

Stil ohne Stress

DEIN BLOG FÜR MODE,
STIL UND LEBENSFREUDE

Deine Capsule-Wardrobe-Checkliste

- 12 zeitlose Basics
- 4 einfache Outfit-Formeln
- für mehr Stil ohne Stress

Zum Abhaken, Ausdrucken und Nachstylen

StilohneStress.de

Herzlich willkommen!

Schön, dass du da bist!

Kennst du das Gefühl? Der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten, aber am Morgen weißt du trotzdem nicht, was du anziehen sollst? Damit ist jetzt Schluss.

Mit einer Capsule Wardrobe aus wenigen, hochwertigen und perfekt miteinander kombinierbaren Key-Pieces kreierst du im Handumdrehen stilvolle Looks für jeden Tag.

Diese Checkliste zeigt dir die 12 essenziellen Basis-Teile für deine Garderobe und 4 einfache Outfit-Formeln zum direkten Nachstylen.

Viel Spaß beim Entdecken deines neuen Lieblingsstils!

Deine

von StilohneStress.de



Die 12 essenziellen Basics

Hake ab, was du bereits besitzt, und nutze die Liste als Orientierung für gezielte Ergänzungen.

Oberteile

1



Das perfekte weiße T-Shirt

Aus hochwertiger, blickdichter Baumwolle (kein V-Ausschnitt zu tief, Rundhals oder leichter U-Boot-Ausschnitt).

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

2



Die zeitlose Bluse

In Cremeweiß, Off-White oder Pastell. Fließende Materialien wie Seide oder hochwertige Viskose fallen besonders schmeichelhaft.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

3



Der Feinstrick-Pullover

V-Ausschnitt oder leichter Stehkragen in neutralen Tönen (Beige, Grau oder Camel) aus Wolle oder Kaschmir.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

Die 12 essenziellen Basics

Hosen & Röcke

ZEITLOSE BASICS FÜR
VIELE OUTFITS – STILVOLL,
VIELSEITIG, IMMER PASSEND.

4



Straight-Leg Dark-Denim-Jeans

Dunkelblaue oder schwarze Jeans mit geradem Schnitt und hoher oder mittlerer Leibhöhe. Der Stretch-Anteil sorgt für Tragekomfort und eine schöne Passform.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

5



Die elegante Stoffhose

Eine gut sitzende Marlene- oder Anzughose in Schwarz, Marineblau oder Taupe.
Sie streckt die Figur, wirkt elegant und lässt sich sowohl im Alltag als auch businesstauglich kombinieren.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

6



Der Midi-Rock in A-Linie

Umspielt die Hüfte, betont die schmalste Stelle der Taille und lässt sich sportlich wie elegant kombinieren.
Besonders vielseitig in neutralen Farben wie Beige, Schwarz, Marine oder Oliv.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

Die 12 essenziellen Basics

Jacken & Mäntel

7



Der klassische Trenchcoat

In Beige oder Khaki. Der Gürtel betont die Taille und verleiht sofort Eleganz.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

8



Der moderne Blazer

Leicht oversized oder sanft tailliert. Bringt Struktur in jeden Casual-Look.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

9



Die Leder- oder Rauledерjacke

In Braun oder Schwarz für den perfekten Stilbruch zu feinen Stoffen.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

Schuhe & Accessoires

10



Schlichte weiße Leder-Sneaker

Clean, ohne auffällige Logos. Die Wunderwaffe für sportlich-elegante Alltags-Looks.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

11



Ankle Boots mit Blockabsatz

Bequem, strecken das Bein und passen zu Hose wie Rock.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

12



Hochwertiger Ledergürtel

Verleiht Outfits Kombinationen den letzten Schliff und definiert die Silhouette.

- ☐ Habe ich bereits
- ☐ Passt noch
- ☐ Fehlt mir

4 Formeln für blitzschnelle Outfits

Wenn es morgens schnell gehen muss: Nutze diese bewährten Outfit-Kombinationen!

1 Casual Chic

Perfekt für den Einkauf, Treffen mit Freundinnen & Alltag.



- **Kombination:**
  Straight-Leg-Jeans + Weißes T-Shirt + Blazer + Weiße Sneaker
- **Styling-Tipp:**
  Stecke das T-Shirt vorne locker in den Hosenbund (French Tuck™) und kremple die Ärmel des Blazers leicht hoch.

2 Business & Smart Casual

Für Meetings, Büro & Termine.



- **Kombination:**
  Stoffhose + Cremefarbene Bluse + Trenchcoat + Ankle Boots
- **Styling-Tipp:**
  Ergänze einen zeitlosen Ledergürtel und dezenten Goldschmuck für einen souveränen Auftritt.

4 Formeln für blitzschnelle Outfits

Wenn es morgens schnell gehen muss: Nutze diese bewährten Outfit-Kombinationen!

3 Feminin & Entspannt

Für Urlaube, Sonntage & Dates



- **Kombination:**
  Midi-Rock + Feinstrick-Pullover + Lederjacke + Ankle Boots
- **Styling-Tipp:**
  Der Pullover wird vorne leicht in den Rockbund gesteckt, um die Taille zu betonen.

4 Modern Basic

Unkompliziert & Edelt



- **Kombination:**
  Straight-Leg Jeans + Feinstrick-Pullover + Trenchcoat + Sneaker
- **Styling-Tipp:**
  Eine schöne Ledertasche rundet diesen zeitlosen Look ab.



Deine 3 goldenen Stil-Regeln

1 Passform vor Trends

Kaufe Kleidung, die deinen Körper heute feiert. Zu enge oder völlig formlose Kleidung schmeichelt selten. Gute Schnitte machen den Unterschied!

2 Qualität bei den Basics

In hochwertige Naturmaterialien (Wolle, Baumwolle, Seide, Leinen) zu investieren lohnt sich.
Sie tragen sich angenehmer und halten jahrelang.

3 Die 70/30-Regel

70 % deiner Garderobe sollten zeitlose Basics sein, 30 % dürfen Trendteile, Farben oder auffällige Accessoires sein.

Bevor du etwas Neues kaufst ...

Prüfe zuerst, ob sich das Teil mit mindestens 3 Dingen aus deiner Garderobe kombinieren lässt.

Du möchtest noch mehr Outfit-Inspirationen?

Besuche meinen Blog für regelmäßige Mode-Tipps, Vorher-Nachher-Stylings und Empfehlungen für Frauen!

Hier geht es zum Blog →

Folge mir auch auf Pinterest →

StilohneStress.de