

WORKBOOK

SICHTBAR.
SELBSTBEWUSST.
DU.

Monika Färber
DEINE ART

INHALT

SEITE 1: BEGRÜSSUNG & VISION –
„ICH SEHE DICH“

SEITE 2: DEIN SPIEGELBLICK –
WO STEHST DU GERADE?

SEITE 3–4: DAS SELBSTBILD –
DEINE INNERE STIMME

SEITE 5: MIKRO-IMPULS –
DEIN AUSSEN WIRKT MIT

SEITE 6–8: DEINE FARBEN

SEITE 9-11: DEIN STIL

SEITE 12-13: DEINE PRÄSENZ –
MEHR ALS NUR EIN OUTFIT

SEITE 14-16: ÜBUNG „SPIEGELBLICK –
WER BIN ICH WIRKLICH?“

SEITE 17: DEINE REISE –
ZUSAMMENFASSUNG &
AUSBLICK

SEITE 18: DEIN NÄCHSTER SCHRITT –
SEI DABEI!

Monika Färber
DEINE ART



Foto: Monika Färber

Willkommen, wundervolle Frau

Vielleicht hast du in letzter Zeit öfter gespürt:

„Ich bin irgendwie unsichtbar geworden.“

Im Alltag, im Job, im Spiegel.

Dieses Workbook ist eine Einladung: zurück zu dir.

Zu deiner Kraft, deiner Strahlkraft, deinem Ja zu dir selbst.



Foto: Irmgard Brand

Hier beginnt ein Weg – ganz in deinem Tempo.

Ein Weg, auf dem du Schritt für Schritt wieder mehr bei dir ankommst.

Nicht perfekt, sondern ehrlich.
Nicht laut, sondern klar.
Nicht angepasst, sondern echt.

Von Herz zu Herz:

Ich begleite seit vielen Jahren Frauen wie dich. Frauen, die viel geben.

Die ihren Platz gefunden haben – und sich trotzdem manchmal verloren fühlen.

Vielleicht ist das auch dein Punkt heute: *„Ich will wieder mehr ich selbst sein – sichtbar, spürbar, schön.“*

Dieses Workbook schenkt dir erste Impulse, mit denen du dich wieder mit deiner inneren und äußeren Kraft verbinden kannst.

Mach es dir gemütlich. Nimm dir Zeit.
Lass dich von dir selbst überraschen.

"Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein." - **Coco Chanel**

DEIN SPIEGELBLICK – WO STEHST DU GERADE?

Du brauchst nichts zu verändern. Nur hinzuschauen.
Diese Fragen sind dein ehrlicher Blick in den Spiegel – außen wie innen.



REFLEXIONSFRAGEN

Was siehst du, wenn du dich im Spiegel betrachtest?

Was gefällt dir – auch wenn es klein oder leise ist?

Was möchtest du gerne (wieder) sehen können?



IMPULS

Denk nicht an „Schönheit“, sondern an Wirkung.
Wirkung beginnt mit Wahrnehmung – deiner eigenen.



KLEINE SCHREIBINSPIRATION

„Wenn ich heute für einen Moment sichtbar wäre – wie würde ich wirken wollen?“



Nächster Schritt

Wenn du möchtest, mache nun mit Seite 3–4 „Das Selbstbild – Deine innere Stimme“ weiter. Dort wird es emotional, aber auch stärkend – mit Affirmationen & Power-Worten. Bereit?

DAS SELBSTBILD – DEINE INNERE STIMME

Die Gedanken, die dich kleiden -
auch wenn du sie nicht aussprichst.

Die Art, wie wir über uns selbst denken,
färbt unsere Ausstrahlung mehr als
jedes Kleidungsstück.

Oft sind es ganz leise Sätze, die sich
eingeschlichen haben – und sich
irgendwann wie Wahrheiten anfühlen:

♥ WELCHE INNEREN STIMMEN KENNST DU?

- ☐ Ich bin zu laut / zu leise / zu
gewöhnlich
- ☐ Andere wirken einfach besser
- ☐ Ich bin nicht (mehr) die Frau, die
ich mal war
- ☐ Ich will nicht auffallen
- ☐ Ich hab keinen Stil
- ☐ Ich kann mich eh nicht verändern
- ☐ Ich bin zu viel – oder nicht genug

 Oder dein eigener Gedanke:

✨ Wahrheit: Diese Gedanken sind
keine Fakten. Sie sind Prägungen.
Und Prägungen lassen sich
verändern – Schritt für Schritt.

💎 WAS WILLST DU DIR AB HEUTE SAGEN?

Wähle jetzt 1–2 neue Gedanken, die
du bewusst in dir größer werden
lassen willst

- Ich darf sichtbar sein - auf meine
Art.
- Ich bin mehr als mein Äußeres.
Und gerade deshalb zeige ich
mich.
- Meine Ausstrahlung beginnt mit
meiner Haltung zu mir.
- Ich bin schön, weil ich echt bin.
- Ich darf Raum einnehmen.



Mein eigener neuer Gedanke:



DEIN SELF-TALK MANTRA FÜR HEUTE

Wenn du willst, lies diesen Satz laut –
oder schreib ihn dir auf den Spiegel:
**„Ich bin bereit, mich selbst mit
neuen Augen zu sehen.“**



Foto: Irmgard Brand



“ LIEBE DICH SELBST,
DENN DAS IST DER
BEGINN EINER
LEBENSLANGEN”
ROMANZE.

Oscar Wilde

MIKRO-IMPULS: DEIN AUSSEN WIRKT MIT

Was dein Spiegel heute zeigen darf

Foto: Monika Färber

Du musst dich nicht komplett verändern.

Es reicht manchmal ein einziger bewusster Akzent – und plötzlich verändert sich dein Gefühl.

Dein Spiegelbild wird lebendiger. Du trittst innerlich ein Stück näher zu dir.

✦ WAS WÄRE HEUTE EIN MINI-AKZENT FÜR MEHR AUSSTRAHLUNG?

(Wähle, was dich gerade ruft - kein Muss, nur Inspiration.)

- Ein Lippenstift, der nicht perfekt ist, aber auffällt.
- Ein Lieblings-Ohrring, den du ewig nicht getragen hast.
- Ein Farbtupfer (Tuch, Schal, Shirt), der dich wach macht.
- Die Haare bewusst offen, zurück oder mit Volumen.
- Ein Lächeln, auch wenn's nur für dich ist.

Foto: Irmgard Brand



**DU BRAUCHST KEINE
ERLAUBNIS, DICH SCHÖN ZU
FINDEN.**

**MACH ES HEUTE EINFACH DIR
SELBST ZULIEBE.**



DEIN IMPULS ZUM SCHREIBEN:

„Heute zeige ich mich ein Stück mehr – nicht, um anderen zu gefallen, sondern um mich selbst zu spüren.“

“

**SELBSTLIEBE IST DER
BESTE
KLEIDERSCHRANK.**

Carrie Bradshaw

”

DEINE FARBEN – DER SCHNELLSTE WEG ZU MEHR AUSSTRAHLUNG

Viele Frauen unterschätzen, wie stark Farben wirken.
Aber die Wahrheit ist:

Farbe ist das Erste, was man sieht – sogar noch bevor man das Outfit erkennt.

Wenn du DEINE Farben trägst, verändert sich deine Ausstrahlung sofort.
Ohne Diät. Ohne Make-up. Ohne komplett neuen Kleiderschrank.

💡 WARUM DEINE FARBEN SO KRAFTVOLL SIND

Die richtigen Farben:

- lassen deine Haut frischer wirken.
- glätten optisch kleine Unebenheiten.
- schenken dir mehr Klarheit im Gesicht.
- bringen deine Augen zum Leuchten.
- machen dich präsent, ohne dass du lauter wirst

Die falschen Farben hingegen:

- lassen dich müde wirken.
- betonen Schatten unter den Augen.
- machen dein Gesicht härter oder fahl.
- lassen dich „verschwinden“.

"Nichts macht eine Frau schöner als der Glaube, dass sie schön ist." - Sophia Loren



Foto: Pinterest

➔ **Bei Frauen 40+ ist Farbe einer der stärksten sichtbaren Effekte überhaupt.**

Du brauchst keine komplizierten Stylingregeln.
Du brauchst nur die Farben, die mit deiner natürlichen Schönheit harmonieren.

WARUM DEINE FARBEN DICH SO VIEL PRÄSENTER MACHEN



Foto: Pinterest

Jeder Mensch hat einen individuellen Unterton, eine natürliche Farbharmonie.

Wenn die Kleidung diese Harmonie unterstützt, passiert Folgendes:

- ✓ Dein Gesicht wirkt klarer
Keine harte Kontraste, keine Müdigkeit – nur du, präsent und strahlend.
- ✓ Du wirkst energievoller
Richtige Farben reflektieren Licht zu deinem Gesicht – du siehst sofort frischer aus.
- ✓ Deine Persönlichkeit wird sichtbarer
Farben drücken Energie aus: ruhig, lebendig, kraftvoll, warm, klar – genau wie du.
- ✓ Du ziehst positive Aufmerksamkeit an
Die Menschen merken den Unterschied – ohne zu wissen warum. Sie spüren: „Du siehst toll aus!“ – weil du du selbst bist.
- ✓ Du brauchst weniger Make-up.
Deine natürliche Schönheit arbeitet endlich für dich, nicht gegen dich.

★ **Mini-Übung:** **Der 30-Sekunden-Farbcheck**

Nimm zwei Kleidungsstücke:

- ein kühles (Blau, Rosa, Eisgrau)
- ein warmes (Koralle, Camel, Petrol)

Halte sie nacheinander unter dein Gesicht und beobachte:

- Welche Farbe lässt deine Haut strahlender wirken?
- Welche öffnet deine Augen?
- Welche macht dich weicher oder klarer?

➔ **Die Farbe, die dich lebendiger, präsenter und frischer wirken lässt, gehört zu deiner persönlichen Farbrichtung.**

Viele Frauen erleben hier den ersten Aha-Moment – weil sie plötzlich verstehen, warum sie sich in manchen Farben nie wohlgefühlt haben.

★ Was Farbe in deinem Alltag verändert

Wenn du deine Farben kennst und trägst:

- öffnest du jeden Morgen deinen Schrank mit Leichtigkeit.
- greifst du automatisch zu dem, was dir guttut.
- bist nicht mehr verunsichert beim Shoppen.
- sparst Geld, Zeit und Fehlkäufe.
- fühlst du dich jeden Tag „richtig“ angezogen.
- zeigst du dich stärker und selbstbewusster.

Schreibimpuls

„Welche Farbe macht mich lebendig – und wie kann ich sie diese Woche bewusst tragen?“



*"Kleide dich,
um die Person
zu sein, die du
sein willst -
nicht die
Person, die du
gestern warst."
- **Unbekannt***



Foto: Irmgard Brand

DEIN STIL – EINE MISCHUNG, DIE NUR DU HAST

Viele Frauen glauben, sie müssten sich in einen einzigen Stiltyp einordnen.
In Wahrheit hat jede Frau immer eine individuelle Mischung aus mehreren Stilrichtungen.

Genau das macht Stil spannend.

➔ Du bist nie nur sportlich, nie nur klassisch, nie nur romantisch oder dramatisch.

Dein Stil setzt sich immer zusammen aus mindestens zwei – oft sogar drei – Stilrichtungen, die gemeinsam deine Persönlichkeit ausdrücken.

★ DIE 5 STILRICHTUNGEN – UND WIE DU DEINE PERSÖNLICHE MISCHUNG ERKENNST

Betrachte die folgenden Stilrichtungen als **Bausteine**.

Du musst dich **nicht entscheiden** – du kombinierst.

1 Klassisch – klar, ruhig, zeitlos

Magst du klare Linien, hochwertige Basics oder schlichte Eleganz?

Dann steckt etwas Klassisches in dir.

Sofort-Impuls: Ein klarer Ausschnitt (V oder Rund) bringt Ruhe & Präsenz in jedes Outfit.

2 Natürlich – bequem, unkompliziert, weich

Liebst du bequeme Stoffe, Erd- und Naturtöne oder einen reduzierten Look?
Dann gehört der natürliche Anteil zu dir.

Sofort-Impuls: Warme, matte Töne in Gesichtsnähe lassen dich harmonisch und weich wirken.

3 Sportlich – dynamisch, praktisch, modern

Du magst klare Funktionen, Sneakers, schlichte Schnitte oder sportive Details? Sportliche Elemente stehen für Energie und Alltagstauglichkeit.

Sofort-Impuls: Ein sportliches Element (Sneaker, strukturierte Jacke, glattes Shirt) gibt deinem Look Klarheit und Leichtigkeit.

4 Romantisch – weich, feminin, detailverliebt

Liebst du weiche Stoffe, fließende Formen oder kleine feminine Details? Dann ist deine romantische Seite Teil deiner Wirkung.

Sofort-Impuls: Ein weiches Detail (Ohrring, Seidentuch, weicher Stoff) öffnet dein Gesicht sofort.

5 Dramatisch – ausdrucksstark, modern, präsent

Fasziniert dich ein Eyecatcher, ein klarer Kontrast oder ein mutiges Detail? Dann hast du dramatische Elemente in dir.

Sofort-Impuls: Setze einen Akzent (Farbe, Lippenstift, Schmuck) – er hebt deine Präsenz sofort.

Fotos: Pinterest



MINI-ÜBUNG: FINDE DEINE PERSÖNLICHE MISCHUNG

Beantworte spontan:

- ✓ Welche 2–3 Stilrichtungen sprechen mich intuitiv an?
- ✓ Welche davon spiegelt meine Persönlichkeit?
- ✓ Welche wünsche ich mir stärker in meinem Alltag?

Beispiel:

„Ich bin 50 % natürlich, 30 % klassisch, 20 % sportlich.“

Genau diese Mischung macht dich aus – **authentisch, individuell, unverwechselbar.**

★ SOFORT-TRANSFORMATION (1 MINUTE)

Wähle jetzt aus deinen Stilrichtungen ein einziges Element, das du heute trägst:

- ein klares Basic (klassisch)
- ein weicher Stoff (natürlich/romantisch)
- ein sportives Detail (sportlich)
- ein kleines Statement (dramatisch)

Diese kleine Entscheidung verändert deine gesamte Ausstrahlung.



Foto: Irmgard Brand

DEINE PRÄSENZ - MEHR ALS NUR EIN OUTFIT

Sichtbarkeit beginnt mit deiner Haltung

Es gibt Tage, an denen du dich unsichtbar fühlst.

Und es gibt Tage, an denen du mit einem Lächeln in den Raum trittst und die Menschen „von dir hören“.

Was ist es, das deine Präsenz verändert?

Es ist nicht nur das, was du trägst – es ist, wie du dich fühlst, während du es trägst. Deine **innere Haltung** ist der Schlüssel. Sie beeinflusst, wie du dich zeigst und wie andere dich wahrnehmen.

EIN IMPULS FÜR DEINE INNERE HALTUNG

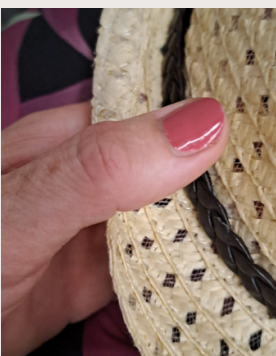
„Heute gebe ich mir die Erlaubnis, sichtbar zu sein. Ich werde stolz auf mein Aussehen und mein Inneres sein, und ich werde beides gleichzeitig zeigen.“

Es muss nicht viel sein. Ein gezieltes Lächeln oder ein bewusster Schritt können oft mehr bewirken als das auffälligste Outfit.

Es geht darum, den Raum, den du betrittst, mit deiner Präsenz zu füllen – auf deine eigene Weise.



Foto: Monika Färber



Fotos: Monika Färber

💬 WAS LÄSST DICH SICHTBAR WERDEN?

In den nächsten Tagen kannst du folgende Dinge ausprobieren, um bewusst mehr Präsenz zu entwickeln:

- Stehe gerade- öffne deine Schultern.
- Nimm dir 2 Minuten, um einfach ruhig zu atmen und in dich zu hören, bevor du in einen Raum gehst.
- Lächle, auch wenn es schwerfällt – es wird sich verändern, wie du dich fühlst.
- Entscheide dich, in dieser Woche mit mehr Zuversicht aufzutreten. Ganz egal, wie „klein“ oder „groß“ deine Veränderung auch sein mag.

✍️ DEIN IMPULS ZUM SCHREIBEN:

„Ich werde die Veränderung für mich selbst starten, und sie wird mein Selbstbewusstsein stärken.“

ÜBUNG „SPIEGELBLICK – WER BIN ICH WIRKLICH?“

Der Spiegelblick – eine Übung für mehr Selbstbewusstsein

Manchmal ist der erste Schritt zur Veränderung ganz einfach: Schauen wir uns im Spiegel an. Und noch wichtiger: Schauen wir uns selbst in die Augen.



Foto: Canva

DIE ÜBUNG:

1. Finde einen ruhigen Moment

Suche dir einen Moment für dich selbst – ohne Ablenkung, ganz bei dir.

2. Setze dich vor einen Spiegel

Setze dich oder stelle dich vor einen Spiegel, der groß genug ist, damit du dich ganz sehen kannst. (Ideal wäre ein Ganzkörperspiegel.)

3. Schließe für einen Moment die Augen

Lass deine Gedanken zur Ruhe kommen und atme tief durch.

4. Blicke dir in die Augen

Öffne langsam die Augen und schaue dir in die Augen. Bleibe in diesem Moment und versuche, dich selbst ohne Bewertung zu sehen. Schenke dir in diesem Moment Mitgefühl und Akzeptanz.

REFLEKTIERE:

- Was siehst du in deinen Augen?
- Welches Gefühl taucht auf, wenn du dich wirklich siehst?
- Was kannst du in diesem Moment an dir wertschätzen?
- Welche positiven Eigenschaften siehst du bei dir, die du oft übersiehst?

💬 AUSSAGE ZUR SELBSTAKZEPTANZ

„Ich nehme mich so an, wie ich bin – mit all meinen Stärken und Schwächen. Ich bin mehr, als ich sehe, und ich verdiene es, sichtbar zu sein.“

💡 DEINE AUFGABE FÜR DIE NÄCHSTEN TAGE:

Versuche, diese Übung in deinen Alltag zu integrieren. Jeden Tag 2–3 Minuten vor dem Spiegel zu verbringen und dich selbst wahrzunehmen, kann wahre Wunder wirken. Schreibe in dein Tagebuch oder Workbook, was du bei dir selbst bemerkt hast und was du wertschätzt.



Foto: Irmgard Brand

"Die schönste Sache, die du tragen kannst, ist dein Selbstvertrauen." - Blake Lively

PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DEINE REISE – ZUSAMMENFASSUNG & AUSBLICK

Du bist die Veränderung, die du suchst

Foto: Monika Färber



Du hast nun erste Schritte gemacht, um dich **sichtbar und selbstbewusst** zu zeigen. Vielleicht fühlst du dich noch unsicher oder fragst dich, ob das wirklich der richtige Weg ist. Das ist völlig in Ordnung!

Denke daran: **Sichtbarkeit ist ein Prozess**, kein Endziel. Jeder Tag, an dem du bewusst in deinen Raum trittst, ist ein Schritt in Richtung mehr **Selbstakzeptanz und Präsenz**.

WAS DU BEREITS GESCHAFFT HAST:

- Du hast deine innere Haltung auf Selbstbewusstsein ausgerichtet.
- Du hast deine Präsenz und deine Wirkung auf andere bewusst wahrgenommen.
- Du hast dich selbst im Spiegel erkannt und anerkannt.

Das ist schon ein großer Erfolg!

WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

Du hast nun den ersten Schritt in Richtung mehr **Sichtbarkeit und Selbstbewusstsein** gemacht. Vielleicht hast du schon Ideen, wie du diese Reise weitergehen möchtest.

- **Was ist der nächste Schritt?**
Möchtest du mehr über deinen Farbtyp erfahren und herausfinden, welche Farben deine Ausstrahlung noch mehr unterstützen?
- **Oder möchtest du dein Outfit noch weiter aufwerten und lernen, wie du dich für verschiedene Anlässe am besten kleidest?**

Egal, wohin die Reise geht – bleibe dran!

Du wirst merken, wie die kleinen Veränderungen deinen Alltag und deine Sichtweise verändern werden.

JETZT BIST DU DRAN

DEIN NÄCHSTER SCHRITT - SEI DABEI!

Vielleicht hast du beim Lesen gespürt, dass jetzt die Zeit gekommen ist, **mehr für dich zu tun** – nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich.

Du möchtest wissen, **wie du deinen eigenen Stil weiterentwickeln kannst**, welche Farben dich zum Strahlen bringen oder wie du dein Selbstbewusstsein Schritt für Schritt im Alltag sichtbar machst?

Dann lass uns sprechen. 🌸

Ich lade dich herzlich zu einem **kurzen, unverbindlichen Kennenlern-Telefonat** ein.

In diesem Gespräch finden wir gemeinsam heraus, **wo du gerade stehst**, was dich vielleicht noch zurückhält – und welcher individuelle nächste Schritt dich wirklich weiterbringt.

Ganz persönlich. Ganz auf dich abgestimmt. Denn manchmal reicht schon ein Gespräch, um die Richtung klarer zu sehen

Hier kannst du dein kostenloses Kennenlern-Gespräch buchen:



Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen – und zu sehen, wie du beginnst, **sichtbar, selbstbewusst und ganz du selbst** zu sein. ✨



Foto: Irmgard Brand

Von Herz zu Herz,

deine Monika

Besuch mich auf Social Media!



<https://www.instagram.com/monika.faerber>

“

STIL IST EINE MÖGLICHKEIT, ZU SAGEN, WER DU BIST, OHNE SPRECHEN ZU MÜSSEN.

”

Rachel Zoe

ERFAHRUNGEN, DIE BERÜHREN

Frauen über ihre Veränderung



ICH SEHE MICH ENDLICH WIEDER IM SPIEGEL

MAKE-UP KURS

“Ich war nie der Typ für viel Make-up – meistens habe ich mich einfach nicht getraut.

Im Kurs mit Monika habe ich verstanden, dass es nicht darum geht, sich zu verändern, sondern das Beste aus sich herauszuholen.

Heute dauert mein Make-up morgens keine 10 Minuten – aber ich sehe jedes Mal eine Frau im Spiegel, die strahlt.

Ich gehe anders durch den Tag, aufrechter, sicherer. Es ist so viel mehr als nur Farbe im Gesicht – es ist ein neues Gefühl für mich selbst.“



Sandra, 48 Jahre



„ENDLICH WEISS ICH, WARUM ICH MICH FRÜHER OFT ‚FALSCH‘ ANGEZOGEN FÜHLTE“

Farb- & Stilberatung

“Ich habe so oft vor dem Schrank gestanden und gedacht:
Irgendwie sieht das nicht nach mir aus.

Durch die Farb- und Stilberatung mit Monika habe ich verstanden, warum.
Ich weiß jetzt, welche Farben mich lebendig wirken lassen und welche Schnitte wirklich zu mir passen.

Das Beste: Einkaufen ist plötzlich leicht! Ich greife automatisch zu dem, was mich stärkt und spare mir endlose Fehlkäufe.

Diese Beratung war nicht nur äußerlich ein Gewinn – sie hat mein Selbstbewusstsein verändert.“



Martina, 52 Jahre

„ICH HABE WIEDER FREUDE AN MODE – UND AN MIR“

Farb- & Stilberatung

„Ich hatte mich in den letzten Jahren irgendwie verloren – zwischen Beruf, Familie und Alltag. Mode war für mich nur noch Funktion.

Monika hat mir gezeigt, wie sehr Farbe und Stil mit meinem inneren Gefühl verbunden sind. Heute traue ich mich, wieder Farbe zu tragen – und fühle mich endlich wieder wie ich.

Ich bekomme oft Komplimente, aber das Schönste ist: Ich gefalle mir selbst wieder.“



Claudia, 56 Jahre

„JEDEN MORGEN EIN GUTES GEFÜHL – UND EIN KLARER KLEIDERSCHRANK“

Kleiderschrank-Check & Stilberatung

„Früher war mein Schrank voll – und ich hatte trotzdem nichts anzuziehen. Nach dem Kleiderschrank-Check mit Monika ist alles anders.

Wir haben aussortiert, kombiniert, neu gedacht – und plötzlich sehe ich, wie viel ich habe, das wirklich zu mir passt.

Ich starte morgens ohne Stress in den Tag, weil ich genau weiß, was ich anziehen möchte.

Es fühlt sich an, als hätte ich nicht nur meinen Stil, sondern auch ein Stück Leichtigkeit zurückgewonnen.“



Heike, 49 Jahre

URHEBERRECHTSHINWEIS

Urheberrechtshinweis © Copyright 2025 – Monika Färber

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Monika Färber. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten. Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Mit freundlichen Grüßen, Monika Färber



Foto: Irmgard Brand