

## Mein Lieblings-Team – die Fashion for Future-Challenge



Mit 11 Kleidungsstücken für einen Monat auskommen



Erkennen, dass wir mit viel weniger auskommen, als wir denken

Ein Schritt raus aus dem System Fast Fashion ist es, weniger Kleidung zu verwenden. Die folgende Aktion gibt dir die Gelegenheit, es einmal auszuprobieren, mit weniger Kleidung auszukommen.

**Durchführung:** Oft haben wir das Gefühl, dass wir nichts mehr zum Anziehen haben. Der Kleiderschrank quillt zwar über, aber trotzdem sind wir uninspiriert und kaufen daher neue Kleidung. Um einmal auszuprobieren, wie wenig Kleidung wir eigentlich benötigen, sollt ihr euch für den nächsten Monat ein „Lieblings-Team“ zusammenstellen. Dieses Team ist eine kleine Auswahl an Kleidungsstücken, die gut untereinander kombinierbar sind. Eine Mischung aus Basic-Teilen, wie einfarbigen Oberteilen und Statement-Kleidungsstücken, durch die ihr euch gerne ausdrückt, ist dabei die beste Kombination.

Die Challenge besteht darin, mit nur 11 Kleidungsstücken durch den nächsten Monat zu kommen.

Jacken und Schuhe müsst ihr in eure Auswahl mit einbeziehen. Unterwäsche, Schlaf- und Sportbekleidung zählen nicht dazu.

**Die Zusammensetzung eures Lieblingsteams könnte beispielsweise so aussehen:**

- > 3 Hosen oder Röcke
- > 4 T-Shirts, Langarmshirts, Pullover o. ä.
- > 2 Paar Schuhe
- > 2 Jacken

Nun steht euer Lieblings-Team und ihr könnt mit der Challenge beginnen.

### **Tipp:**

**Gemeinsam macht's mehr Spaß:** Mit einem oder zwei weiteren Menschen, die auch bei der Challenge mitmachen, könnt ihr euch über eure Erfahrungen austauschen, gegenseitig motivieren und Styling-Tipps geben.

**Das tägliche Foto vom Outfit:** Wenn ihr Lust habt, macht jeden Tag ein Foto eures Outfits. Das könnt

ihr posten, es euren Mitstreiter\*innen schicken oder später bei einem „Ich weiß nicht, was ich anziehen soll“-Anfall als schnelle Inspiration nutzen.

**Hinweis:** Macht euch keine Sorgen, dass euch Kleidungsstücke fehlen könnten, weil sie in der Wäsche sind. Tatsächlich müssen wir unsere Kleidung gar nicht so häufig waschen. Meistens reicht es auch die Kleidung gut zu lüften, wenn sie keine Flecken hat. Bei Kleidung aus Naturmaterialien wie Wolle, Leinen, Baumwolle oder Kaschmir funktioniert das besonders gut.

### **Fragen zur Reflexion:**

- > Wie gut bist du mit deinem Lieblingsteam ausgekommen? Hat dir ein Kleidungsstück besonders gefehlt?
- > Was glaubst du, wie viele Kleidungsstücke mehr hättest du gebraucht, um komplett zufrieden zu sein?
- > Konntest du deine Kleidungsstücke gut untereinander kombinieren? Hast du neue Outfits entdecken können?
- > Was ist dir leicht gefallen? Was schwer?
- > Ist den Menschen in deiner Umgebung aufgefallen, dass du weniger verschiedene Kleidungsstücke getragen hast?
- > Kannst du dir vorstellen, von jetzt an mit weniger Kleidungsstücken auszukommen? Und wenn ja, wirst du das auch machen?



**Ergänzung:** Die Auswahl eures „Lieblings-Teams“ für den nächsten Monat könnt ihr auch direkt dazu nutzen, eure Kleidung einmal durchzusortieren: Welche Kleidungsstücke tragt ihr gerne und oft? Was steht euch wirklich? Was war eher ein Fehlkauf? Und welche Teile liegen schon seit Monaten unbenutzt in eurem Schrank?

**Sortiert eure Kleidung auf drei Haufen:**

**Das bleibt:** Lieblingsteile, Erinnerungsstücke - also Teile, die ihr auf jeden Fall behalten wollt.

**Zweite Chance:** Teile, bei denen ihr noch unsicher seid. Ihr habt sie selten oder sehr lange nicht mehr getragen und sie sind zu schade zum weggeben.

**Kann weg:** Kleidung, die zu klein geworden ist, die euch nicht mehr gefällt oder die ihr nicht mehr tragt.

Die Kleidung, die ihr aussortiert habt, könnt ihr verschenken, auf Tausch-Plattformen verkaufen oder an eine soziale Einrichtung, z. B. an Bethel, die Diakonie spenden. Achtet bei Altkleider-Containern darauf, dass er von einer gemeinnützigen Organisation aufgestellt wurde und nicht von einer Organisation, die mit eurer alten Kleidung Profit machen will. Gemeinnützige Organisationen sind Mitglied bei Fairwertung e.V. Ihr findet Informationen und Abgabestellen in eurer Region unter: [www.altkleiderspenden.de](http://www.altkleiderspenden.de)

