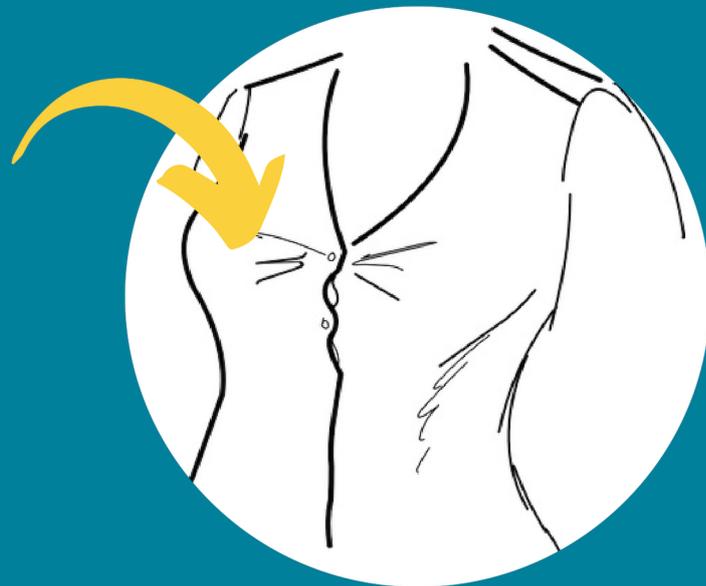




crafteln
Mini

crafteln

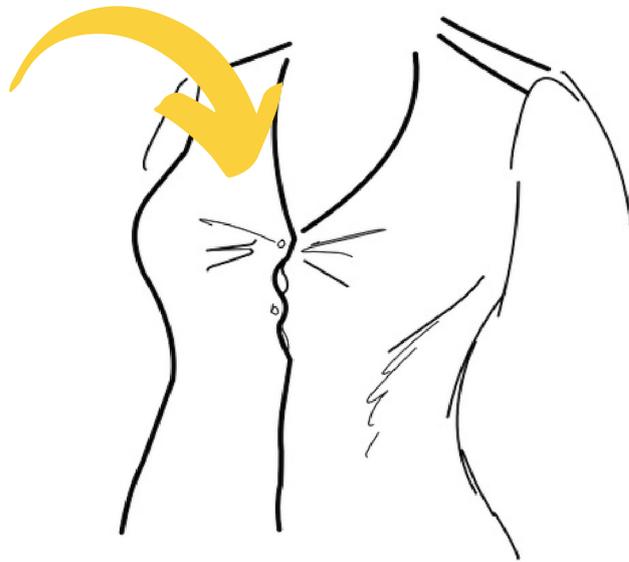
Ist die FBA
das Richtige
für mich?





crafteln
Mini

Ist die FBA das Richtige für mich?





Willkommen!

Super, dass du vor hast, deine Oberteile wie Blusen, Shirts, Kleider oder auch Jacken im Brustbereich zu optimieren.

Ich bin der festen Überzeugung, dass die sogenannte FBA (Full Bust Adjustment), *DIE* Methode ist, um Passformprobleme für Frauen mit Brust zu lösen. Insbesondere - aber eben nicht nur - für Frauen, mit einer etwas größeren Brust.

Mit dieser [crafteln Problemlöserin](#) begleite ich dich Schritt-für-Schritt durch den Entscheidungsprozess, ob die FBA das Richtige für dich ist. Falls ja, möchte ich dich damit motivieren, es wirklich einmal mit der FBA zu versuchen!

Das Workbook ist der rote Faden, der dich leitet, bietet dir aber auch Platz für eigene Gedanken und zeigt dir deine Fortschritte. Du kannst das Workbook **ausdrucken** oder **elektronisch** verwenden. Nutzt du das Workbook am Rechner, so kannst du gleich hier in die dafür vorgesehenen Felder schreiben.

Wenn Oberteile im Brustbereich optimiert sind und gut passen, dann wirkst du darin **souverän, selbstbewußt** und **stark**. Das ist gar nicht schwer!

Du wirst sehen: Mit dieser [crafteln Problemlöserin](#) machst du den ersten Schritt, um Passformprobleme im Oberteil in den Griff zu bekommen!



Hallo,
ich bin Meike!

Bei mir gibt es
Schnittanpassung
leicht gemacht

In den letzten Jahren habe ich schon mehr als 1.500 Frauen gezeigt, wie sie Schnittmuster anpassen. Das funktionierte prima, weil ich in 25 Jahren Erwachsenenbildung gelernt habe, **wie Wissen aufbereitet sein muss, damit es beim Gehirn ins Schwarze trifft. Das ist die Voraussetzung dafür, dass wir in die Pötte kommen und Schnittmuster wirklich anpassen!**

Super, dass du dich für die [crafteln Problemlöserin "Ist die FBA das Richtige für mich"](#) entschieden hast, denn zu wissen, welche Methode dir helfen kann, ist der erste Schritt zu gut passender Kleidung!

Mit diesem Workbook lernst du mich etwas kennen und erhaschst einen kleinen Einblick in die von mir entwickelte

crafteln® Methode der Schnittanpassung.

Meine Methode ist eine Kombination aus Hintergrundwissen und pragmatischer Umsetzung, die ich passgenau für Hobbyschneiderinnen entwickelt habe, die weder Zeit für eine Schneiderei-Ausbildung oder Lust auf UFOs (unfertige Objekte, also Kleidung, die niemals fertig wird, weil sie leider nicht gut passt) haben. Ich freue mich sehr, meine Expertise nun mit dir zu teilen!

Meike

Bevor wir loslegen

Was willst du mit
einer **FBA** erreichen?

Welche Erwartungen hast du an diese **Schnittanpassungs-
Methode FBA** ?



Was möchtest du deiner Entscheidung beim Nähen der Kleidung
anders machen?



IN 2 SCHRITTEN TRIFFST DU EINE FUNDIERTE ENTSCHEIDUNG

Ich begleite dich mit Fragen und Aufgaben

DU VERSTEHT, WIE KLEIDUNG FUNKTIONIERT

Du weißt, warum es Abnäher braucht und wie sie funktionieren.

Seite 4

1

2

PASSFORM-CHECK: FINDE HERAUS, WAS FÜR DICH GEÄNDERT WERDEN MUSS!

Du weißt, was an deinen bisherigen Kleidungsstücken falsch ist und hast Klarheit darüber, welche Änderung nötig ist. Seite 13

DEIN ERGEBNIS

Nach der Bearbeitung des Workbooks weißt du, ob die FBA das Richtige für dich ist.

Ganz am Schluss verrate ich dir dann auch noch, welche Möglichkeiten es gibt, die FBA bei crafteln zu lernen.

Seite 17



crafteln
METHODE

3

Schritt 1:

Du verstehst endlich, wie Kleidung funktioniert

Schlecht sitzende Kleidung macht schlechte Laune. Das wollen wir nicht! Da aber Schnittanpassung ein bisschen Arbeit macht, ist es wichtig im Vorfeld nochmal festzuhalten, **WARUM** es voll super ist, die FBA zu können.

#Aufgabe 1

Warum möchtest du die FBA lernen? Kreuze alle Punkte an, die auf dich zutreffen und ergänze deine Argumente.

Da ich eine große Brust habe, gibt es das Schnittmuster oft nicht in meiner Größe.

Ich möchte nicht, dass mir jemand auf auf den Brustbereich schaut, statt mir konzentriert zuzuhören.

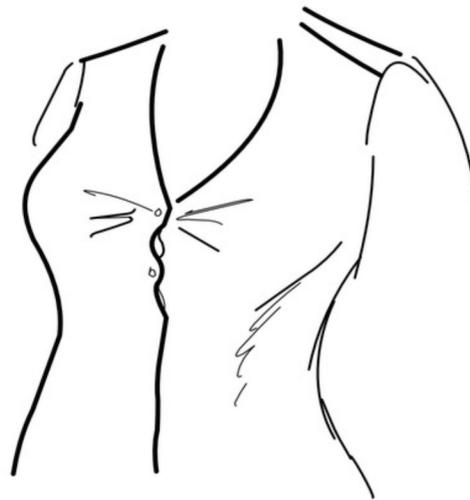
Ich mag es nicht, wenn Kleidung unter der Brust wie ein Vorhang fällt.

"Lass uns das Vorderteil so anpassen, dass es dir schmeichelt!"

Große Brust - und nun?

Du trägst eine Körbchengröße D oder größer und kennst das vielleicht. Du trägst eine Bluse und hast Angst, dass du den Knopf auf Brusthöhe sprengst.

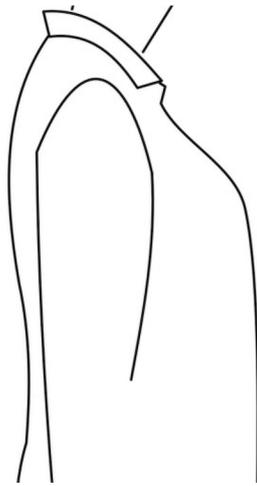
Das wäre peinlich!



Oder eine andere Situation: du stehst in einer Umkleidekabine und probierst Oberteile an. Jetzt hast du schon **die größte Größe** gewählt und das Kleidungsstück passt trotzdem nicht.

Vielleicht schämst du dich, weil du das Gefühl hast, zu dick für diese Welt zu sein?

Gehst du nun in ein Geschäft, das Kleidung in größeren Größen hat und probierst ein Oberteil an, das genügend Weite für deine Brust hat, bist du auch nicht begeistert. Das Oberteil ist weit und unter der Brust hängt ein "Vorhang".



Mehr Weite alleine ist auch noch nicht die Lösung!

Vielleicht erkennst du dich in den Situationen wieder - vielleicht sind sie auch zu drastisch. Jedenfalls hast du dieses Workbook gekauft, weil dir Oberteile nicht gut passen.

Dir ist klar, dass Oberteile mehr Weite brauchen, damit es Platz für deine Brust gibt.

Das ist richtig, aber Oberteile für eine größere Körchengröße brauchen auch mehr Länge.

Warum, das findest du als nächstes heraus!

Von 2-D zu 3D

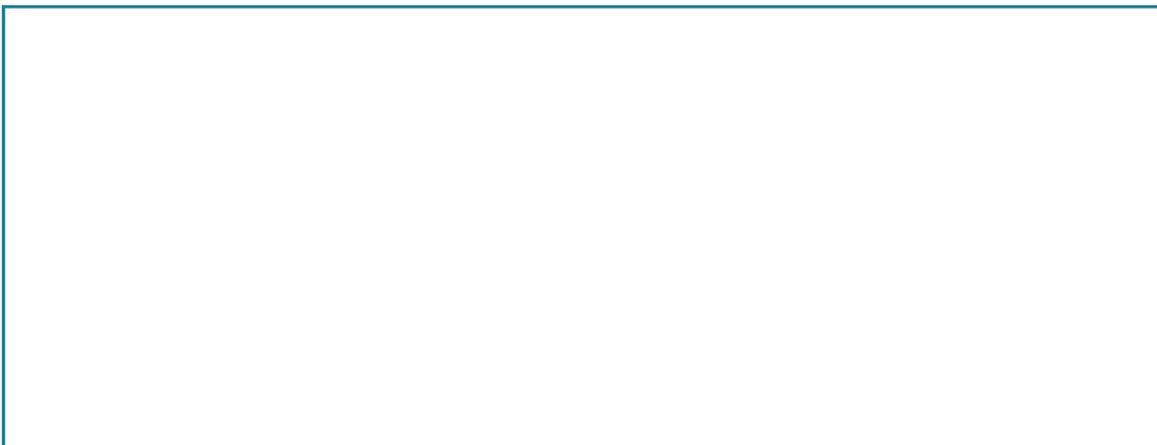
Stoff ist zweidimensional, er ist platt wie ein Stück Papier. Aber unsere Körper sind dreidimensional. Gerade Frauenkörper haben Rundungen. Um diese Hügel und Täler eines Körpers mit einem zweidimensionalen Stück Stoff so einzupacken, dass es gut aussieht, gibt es ein paar Tricks.

Mit der nächsten Aufgabe kannst du im wahrsten Sinne begreifen, was ich damit meine.

#Aufgabe 2

Wickle eine Tennisball oder einen anderen runden oder halbrunden Gegenstand (z. B ein Teesieb) mit einem Blatt Papier ein. Was kannst du tun, damit das „Kleid aus Papier“, dem runden Gegenstand gut passt?

Notizen:

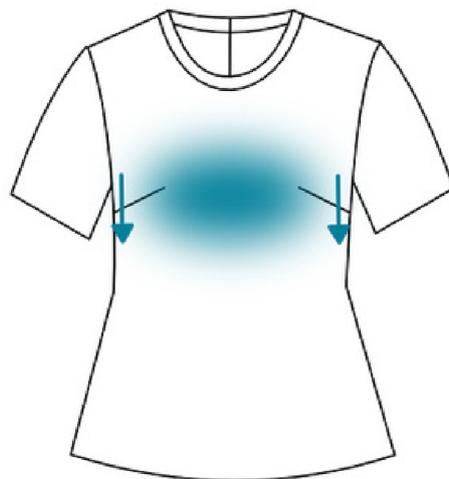
A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for the user to write their notes for the task.

Die Magie von Abnähern

Richtig, du brauchst Abnäher! Immer dann, wenn wir eine Rundung, einen Körperhügel schick einpacken wollen, müssen wir den Stoff zusammenlegen, genauso, wie das Papier rund um den Ball angelegt wurde. Dieses Zusammenlegen (und nähen) nennen wir „Abnäher“.

Ein Abnäher wird also so genäht, dass an einer Seite viel Stoff zusammengefasst wird, damit im Bereich der Abnäherspitze Weite im Kleidungsstück entsteht.

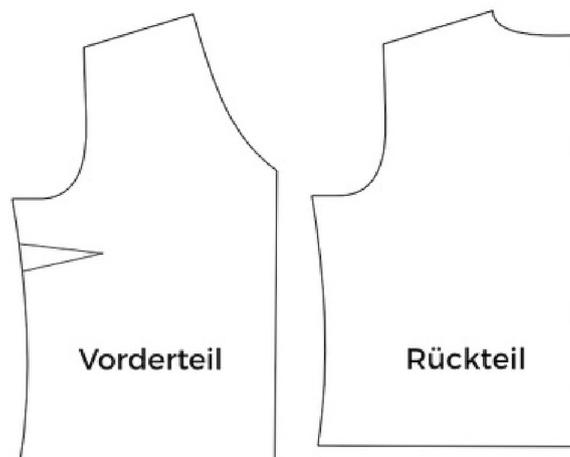
Du kennst das sicherlich von einem Brustabnäher. Dessen Schenkel sind an der Seitennaht weit auseinander, damit im Bereich der Abnäherspitze Platz für die Brust ist.



#Aufgabe 3

Auf den Bildern siehst du ein Vorderteil mit einem Abnäher und das dazugehörige Rückteil.

Überlege mal, was würde passieren, wenn du beschließt, den Abnäher einfach zu ignorieren und nicht zu nähen?



Notizen:

Hast du herausgefunden, was ich meine?

#Aufgabe 4

Falls nein, habe ich noch eine Aufgabe für dich. Nimm dir beliebige Schnittmuster mit **Brustabnäher** aus deiner Schnittmustersammlung und miss die Länge der Seitennaht (von der Achsel bis zum Saum) an Vorderteil und Rückteil aus.

Länge Seitennaht Vorderteil	Länge Seitennaht Rückteil

Achtung: Abnäherbreite (von Schenkel zu Schenkel) mitmessen.



Mit Hilfe der vorangegangenen Aufgabe ist dir sicherlich klar geworden, dass Vorderteil und Rückteil nur zusammenpassen können, wenn der Abnäher genäht wird. Nur dann ist die Länge der Seitennaht identisch.

Das bedeutet im Umkehrschluß:

Ein Brustabnäher spendiert dem Vorderteil mehr  auf der Höhe der Brust.

Und damit kommen wir zu der wirklich wichtigen Erkenntnis, warum die FBA so eine geniale Methode ist und warum es einfach nicht reicht, eine größere Größe zu wählen oder nur an der Seitennaht ein bisschen Weite zuzugeben.

Für eine größere Brust, braucht ein Oberteil mehr Weite und mehr Länge!

"Das gilt übrigens für alle Hügel und Täler unseres Körpers! Sobald der Körper rund ist, brauchen wir funktionisgebende Designdetails wie Abnäher, Kräusel, Falten oder Teilungsnähte."

Abnäher sind Freunde

Wir brauchen Abnäher, um einen zweidimensionalen Stoff so zu formen, dass er einen dreidimensionalen Körper passend umhüllt.

Viele Frauen mögen nicht so gerne Abnäher. Abnäher sind ein bisschen aus der Mode gekommen. Das liegt daran, dass wir

1. Heutzutage viel elastische Stoffe (Jerseys) tragen, die kleinere Abnäher unnötig machen, weil der dehbare Stoff nachgibt.
2. Weil Kleidung meist für schlanke, sportliche Normfiguren konstruiert und auch meist genau an solchen Figuren gezeigt wird.

Deswegen haben sich unsere **Sehgewohnheiten** dahingehend entwickelt, dass wir Abnäher "nicht so schön finden".

Doch um einen runden Körper gut passend einzukleiden, brauchen wir **funktionsgebende Designdetails** wie Abnäher (oder deren Pendant Kräusel, Falten oder Teilungsnähte).



*"Super, das notwendige Hintergrundwissen hast du nun!
Also weiter geht*s!"*

Schritt 2:

Passform-Check: Finde heraus, was für dich geändert werden muss!

#Aufgabe 5

Du hast bestimmt ein Oberteil, das gar nicht gut passt. Lass uns mal genauer analysieren, was daran nicht stimmt.

Um Distanz zu bekommen, ist es hilfreich, nicht nur in den Spiegel zu schauen, sondern Fotos zu betrachten. Deswegen: lass dich mit dem schlecht passenden Oberteil einmal von vorne, von hinten und von der Seite fotografieren und fülle dann die Checkliste mit den möglichen Passformfehlern aus.

- Klafft die Knopfleiste (Bluse oder Jacke) an der Brust?
- Ist der Schulter- und Ausschnittbereich zu weit?
- Ist das Rückenteil zu groß/zu weit?
- Beult das Oberteil oberhalb der Brust?
- Wirkt das gesamte Oberteil zu groß
- Fällt ein "Vorhang" unter der Brust?

Auf der nächsten Seite erkläre ich dir, was die einzelnen Passformprobleme bedeuten.

AUSWERTUNG: PASSFORM-CHECK

crafteln

Finde raus, was für dich geändert werden muss!



Klafft die **Knopfleiste** oder bilden sich **waagerechte Falten** im Brustbereich, dann ist das Kleidungsstück dort zu eng.



Ist der **Schulter- und Ausschnittbereich** zu weit, dann liegt das in den seltensten Fällen daran, dass du zu schmale Schultern hast, sondern, dass du die falsche Größe gewählt hast.



Wenn das **Rückteil** zu **groß** ist, dann ist das auch ein Zeichen dafür, dass du eine zu große Größe gewählt hast, weil du sicher gehen wolltest, dass es an der Brust (oder/und) am Bauch passt.



Beult das Oberteil **oberhalb der Brust**, dann ist der Platz für die Brust an einer anderen Stelle vorgesehen, als es für dich passend wäre - oder anders gesagt: der Brustpunkt im Schnittmuster liegt höher als an deinem Körper.



Wirkt das Oberteil **insgesamt zu groß**, dann hast du die falsche Größe gewählt.



Stört dich „**der Vorhang**“ unter der Brust, dann kannst du das Kleidungsstück mit Hilfe einer FBA so in Form bringen, dass es deiner Figur schmeichelt.

Du bist ok

Nicht du bist falsch, sondern die Schnittmuster, die dir angeboten werden. Diejenigen, die das Schnittmuster machten, kennen dich einfach nicht.

Schnittmuster aber auch Kaufkleidung werden in der Regel für eine Körbchengröße B oder C entworfen. Deswegen passen sie schlecht, wenn Menschen eine größere Brust haben.

Üblicherweise wird die Größe aufgrund des Brustumfangs gewählt. Dieses Maß, rund um den Körper, ist bei einer größeren Brust aber ungeeignet, da das Vorderteil für die Brust sehr viel mehr Weite braucht, als das Rückteil. Oder anders gesagt: weil wir vorne Brüste haben, aber hinten nicht, ist der Brustumfang zur Größenwahl wenig geeignet, wenn wir nicht die Standard-Brust mit Körbchengröße B oder C haben.



Wir sind eben alle verschieden!

Aber die gute Nachricht ist: auch wenn wir unseren Körper oftmals weniger verändern können, als uns weis gemacht wird - unsere Kleidung können wir anpassen.

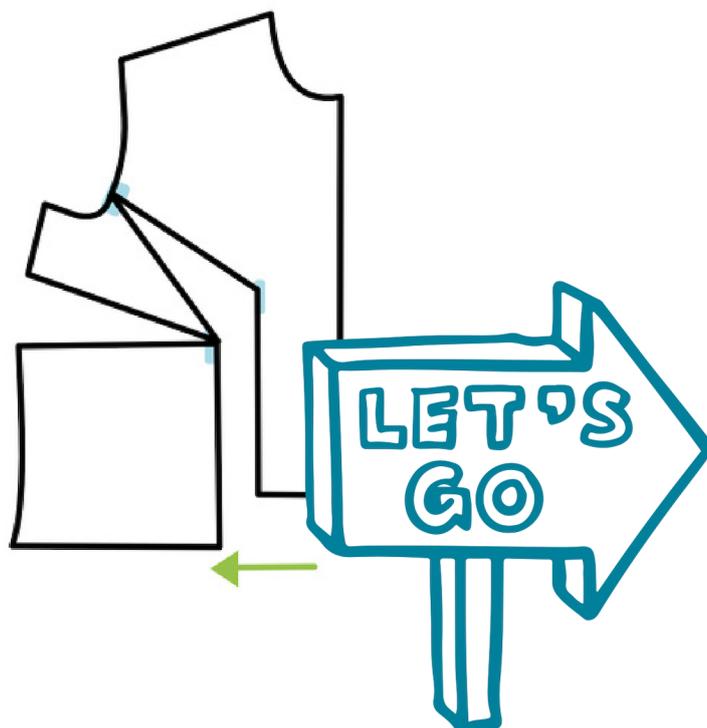
Es war einfach die falsche Größe!

Wenn du das Workbook bis hierhin durchgearbeitet hast, dann ist nun folgendes klar:



Weil überall steht, dass die Größe für Oberteile mit dem Brustumfang ausgewählt wird, hast du bisher eine zu große Größe gewählt.

Triffst das auf dich zu? Dann Herzlichen Glückwunsch, dann ist die FBA genau das Richtige für dich!



FBA lernen

Nun fragst du dich vielleicht, wie du die FBA am besten lernen kannst. Dazu habe ich einen Vorschlag für dich:



Du lernst die FBA in meinem kompakten [Onlinekurs](#) mit Videos und einem Workbook.

Ich zeige Dir, wie du die richtige Größe auswählst, wie die FBA geht und wie du mit deinen Maßen ausrechnest, um wieviel cm du das Schnittmuster anpassen musst. Du passt ein einfaches Schnittmuster an, das im Kurs enthalten ist. Dann nähst du im Laufe des Kurses dein erstes, mit einer FBA angepasstes Oberteil: ein sommerliches Webwareoberteil ohne Ärmel.



Zum Schluss 3 Tipps:

Wenn Du dir nach diesem Workbook nur noch 3 zusätzliche Sachen merkst, dann am besten diese:

1. CHECKE DEINE BH-GRÖSSE (VOR DER FBA)

Viele Frauen tragen nicht die richtige BH-Größe, weil sie noch nie gut beraten wurden. Ärgere dich nicht über Träger, die rutschen, Brust, die aus dem BH quillt oder BHs die schmerzen. Mach ein sogenanntes Bra-Fitting.

Ich empfehle dir dazu meine Kooperationspartnerin [BH Lounge](#) in Hannover, die auch Video-Beratungen anbietet.

2. TRAU DICH

Keine Angst vor Schnittanpassung. Es kann nur besser werden! Fehler sind zum Lernen da. Es ist wirklich leichter, als du denkst!

3. GÖNN DIR UNTERSTÜTZUNG

Organisiere dir die Unterstützung, die dir wirklich gut tut. Überlege, ob du die FBA z.B.

- in einem kompakten [Onlinekurs](#) lernen möchtest.
- oder ob du grundsätzlich Lust, hast, zusammen mit anderen Hobbynäherinnen Schnittanpassungen im [club crafteln](#) zu lernen (die FBA ist nicht im Club enthalten).

Lernen ist genauso individuell wie unsere Körper. Was ist für dich die beste Methode?

Bevor wir uns verabschieden ...

WELCHE AHA-
ERLEBNISSE HATTEST
DU?

An welchen Stellen im Workbook dachtest du „Das wusste ich ja gar nicht!“, „Ach so ist das!“ oder „Das hätte ich niemals gedacht!“?

Was wirst du in Zukunft anders machen?



KLASSE, DASS DU BIS ZUM SCHLUSS DRANGEBLIEBEN BIST !

Deswegen meine
Einladung an dich:

Wenn du noch mehr darüber lernen möchtest, wie du die Passform deiner selbstgenähten Kleidung optimieren kannst und das zusammen mit anderen, dann komm in den

**Club
crafteln**

<https://shop.crafteln.de/club/>

Wir freuen uns auf dich! Bis bald! **Meike**

Copyright

URHEBERRECHTSHINWEIS

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt (Copyright). Die Urheberrechte liegen bei Meike Rensch-Bergner. Die Urheberrechte an den Fotos von Meike Rensch-Bergner liegen bei Monika Lauber.

Das Workbook darf ausschließlich für private Zwecke verwendet werden und darf nicht vervielfältigt, verbreitet oder auf andere Art und Weise öffentlich zugänglich gemacht werden. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z. B. das Workbook unerlaubt vervielfältigt), macht sich gem. §106ff Urhebergesetz strafbar. Verstöße können kostenpflichtig abgemahnt werden und es ist Schadensersatz zu leisten. Hamburg, 2024.

HAUFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Workbook ist mit größter Sorgfalt erstellt worden. Sollten dennoch versehentlich Fehler enthalten sein, wird keine Haftung übernommen. Die Autorin übernimmt keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

