleidung?

---

---

---

---

---

---

**Stell dir vor es kommt eine Stylingfee (ich 😊). Was wünschst Du Dir für Deinen Stil?** z.B. mehr Farbe, Weiblichkeit, Sichtbarkeit im Job ...

---

---

---

---

---

---



## Teil 1: Reflexionsfragen

---

**Was hindert / blockiert Dich bisher dabei, die gewünschte Veränderung umzusetzen?** *Unsicherheit, keine Zeit, Überforderung*

---

---

---

---

**Welche Anlässe hast Du?** *Kundentermine, Vorträge, Essen gehen, Kino, Alltag mit Kindern, etc.*

---

---

---

---

---

**Was sind für Dich unverzichtbare Wohlfühl-Kleidungsstücke?**

---

---

---

---



## BESTANDSAUFNAHME

### Deine Aufgabe: Fotografiere Deine Outfits



### 7 TAGE, 7 OUTFIT-FOTOS

Jetzt wird's "ernst":

Ab morgen machst Du **eine Woche lang** jeden Tag ein **Foto Deines Outfits**. NUR für DICH.

Es geht nicht darum, jemandem etwas zu beweisen.

Es geht um eine **Bestandsaufnahme** und einen wichtigen **Perspektivwechsel**, wenn Du Dir die Bilder in einer Woche ansiehst.  
(Falls Du in der Vergangenheit schon Fotos gemacht hast – nutze diese)

Aus der Zusammenarbeit mit Kundinnen weiß ich, dass hier oft eine Hemmschwelle besteht. Vertrau mir – und mach mit!

### TIPP:

Nutze meinen Bonus. Den ausfüllbaren Wochenplaner für Deine Outfits und fülle ihn mit Deinen Outfit-Bildern. Inkl. Anleitung.



*Sonja Garrison*  
STILBERATUNG

# SCHRITT

2

## AUSWERTUNG

Herzlichen Glückwunsch!

Sei stolz auf Dich – Du hast nun 7 Tage lang Deine Outfits fotografiert. **Im 2. Schritt wertest Du die Ergebnisse aus.**

Am Ende wirst Du wissen, was Dir an Deinen Outfits  
**(nicht) gefällt** und bereits **konkrete Ideen zur  
Verbesserung** sammeln.



## AUSWERTUNG

### Aufgabe: Werte Deine Outfits aus

Nachdem Du eine Woche lang jeden Tag Deine Outfits fotografiert und Deinen Outfit-Planer fleißig gefüllt hast, werte nun das Ergebnis aus.

*Tipp: Du kannst deine Antworten entweder direkt digital in das Workbook eintragen oder Du druckst es Dir aus.*

**Was gefällt Dir an Deinen Outfits gut / was magst Du? 👍**

---

---

---

---

**Was gefällt Dir an Deinen Outfits nicht? 👎**

---

---

---

---

**Was könntest Du verbessern? Fehlen Accessoires? Was ist mit den Schuhen? Frisur & Make-up? 💡**

---

---

---

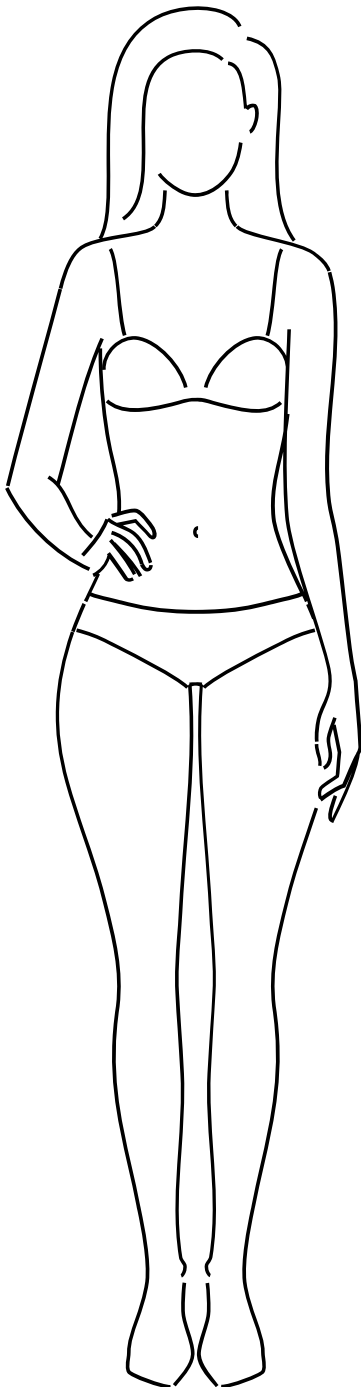
---



## PERSPEKTIVWECHSEL

# Kenne Deine Stärken

Schau Dir Deine Fotos an und nimm Deine Stärken wahr!  
Wenn Du Dir Deiner optischen **Stärken** bewusst bist, kannst Du sie gezielt in Deinem Outfit betonen. Z.B. Handgelenke, Taille ...



Markiere Deine **5 größten Stärken** in der Figurine und notiere sie hier.



---

---

---

---

---

Welche **Kleidungsstücke / Accessoires und Kleidungsängen** betonen Deine Stärken? Notiere Dir Deine Ideen.



---

---

---

---

---

# SCHRITT

## 3

### VERBESSERUNG & SHOPPING-LISTE

Du bekommst nun einige **Tipps**, mit denen Du Deine Outfits spielend leicht **verbesserst**.

Am Ende von Schritt 3 wirst Du nicht nur wissen, wie Du Deine Kleidung **spannend kombinierst**, sondern auch eine fertig **ausgefüllte Shopping-Liste** haben, die Dich beim Einkaufen unterstützt.



## VERBESSERUNG & SHOPPING-LISTE

### Teil 1: Kombination ist alles!

Hinweis: Behalte bei den folgenden Tipps Deine eigenen Stilwünsche aus Schritt 1 und Deine Auswertung aus Schritt 2 im Blick.

**Sogar vermeintlich langweilige Kleidungsstücke kannst Du spannend kombinieren. So geht's:**



#### Nutze ACCESSOIRES!

1.

Trage Ketten oder Armbänder (z.B. im Layering), Ohrringe, ein Seidentuch, einen Statement Ring, eine Handtasche, etc. **Damit wertest Du Dein Outfit sofort auf.** Es wirkt durchdacht.





## VERBESSERUNG & SHOPPING-LISTE

### Teil 1: Kombination ist alles!



**Ersetze "langweilige"** durch spannendere Kleidungsstücke, die Dich in Deiner gewünschten Wirkung unterstützen.

2. z.B. Ein moderner Blazer statt langweiliger Strickjacke, ein bunter Anzug statt eines grauen Anzugs, Bluse statt Langarmshirt, eine edle Stoffhose statt Jeans, ein Kleid / Rock statt Hose, etc.

**Komm raus aus Deiner Komfortzone!**





## INSPIRATIONS-TIPP

# Nutze Pinterest zur Ideenfindung!

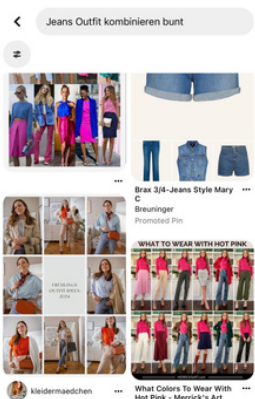
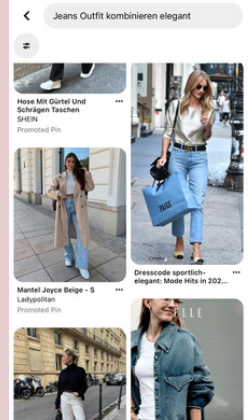
**Dir kommen einfach keine Ideen?**  
Dann hilft Dir folgende Kreativitätstechnik ...



1. Nimm Dir die **Notizen von Seite 5 - 6 und 9** vor und schnapp Dir eins Deiner **Wohlfühl-Kleidungsstücke**. z.B. eine Bluejeans (egal wie langweilig es auf Dich wirken mag. 😊)

2. Geh auf **Pinterest** (oder eine alternative Suchmaschine) und gib in die Suchfunktion **passende Suchbegriffe** ein:  
z.B. "Jeans Outfit kombinieren elegant"  
ODER  
"Bluejeans Outfit Business"

Dir werden nun **Outfitbilder** vorgeschlagen, die Dir **Ideen** geben.



3. Geh ins Detail: **Was wünschst Du Dir noch?**  
Wünschst Du Dir vielleicht mehr Farbe?

Dann gib das bei **Pinterest** ein:  
z.B. "Jeans Outfit kombinieren **bunt**."

4. **Speichere Bilder, die Dir gefallen ab bzw. lege Dir ein Pinterest-Board an.** Und schon hast Du Inspiration für neue Outfits gesammelt. Style sie mit vorhandener Kleidung nach, oder kaufe Kleidung / Accessoires gezielt ein.



## Teil 2: Ermittle Deinen Bedarf

Schreibe Dir hier auf, was Du brauchst und nimm die Liste zur Unterstützung mit zum Einkaufen:



### DEINE SHOPPING-LISTE



# SCHRITT

## 4

### SHOPPING MIT PLAN

Nachdem Du nun weißt, welche Kleidungsstücke und Accessoires Du brauchst, geht es **gut vorbereitet ans Shoppen.**

In Schritt 4 gebe ich Dir einige meiner besten **Shopping-Tipps** an die Hand, damit Du **das Richtige** kaufst und **Fehlkäufe vermeidest!**

Viel Spaß beim Shopping!



## SHOPPING MIT PLAN

# Meine Shopping-Tipps

1. **Recherchiere** in **Online-Shops**, wo das, was Du brauchst und willst, gerade zu finden ist. Notiere Dir die Shops hier. Greife vor allem auf **Erfahrungswerte** zurück: Welche Marken passen Dir gut? Welche Größe steht in Deinen Kleidungsstücken? Mache Dir hier Notizen.



---

---

---

---

2. **Denke** beim Kauf **in Outfits**: Kombiniere das neue Kleidungsstück zu **mindestens 2, besser 3 oder mehr Outfits**. z.B. meine Bluejeans 3 x anders kombiniert.





### Meine Shopping-Tipps

---

- 3. Berücksichtige beim Shopping und Kombinieren Deine Anlässe** (S.6). Behalte auch die unterschiedlichen **Jahreszeiten im Blick**. Kannst Du das neue Kleidungsstück beispielsweise im Frühling und auch im Herbst/Winter tragen?!
- (z.B. ein fließendes Kleid mit Strumpfhose + Boots im Winter)



---

---

---

---

- 4.** Beachte beim Shoppen die **Lichtbedingungen und Spiegel** im Geschäft. Oft sind diese nicht sehr schmeichelhaft.

Hole Dir daher unbedingt eine **zweite „Spiegel-Meinung“** ein. Verlasse die Umkleidekabine, um Dich in einem weiteren Spiegel zu betrachten. Evtl. gibt es im Geschäft auch ein Fenster für Tageslicht.

Überprüfe auch den **Tragekomfort**: Laufe ein paar Schritte, setze Dich hin / gehe in die Hocke, hebe die Arme – nur so merkst Du ob ein Kleidungsstück gut sitzt. (Beim Personal-Shopping mit meinen Kundinnen, mache ich den “Zappelphilipp” mit 😊).



## SHOPPING MIT PLAN

# Meine Shopping-Tipps

- 5.** Du hast neue Kleidungsstücke eingekauft? Juhu!  
Lasse erst mal alle Etiketten dran und mache Zuhause eine **Willkommensparty** 😊.

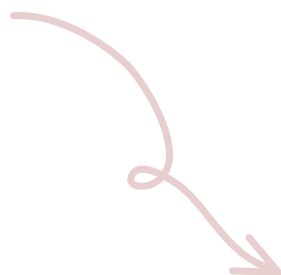
**Ziehe die Kleidungsstücke nochmals an und frage Dich:**

- Fühle ich mich richtig wohl oder ist es ein fauler Kompromiss?
- Möchte ich die neuen „Schätze“ am liebsten direkt anlassen?
- Ist es eine Bereicherung für meine Garderobe und kann ich es vielseitig kombinieren?
- Erstelle Outfits und mache Fotos!

Du hast alles mit JA beantwortet? Das ist ein gutes Zeichen!  
Bei Zweifeln gibst / sendest Du das Kleidungsstück umgehend zurück.

**So vermeidest Du langfristige Fehlkäufe,  
die zu Schrankhütern werden!**

**TIPP:** Füge die neu erstellten Outfits in den ausfüllbaren Wochenplaner ein.  
Klick auf das Bild und hole ihn Dir für 0€.



*Sonja Garrison*  
STILBERATUNG

# SCHRITT

5

## DEINE STILREISE

Herzlichen Glückwunsch, Du hast Dich bewusster mit Deinen Outfits beschäftigt und den Kleiderschrank vielleicht mit den ersten **Wunschteilen** gefüllt. Das waren die ersten wichtigen Schritte zu Deiner **Wohlfühlgarderobe!**

Wie geht es jetzt für Dich weiter?  
Du möchtest noch mehr und **auf Dich abgestimmte Tipps?** Du willst nicht allein, sondern **mit Support auf Deine Stilreise gehen?**



**Schluss mit Frust vorm Kleiderschrank! Lass uns einen STIL entwickeln, der 100 % zu Dir passt.**

Meine Beratung gibt Dir Sicherheit im Modedschungel.  
Damit Du selbstbewusst und modernutig auftrittst.  
Die Beratung erfolgt in Präsenz bei mir im Studio in Frankfurt am Main und/oder Online.

Lass uns in einem kostenfreien und **unverbindlichen Kennenlerngespräch** Deine Stilreise besprechen.

In den letzten 19 Jahren konnte ich erfolgreich über 3500 Menschen unterstützen. Auch im Fernsehen war ich als Expertin in Sachen Mode zu sehen – u.a. das ZDF, WDR, RTL, Pro 7 und Sat1. Außerdem bin ich regelmäßig Interviewpartnerin für diverse Fachartikel in Print- und Online Medien.

Meine Beratung ist für Persönlichkeiten in Veränderung, für Selbstständige, Mütter die in den Beruf zurückkehren, Frauen in Führungspositionen – Persönlichkeiten, die sich ein Stil-Update wünschen und einfach nicht wissen, wo sie anfangen sollen.

**ZUM BERATUNGSANGEBOT**

# Mehr **Sicherheit, Inspiration** und **(Stil-)Mut** - Geh mit mir auf Deine Stilreise



## Die Stilreise ist für Dich, wenn du bereit bist ...

- ✓ sichtbar zu werden
- ✓ Komplimente zu erhalten
- ✓ etwas Zeit zu investieren
- ✓ Dich mit Dir und Deiner Garderobe auseinanderzusetzen.

**ZUM BERATUNGSANGEBOT**



## Meine Stilreise ist nichts für Dich, wenn ... 😊

- ✗ Du eine Verbesserung willst – und dennoch jede Veränderung meidest.
- ✗ Du keine Tipps annimmst und alles besser weißt.
- ✗ Du keine Zeit investieren möchtest.

**Neugierig geworden? Ich freue mich  
auf Deine Nachricht!**

*Sonja Garrison*  
STILBERATUNG

# Dankeschön!

Ich danke Dir fürs Lesen und freue mich, wenn Du mir Dein Feedback gibst, wie Dir dieser Guide gefallen hat. Teile auch gerne Deine Ergebnisse mit mir (Vorher-Nachher-Bilder sind herzlich willkommen 😊).

Weitere Stiltipps findest Du auf Instagram und in meinem Blog.

Ich freue mich auf Deine Nachricht!



*Let's connect:*



Copyright © 2024 Sonja Garrison | Stilberatung

Alle Rechte vorbehalten.

Es ist untersagt, diesen Style-Guide über den persönlichen Gebrauch hinaus zu vervielfältigen, abzuwandeln, weiterzugeben oder zu verkaufen.

*Sonja Garrison*  
STILBERATUNG