

DEIN KLEIDERSCHRANK- CHECK

WARUM DU MANCHE
HANDGESTRICKTEN PULLOVER
NIE TRÄGST (UND WAS DU
DARAUS LERNST)"



Claudia Eisenkolb

Willkommen LIEBE:R MASCHENHELD:IN!

Ganz ehrlich: Ich habe früher unzählige Pullover gestrickt, die ich **nie getragen** habe. **Schrackleichen**. Wochen Arbeit – und dann hing das Teil nur herum.

Wie sieht es denn bei dir aus? Fast alles Lieblingspullis, die du ständig anhast, oder hast du **auch Pullover im Schrank, die du nie trägst?**

Vielleicht sitzt einer nicht richtig. Vielleicht nervt dich an einem anderen die Länge. Und bei einem dritten **weißt du gar nicht mehr, was eigentlich schiefging**.

Das Ärgerliche: Diese **Fehler wiederholen** sich oft. **Unbewusst**. Projekt für Projekt. Genau hier setzt dieser Check an.

In 30 Minuten gehst du 3 von diesen fertigen Pullovern durch – **mit klaren Fragen**, die dir zeigen, was bei dir immer wieder nicht funktioniert. Kein Raten. Kein Grübeln. Nur ehrliche Erkenntnisse. **Schreib dir deine Erkenntnisse auf**, dann siehst du am Ende schwarz auf weiß, welche 3 Fehler du beim nächsten Projekt **vermeiden kannst**.

Denn **deine Pullover verraten dir mehr, als du denkst**.

Schnapp dir einen Kaffee, öffne deinen Kleiderschrank – **und los geht's!**

Zieh einen deiner Pullover an, stell dich vor den Spiegel und **geh die Punkte durch**. Sei ehrlich zu dir.

Ich habe dir die **Checkliste** hier für 3 Projekte **reingepackt**. Nimm für jedes eine einzelne. Wenn du weitere brauchst, einfach mehr ausdrucken.

Viel Spaß dabei!

Claudia



Projekt: _____

Anleitung _____
Designer:in _____
Maschenprobe _____
Lauf­länge pro 50 g _____
Nadelstärke _____
gestrickte Größe _____
wann zuletzt getragen? _____

wie fest ist er gestrickt?

- ☐ sehr locker
☐ locker
☐ normal
☐ fest
☐ sehr fest
☐ Sonstiges _____

wie viel Mehrweite war geplant?

(um den Brustumfang)

- ☐ keine
☐ bis 5 cm
☐ 5–10 cm
☐ 10–15 cm
☐ mehr als 15 cm
☐ weiß ich nicht mehr

Schnitt

- ☐ Rundpasse
☐ Contiguous
☐ Sattelschulter
☐ klassischer Raglan
☐ zusammengesetzter Raglan
☐ Europäische Schulter
☐ Drop Shoulder
☐ Angesetzter Ärmel
☐ Sonstiges _____

Strickrichtung/Konstruktion

- ☐ von unten nach oben
☐ von oben nach unten
☐ seitwärts
☐ aus der Mitte nach außen
☐ Teile aneinandergestrickt
☐ in einem gestrickt
☐ in Teilen gestrickt
☐ Sonstiges _____

Ausschnitt/Kragen

- ☐ U-Boot-Ausschnitt
☐ runder Ausschnitt
☐ V-Ausschnitt
☐ Tunika-Ausschnitt
☐ Stehkragen
☐ Rollkragen
☐ Polokragen
☐ Schalkragen
☐ Sonstiges _____

Material

- ☐ Wolle
☐ Alpaka
☐ Mohair
☐ Seide
☐ Leinen
☐ Baumwolle
☐ Polyacryl
☐ Sonstiges _____

Passform

Ausschnitt/Kragen

- ☐ so wie ich es mag
☐ zu weit
☐ zu eng
☐ zu tief
☐ zu hoch
☐ Form steht mir nicht
☐ Sonstiges _____

Um die Schulter

- ☐ so wie ich es mag
☐ Naht zu weit außen
☐ rutscht mir von der Schulter
☐ rutscht nach hinten
☐ rutscht nach vorne
☐ beult
☐ spannt
☐ Sonstiges _____

Um die Brust

- ☐ so wie ich es mag
☐ wirft Falten am Vorderteil
☐ wirft Falten am Rückenteil
☐ spannt am Vorderteil
☐ spannt am Rückenteil
☐ beult
☐ spannt
☐ Sonstiges _____

Ärmel/Armloch

- ☐ so wie ich es mag
☐ zu lang
☐ zu kurz
☐ zu weit
☐ zu eng
☐ Armloch zu tief
☐ Armloch zu eng
☐ Sonstiges _____

Am Körper

- ☐ so wie ich es mag
☐ betont die Brust zu sehr
☐ steht unter der Brust ab
☐ liegt zu eng an
☐ zu eng an der Hüfte
☐ insgesamt zu weit
☐ Sonstiges _____

Subjektives Tragegefühl _____

Hat sich der Pullover verändert?

- ☐ ja, nach mehrfachem Tragen
☐ ja, nach dem Waschen
☐ nein, er ist noch genauso wie direkt nach dem Stricken
☐ Sonstiges _____

Was hat mir an dem Modell gefallen, dass ich es gestrickt habe? _____

Was ist jetzt anders? _____

Erkenntnis: _____

Was will ich nicht mehr: 1. _____

2. _____

3. _____

Gibt es ein anderes Projekt mit gleichen oder ähnlichen Erkenntnissen? _____

Projekt: _____

Anleitung _____
Designer:in _____
Maschenprobe _____
Laufänge pro 50 g _____
Nadelstärke _____
gestrickte Größe _____
wann zuletzt getragen? _____

wie fest ist er gestrickt?

- ☐ sehr locker
☐ locker
☐ normal
☐ fest
☐ sehr fest
☐ Sonstiges _____

wie viel Mehrweite war geplant?

(um den Brustumfang)

- ☐ keine
☐ bis 5 cm
☐ 5–10 cm
☐ 10–15 cm
☐ mehr als 15 cm
☐ weiß ich nicht mehr

Schnitt

- ☐ Rundpasse
☐ Contiguous
☐ Sattelschulter
☐ klassischer Raglan
☐ zusammengesetzter Raglan
☐ Europäische Schulter
☐ Drop Shoulder
☐ Angesetzter Ärmel
☐ Sonstiges _____

Strickrichtung/Konstruktion

- ☐ von unten nach oben
☐ von oben nach unten
☐ seitwärts
☐ aus der Mitte nach außen
☐ Teile aneinandergestrickt
☐ in einem gestrickt
☐ in Teilen gestrickt
☐ Sonstiges _____

Ausschnitt/Kragen

- ☐ U-Boot-Ausschnitt
☐ runder Ausschnitt
☐ V-Ausschnitt
☐ Tunika-Ausschnitt
☐ Stehkragen
☐ Rollkragen
☐ Polokragen
☐ Schalkragen
☐ Sonstiges _____

Material

- ☐ Wolle
☐ Alpaka
☐ Mohair
☐ Seide
☐ Leinen
☐ Baumwolle
☐ Polyacryl
☐ Sonstiges _____

Passform

Ausschnitt/Kragen

- ☐ so wie ich es mag
☐ zu weit
☐ zu eng
☐ zu tief
☐ zu hoch
☐ Form steht mir nicht
☐ Sonstiges _____

Um die Schulter

- ☐ so wie ich es mag
☐ Naht zu weit außen
☐ rutscht mir von der Schulter
☐ rutscht nach hinten
☐ rutscht nach vorne
☐ beult
☐ spannt
☐ Sonstiges _____

Um die Brust

- ☐ so wie ich es mag
☐ wirft Falten am Vorderteil
☐ wirft Falten am Rückenteil
☐ spannt am Vorderteil
☐ spannt am Rückenteil
☐ beult
☐ spannt
☐ Sonstiges _____

Ärmel/Armloch

- ☐ so wie ich es mag
☐ zu lang
☐ zu kurz
☐ zu weit
☐ zu eng
☐ Armloch zu tief
☐ Armloch zu eng
☐ Sonstiges _____

Am Körper

- ☐ so wie ich es mag
☐ betont die Brust zu sehr
☐ steht unter der Brust ab
☐ liegt zu eng an
☐ zu eng an der Hüfte
☐ insgesamt zu weit
☐ Sonstiges _____

Subjektives Tragegefühl _____

Hat sich der Pullover verändert?

- ☐ ja, nach mehrfachem Tragen
☐ ja, nach dem Waschen
☐ nein, er ist noch genauso wie direkt nach dem Stricken
☐ Sonstiges _____

Was hat mir an dem Modell gefallen, dass ich es gestrickt habe? _____

Was ist jetzt anders? _____

Erkenntnis: _____

Was will ich nicht mehr: 1. _____

2. _____

3. _____

Gibt es ein anderes Projekt mit gleichen oder ähnlichen Erkenntnissen? _____

Projekt: _____

Anleitung _____
Designer:in _____
Maschenprobe _____
Lauf­länge pro 50 g _____
Nadelstärke _____
gestrickte Größe _____
wann zuletzt getragen? _____

wie fest ist er gestrickt?

- ☐ sehr locker
☐ locker
☐ normal
☐ fest
☐ sehr fest
☐ Sonstiges _____

wie viel Mehrweite war geplant?

(um den Brustumfang)

- ☐ keine
☐ bis 5 cm
☐ 5–10 cm
☐ 10–15 cm
☐ mehr als 15 cm
☐ weiß ich nicht mehr

Schnitt

- ☐ Rundpasse
☐ Contiguous
☐ Sattelschulter
☐ klassischer Raglan
☐ zusammengesetzter Raglan
☐ Europäische Schulter
☐ Drop Shoulder
☐ Angesetzter Ärmel
☐ Sonstiges _____

Strickrichtung/Konstruktion

- ☐ von unten nach oben
☐ von oben nach unten
☐ seitwärts
☐ aus der Mitte nach außen
☐ Teile aneinandergestrickt
☐ in einem gestrickt
☐ in Teilen gestrickt
☐ Sonstiges _____

Ausschnitt/Kragen

- ☐ U-Boot-Ausschnitt
☐ runder Ausschnitt
☐ V-Ausschnitt
☐ Tunika-Ausschnitt
☐ Stehkragen
☐ Rollkragen
☐ Polokragen
☐ Schalkragen
☐ Sonstiges _____

Material

- ☐ Wolle
☐ Alpaka
☐ Mohair
☐ Seide
☐ Leinen
☐ Baumwolle
☐ Polyacryl
☐ Sonstiges _____

Passform

Ausschnitt/Kragen

- ☐ so wie ich es mag
☐ zu weit
☐ zu eng
☐ zu tief
☐ zu hoch
☐ Form steht mir nicht
☐ Sonstiges _____

Um die Schulter

- ☐ so wie ich es mag
☐ Naht zu weit außen
☐ rutscht mir von der Schulter
☐ rutscht nach hinten
☐ rutscht nach vorne
☐ beult
☐ spannt
☐ Sonstiges _____

Um die Brust

- ☐ so wie ich es mag
☐ wirft Falten am Vorderteil
☐ wirft Falten am Rückenteil
☐ spannt am Vorderteil
☐ spannt am Rückenteil
☐ beult
☐ spannt
☐ Sonstiges _____

Ärmel/Armloch

- ☐ so wie ich es mag
☐ zu lang
☐ zu kurz
☐ zu weit
☐ zu eng
☐ Armloch zu tief
☐ Armloch zu eng
☐ Sonstiges _____

Am Körper

- ☐ so wie ich es mag
☐ betont die Brust zu sehr
☐ steht unter der Brust ab
☐ liegt zu eng an
☐ zu eng an der Hüfte
☐ insgesamt zu weit
☐ Sonstiges _____

Subjektives Tragegefühl _____

Hat sich der Pullover verändert?

- ☐ ja, nach mehrfachem Tragen
☐ ja, nach dem Waschen
☐ nein, er ist noch genauso wie direkt nach dem Stricken
☐ Sonstiges _____

Was hat mir an dem Modell gefallen, dass ich es gestrickt habe? _____

Was ist jetzt anders? _____

Erkenntnis: _____

Was will ich nicht mehr: 1. _____

2. _____

3. _____

Gibt es ein anderes Projekt mit gleichen oder ähnlichen Erkenntnissen? _____

Fertig? Dann schau dir deine drei Erkenntnisse nochmal an. Die nimmst du mit ins nächste Projekt. Jetzt liegt's an dir, was du daraus machst.



Impressum:
© Claudia Eisenkolb 2025.

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt:
hello@claudiaeisenkolb.com

Haftungsausschluss.
Der Inhalt dieses Booklets wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Booklets repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen.

Weitere Informationen über die Autorin:
claudiaeisenkolb.com

