

WORKBOOK

# 3 goldene Regeln

für Nähprojekte, die du am liebsten jeden Tag anziehst

.....

MIT  
HILFREICHEN  
WORKSHEETS  
ZUM AUSFÜLLEN



Um klar zu sehen, genügt oft  
ein Wechsel der Blickrichtung.

Antoine de Saint-Exupéry

# Hallo!

## Bist du auf der Suche nach Lieblingsteilen?

Du kennst das vielleicht: Dein Nähprojekt ist ungetragen in deinen Kleiderschrank gewandert, und du hast es nie wieder raus geholt.

Das ist frustrierend!

Du hast so viel Energie, Zeit und Geld in das Projekt gesteckt, und jetzt führt es ein trauriges Dasein als Schrankleiche. Aber es gibt eine Lösung für dein Problem!

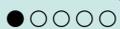
Dieses Workbook zeigt dir die 3 goldenen Regeln für Nähprojekte, die du am liebsten jeden Tag anziehst.

Zu jeder Regel findest du ein eigenes Worksheet zum Ausfüllen. Notiere dir deine Erkenntnisse direkt in dieses Workbook.

Mit diesem Wissen planst du künftige Nähprojekte ganz anders - und deine Projekte haben das Zeug zum echten Lieblingsteil!

## Näh dir dein Lieblingsteil!

► Schwierigkeitsgrad ◀



### WER IST PEDILU?

Ich bin Petra und blogge seit 2010 auf meinem Nähblog »[pedilu](#)«.

Als Grafikdesignerin gestalte ich unter anderem Stoffdesigns und Plotterdateien.

Seit 2016 entwerfe ich Schnittmuster - vor allem für Damen - und bin Autorin von vier Nähbüchern.

# Nähe Teile, die dir gut passen!

## Passt, wackelt und hat Luft?

Du kennst das wahrscheinlich von Kauf-Kleidung: Wenn sie nicht perfekt sitzt, macht sie nicht glücklich.

Kleidungsstücke, die nicht richtig passen oder die falsche Größe haben, werden wir nicht gerne und häufig tragen.

Das ist bei selbstgenähter Kleidung natürlich nicht anders. Das Problem ist hier nur, dass wir in unser geplantes Projekt nicht mal schnell reinschlüpfen können.

### ► DIE LÖSUNG

Wenn du möchtest, dass dir ein Teil gut passt, kannst du dich nicht einfach auf deine Kaufgröße verlassen.

Deshalb ist es wichtig, dass du deinen Körper gewissenhaft ausmisst – oder ausmessen lässt.

#### Die wichtigsten Maße

Für die meisten Kleidungsstücke benötigst du den Umfang von Brust, Taille und Hüfte.

Im Schnittmuster ist meistens eine Körpermaßtabelle enthalten. Gleiche deine Maße mit diesen Werten ab.

Achte darauf, dass du deine Maße nicht mit einer Fertigmaß-tabelle vergleichst. Denn Fertigmaße geben lediglich an, wie weit dein genähtes Kleidungsstück am Ende sein wird.

#### Die richtige Größe

Wähle die Größe von Oberteilen und Kleidern im Normalfall nach deinem Brustumfang. Die Größe von Röcken und Hosen bestimmst du anhand deines Hüftumfangs.

Wenn du zwischen zwei Größen liegst, entscheide dich im Zweifel für die größere Größe. Denn später Weite wegnehmen ist einfacher als sie hinzuzugeben.

#### Die beste Lösung

Gehe auf Nummer sicher und nähe ein Probemodell – vor allem bei eng anliegenden Kleidungsstücken.

Am besten entspricht der Stoff des Probemodells der Materialempfehlung des Schnitts, um die Passform gut beurteilen zu können.

#### WAS IST EINE GUTE PASSFORM?

Dein Kleidungsstück sollte nicht spannen und genug Bewegungsfreiheit bieten. Querfalten deuten darauf hin, dass es zu eng ist.

Ärmel setzen am Schulterknochen an. Brustabnäher zeigen auf die stärkste Stelle der Brust und enden kurz vorher.

#### ES SITZT TROTZDEM NICHT?

Manchmal kommt man um Änderungen im Schnitt einfach nicht herum.

[In meinem Blogartikel](#) zeige ich dir die wichtigsten Anpassungen mit hilfreichen Links.

Auf der nächsten Seite findest du ein Worksheet, in das du deine wichtigsten Maße eintragen kannst.

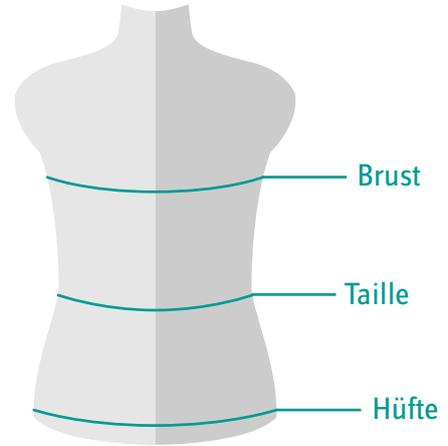
KENNE DEINEN KÖRPER!

# Meine Maße

(Worksheet zum Ausfüllen)

**Schau dich an!**

Ermittle deine wichtigsten Körpermaße in Zentimetern.



→ Vergleiche deine Maße mit der Körpermaßtabelle deines Schnitts!

Datum	
<b>Körpergröße</b>	
<b>Brustumfang</b>	
<b>Taillenumfang</b>	
<b>Hüftumfang</b>	
<b>Kopfumfang</b>	
<b>Besonderheiten deines Körpers</b>	
<p>Welcher Figurtyp bist du?</p>	
<b>Wiederkehrende Änderungen</b>	

- WIE MESSE ICH RICHTIG?**
- ♥ Lasse dir beim Ausmessen am besten helfen.
  - ♥ Trage beim Messen Unterwäsche und einen passenden BH.
  - ♥ Achte darauf, dass das Maßband vorne und hinten auf derselben Höhe liegt und locker anliegt.

**LIEBE DICH,  
WIE DU BIST!**

# Nähe Teile, die zu dir passen!

## Warum liebst du, was du liebst?

Den eigenen Stil zu finden, ist manchmal eine Lebensaufgabe. Ich will ehrlich sein: Das wirst du hier mit diesem Workbook nicht lösen können.

Klar ist, dass ein Teil, das nicht zu dir passt, meistens als Schrankleiche endet - auch wenn du es wunderschön findest.

Vielleicht ist es der gemusterte Rock, der einfach nicht zu deinen gestreiften Lieblings-Oberteilen passen will.

Oder es ist ein Kleid, in dem du dich nicht wohlfühlst, weil es dir beim Anblick in den Spiegel kein positives Gefühl gibt.

### ► DIE LÖSUNG

#### **Kenne deine Körperform!**

Hast du vielleicht schmale Schultern und eine breite Hüfte? Oder bist du etwas rundlicher?

Es gibt viele verschiedene Figurtypen. Eine klassische Maßtabelle orientiert sich dabei am Ideal der Sanduhrform.

Allein durch die Schnittwahl kannst du schon viel erreichen: Gleiche deine Proportionen aus und unterstreiche Eigenschaften, die du besonders an dir magst.

Übrigens: Dunkle Farben nehmen Elemente optisch zurück. Helle oder gemusterte Farben betonen sie.

#### **Entdecke deinen Stil!**

Vertraue dir selbst: Orientiere dich an den Lieblingsteilen, die sich bereits in deinem Kleiderschrank befinden - also an Teilen, die du gern und häufig trägst.

Denn Kleidungsstücke, in denen du dich rundum wohlfühlst, treffen deinen intuitiven Style schon ziemlich gut.

Welche Farben und Muster haben deine Lieblingsteile? Was zeichnet sie aus?

Erkenne, warum du deine Lieblingsteile so gern trägst, damit du nur noch Lieblingsteile nähst.

#### **WELCHE SCHNITTDDETAILS PASSEN ZU MIR?**

- ♥ Akzentuiere schmale Schultern mit besonderen Schnittdetails. Halte breite Schulterpartien dezent.
- ♥ Für große Oberweiten eignen sich V-Ausschnitte oder Wickelkleider.
- ♥ Hebe deine Taille hervor. Wenn du eher rundlich bist und keine Taille hast, lenke den Blick auf die schmalste Stelle unterhalb der Brust.
- ♥ Kaschiere Pölsterchen am Bauch mit lockeren, nicht taillierten Schnitten. Probiere Drapierungen aus.
- ♥ Schmale Hüften vertragen Hülthosen. Akzentuiere bei breiten Hüften stattdessen deinen schlanken Oberkörper und achte auf eine Taillierung.

Im folgenden Worksheet ist Platz für deine drei wichtigsten Lieblingsteile.

SEI EIN NACHMACHER!

# Meine Lieblingsteile

(Worksheet zum Ausfüllen)

## Lerne deine Lieblinge kennen!

Trage alle Infos zu deinen 3 Lieblingsteilen zusammen, um sie besser kennen zu lernen.

	Lieblingsteil 1	Lieblingsteil 2	Lieblingsteil 3
Bezeichnung			
Art			
Farbe			
Muster			
Stoffart			
Material			
Weite			
Länge			
Schnittdetails			
Warum ist das dein Lieblingsteil?			

**SAG HALLO  
ZU DEINEN  
LIEBLINGEN!**

Finde ähnliche Schnitte!

- **LIEBLINGSTEILE KOPIEREN?**
- Nähe dein Lieblingsteil nach! Im schlimmsten Fall entsteht ein weiteres Lieblingsteil!

# Nähe passende Kombis!

## Willst du noch mehr?

Du kennst deinen Körper, du kennst deine Lieblingsteile.  
Und vielleicht hast du sogar schon welche genäht.

Gut ...

### Dann lass die Lieblingsteile zum Einsatz kommen!

Oft haben wir ein Kleidungsstück genäht, das zwar sehr gut zu uns passt, uns aber trotzdem nicht glücklich macht.

Woran liegt das?

Es hat einfach keinen Partner, mit dem es zusammen eine Runde im echten Leben drehen könnte. Jedes Töpfchen braucht eben sein Deckelchen.

### ► DIE LÖSUNG

#### Suche perfekte Partner!

Durchforste deinen Schrank und probiere verschiedene Kombinationspartner für deine Lieblingsteile aus. Entdecke Lieblingskombinationen!

Notiere dir unbedingt, welche Stücke in deinem Kleiderschrank fehlen, um dein Outfit perfekt zu machen.

#### Denke an die Basics!

Wenn du gerne Basics trägst, findest du bestimmt viele Kombinationen, die dir an dir gefallen.

Auch wenn du dich etwas extravaganter kleidest, benötigst du Basics als solide Partner in deinem Kleiderschrank. Nur so kommen deine It-Pieces voll zur Geltung.

#### Und dann?

Die Kleidungsstücke, die dir fehlen, wandern direkt ganz oben auf deine Nähliste - alle anderen Nähprojekte bringen dich und deinen Kleiderschrank nicht weiter.

Nur wenn du ein ganzes Outfit durchdacht hast, werden Lieblingsteile zu echten Lieblingsteilen, die du am liebsten jeden Tag anziehen möchtest.

- **WAS IST EINE GUTE KOMBI?**
- Mode ist Geschmackssache.
- 
- Gehe davon aus, dass zu einem gemusterten Teil eher ein einfarbiges Teil passt. Auch die Farben sollten miteinander harmonieren.
- 
- Was für Muster gilt, gilt genauso für Weiten: Ein sehr lockeres Teil verträgt sich besonders gut mit einem körpernahen Kleidungsstück.
- 
- Probiere einfach mal aus! Und vertraue auf dein Gefühl: Wenn du dich in einer Kombination wohl fühlst, ist sie richtig für dich!
- 

Sammele auf der nächsten Seite deine Lieblingskombinationen.





# Juhu!

## Ab jetzt warten Lieblingsteile auf dich.

Du weißt jetzt, auf was es bei echten Lieblingsteilen ankommt. Und du hast eine tolle Liste mit Lieblingskombis an der Hand.

Denke bei jedem neuen Projekt, das du für dich nähen möchtest, an die 3 goldenen Regeln:

- ▶ **NÄHE TEILE, DIE DIR GUT PASSEN!**
- ▶ **NÄHE TEILE, DIE ZU DIR PASSEN!**
- ▶ **NÄHE PASSENDE KOMBIS!**

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Planen und Nähen - und vor allem beim Tragen deiner Nähprojekte!

Deine Petra von pedilu

### **DU SUCHST DEN RICHTIGEN SCHNITT?**

Stöbere gerne durch mein Sortiment!

Du findest bei mir zeitlose Schnitte mit interessanten Varianten. Kombiniere immer wieder neu!

[www.pedilu.com/shop](http://www.pedilu.com/shop)

**Ich freue mich, wenn du vorbei schaust!**